

Η διατροφή , το στρες και οι εξετάσεις

Το στρες σε φυσιολογικά επίπεδα, είναι ένας υγιής έμφυτος μηχανισμός, που στοχεύει στην επιβίωση του ατόμου, ενισχύοντας και επισπεύδοντας τις αντιδράσεις του σε στιγμές κινδύνου ή αβεβαιότητας και είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της ομοιόστασης. Αξίζει να σημειωθεί ότι το στρες αρχίζει να αποτελεί πρόβλημα όταν συναντάται σε υψηλά επίπεδα και για μεγάλες χρονικές περιόδους. Υπολογίζεται ότι το 50% των προβλημάτων των σύγχρονων ανθρώπων σχετίζεται άμεσα ή έμμεσα με το στρες. Μια άλλη μακροχρόνια αντίδραση στο στρες, είναι η υιοθέτηση ανθυγιεινών συνηθειών, όπως του καπνίσματος, των λανθασμένων διατροφικών συνηθειών.

Το χρόνιο στρες διεγείρει την κατανάλωση τροφίμων με «κενές θερμίδες», τα οποία είναι υψηλής ενεργειακής πυκνότητας, λόγω του υψηλού σακχάρου και περιεκτικότητας σε λιπαρές ουσίες. Επιδημιολογικές και πειραματικές μελέτες έχουν δείξει ότι το στρες μπορεί τόσο να αυξήσει, όσο και να μειώσει την όρεξη, καθώς και να αλλάξει τις διατροφικές επιλογές τροφίμων σε πιο ανθυγιεινές επιλογές (περισσότερα πατατάκια, γλυκά, μπισκότα ή fast food, και λιγότερα φρούτα και λαχανικά) στις γυναίκες, αλλά όχι στους άνδρες.

ΕΦΗΒΕΣ,ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υπό συνθήκες στρες, φαίνεται ότι οι γυναίκες έχουν την τάση να υποβαθμίζουν την ποιότητα της διατροφής τους συνολικά καταναλώνοντας περισσότερα ανθυγιεινά τρόφιμα. Μια πιθανή εξήγηση γι' αυτή τη διαφοροποίηση είναι ο διαιτητικός περιορισμός, ένα χαρακτηριστικό που εντοπίζεται συχνότερα μεταξύ των γυναικών. Πιο συγκεκριμένα, υπό φυσιολογικές συνθήκες οι γυναίκες περιορίζουν την κατανάλωση γλυκών και λιπαρών τροφίμων, τόσο επειδή επιθυμούν να διατηρήσουν το σωματικό τους βάρος, όσο και εξαιτίας της αυξημένης ευαισθητοποίησής τους σε θέματα υγείας. Ωστόσο, έρευνες υποστηρίζουν ότι τα άτομα αυτά είναι περισσότερο ευάλωτα σε διατροφικές ατασθαλίες υπό συνθήκες στρες.

Ένα ακόμα χαρακτηριστικό που σχετίζεται με την εν λόγω σχέση είναι η συναισθηματική υπερφαγία (emotional eating). Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται για να περιγράψει τα άτομα που καταναλώνουν φαγητό για να ανακουφιστούν από αρνητικά συναισθήματα. Αν και το στρες, σε αντίθεση με το άγχος, δεν είναι συναίσθημα μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων και έτσι έμμεσα να οδηγήσει στην κατανάλωση «φαγητού προς ανακούφιση» (comfort food), δηλαδή τροφίμων που δημιουργούν μια αίσθηση ευεξίας μετά την κατανάλωσή τους. Οι άνθρωποι που είναι επιρρεπείς στην κατανάλωση των συγκεκριμένων τροφίμων, επίσης, χαρακτηρίζονται και από αμέλεια σωστού προγραμματισμού των γευμάτων τους, με επακόλουθο την κατανάλωση πρόχειρου φαγητού και σνακ.

ΕΦΗΒΟΙ,ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ουδέτερη ή μικρή επίδραση έχει το στρες στις διατροφικές επιλογές των ανδρών, οι οποίοι καταναλώνουν τα από ότι οι γυναίκες. ένα στα δύο αγόρια αναφέρουν ότι τους τελευταίους έξι μήνες παρουσίασαν κάποιο ψυχοσωματικό σύμπτωμα με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα .Πηγή του άγχους, όπως διαπιστώνουν οι ερευνητές, είναι η πίεση που βιώνουν εξ' αιτίας των σχολικών υποχρεώσεων τους αλλά και η αρνητική εικόνα που έχουν για την εξωτερική τους εμφάνιση.



ΠΩΣ Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΑ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΑΙ

Τι πρέπει να κάνουμε; Σπάμε τον φαύλο κύκλο, κάνοντας ολομέτωπη επίθεση στις ελεύθερες ρίζες.

Διατροφικές συμβουλές:

5 μερίδες την ημέρα φρούτα και λαχανικά

Ω3 λιπαρά οξέα

Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες όπως δημητριακά ολικής άλεσης

Για ρόφημα αποφύγετε τον καφέ και προτιμήστε πράσινο τσάι.

Ελαιόλαδο

Η διατροφή κατά την εφηβική ηλικία έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και σημαντικούς στόχους, οι οποίοι συνοψίζονται παρακάτω :

Α. Παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για την επίτευξη της φυσιολογικής εφηβικής ανάπτυξης και της καθημερινής εφηβικής δραστηριότητας

Β. Πρόληψη καταστάσεων κατά την εφηβική ηλικία (σιδηροπενική αναιμία, οδοντική τερηδόνα)

Γ. Πρόληψη παθολογικών καταστάσεων κατά την ενήλικο ζωή

(οστεοπόρωση, Οι βασικές συστάσεις της Ένωσης Ελλήνων Διαιτολόγων για την ηλικία αυτή είναι :

- 1. Να μην παραλείπονται κύρια γεύματα**
- 2. Το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας**
- 3. Να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων πρόχειρες τροφές. Οι πρόχειρες τροφές περιέχουν αρκετό λίπος, αλάτι και κενές θερμίδες. Γι αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο.**
- 4. Λιγότερα λίπη και ζάχαρη**
- 5. Κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες**
- 6. Άφθονα φρούτα και λαχανικά**
- 7. Κατανάλωση ποικιλίας τροφών καθημερινά**
- 8. Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους**
- 9. Αργό μάσημα**
- 10. Άφθονο νερό**
- 11. Να αποφεύγονται τα οينوπνευματώδη ποτά**
- 12. Να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών**
- 13. Να αποφεύγεται το πολύ αλάτι**
- 14. Άσκηση καθημερινά**

Αποτελέσματα της κακής διατροφής στην εφηβική ηλικία

Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα κατά την εφηβεία αποτελεί το θεμέλιο λίθο ενός γενικότερα ισορροπημένου τρόπου ζωής που εξασφαλίζει υγεία, καλαισθησία, ευχαρίστηση, καλές ανθρώπινες σχέσεις και μακροζωία.

υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσος, καρκινογένεση, παχυσαρκία)

Στρες στην εφηβεία

Οι έφηβοι μέσα από αυτές τις ενδόμυχες συγκρούσεις βιώνουν έντονο άγχος και στρες που επιδεινώνεται από εξωτερικούς παράγοντες όπως: σχολικές υποχρεώσεις και απογοητεύσει αρνητικές σκέψεις και αισθήματα για τους εαυτούς τους αλλαγές της σωματικής τους εικόνας προβλήματα με τους φίλους τους περιβάλλον στο οποίο ζουν που δεν τους δίνει ένα αίσθημα ασφάλειας χωρισμός ή διαζύγιο των γονιών τους χρόνια ασθένεια ή σοβαρά προβλήματα μέσα στην οικογένεια θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου μετακομίσεις ή αλλαγές σχολείου συμμετοχή σε πολλές δραστηριότητες, περισσότερες απ' αυτές στις οποίες μπορούν να ανταποκριθούν η ύπαρξη υψηλών προσδοκιών γι' αυτούς οικογενειακά οικονομικά προβλήματα –

Ο μηχανισμός που συντελείται κατά την εμφάνιση του στρες, μπορεί να επιφέρει και την καταστολή του. Μόλις αποφασίσουμε ότι μια κατάσταση δεν είναι πλέον επικίνδυνη, τότε συντελούνται αλλαγές στον εγκέφαλο και στο σώμα μας που μας επιτρέπουν να ηρεμήσουμε και να χαλαρώσουμε. Αυτός ο μηχανισμός «χαλάρωσης» μειώνει τον καρδιακό ρυθμό, τον αναπνευστικό ρυθμό και μας δημιουργεί ένα αίσθημα ότι είμαστε καλά.

Οι έφηβοι που μπορούν να αναπτύξουν το μηχανισμό «χαλάρωσης» και που έχουν και άλλους τρόπους χειρισμού των καταστάσεων του στρες, αισθάνονται λιγότερο αβοήθητοι και έχουν περισσότερες επιλογές αντιμετώπισης του στρες

Μια σημαντική περίοδος της ζωής των νέων που πλήττεται περισσότερο από το στρες είναι η περίοδος των εξετάσεων και ιδίως των Πανελλαδικών.

Πώς πρέπει να τρέφονται οι υποψήφιοι των Πανελλαδικών εξετάσεων;

- Θα πρέπει καταρχάς να έχουν οργανωμένα γεύματα. Να τρώνε, δηλαδή, κάθε 3 ώρες προκειμένου να διατηρούνται τα επίπεδα της γλυκόζης σταθερά, καθώς η γλυκόζη είναι η ενέργεια για τον οργανισμό, είναι η βενζίνη του εγκεφάλου μας.

Ποιες είναι οι τροφές που συστήνονται στους υποψηφίους;

Η βάση της διατροφής τους θα πρέπει να περιλαμβάνει:

Δημητριακά και προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης, π.χ. ψωμί ολικής άλεσης και δημητριακά ολικής άλεσης, τα οποία περιέχουν φυτικές ίνες. Καλό είναι να προτιμώνται τα μη επεξεργασμένα προϊόντα γιατί όταν ένα προϊόν δεν είναι επεξεργασμένο περιέχει φυτικές ίνες που μας βοηθούν να μένουμε χορτάτοι για πιο πολλή ώρα χορτάτοι. Επιπλέον, τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που είναι απαραίτητες για τη μνήμη και τη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς και για το κεντρικό νευρικό σύστημα



Πως μπορούμε να βελτιώσουμε τη μνήμη μας;

Έρευνες συσχετίζουν τη διατροφή με την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών και την ενίσχυση της μνήμης.

Θρεπτικά συστατικά που έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της μνήμης και γενικότερα την καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία είναι η βιταμίνη C, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (θειαμίνη, φυλλικό οξύ, B6, B12), η βιταμίνη E, ο σίδηρος, τα ω-3 λιπαρά οξέα και ορισμένα από τα απαραίτητα αμινοξέα.

Τα ω-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στο μωρουνέλαιο, στα ψάρια (κυρίως στο σολομό, τόνο, σκουμπρί, κολιό, σαρδέλες), σόγια, καρύδια, αντράκλα και σε άλλα τρόφιμα (εμπλουτισμένες μαργαρίνες, αυγά κ.α) ίσως προστατεύουν τον οργανισμό από εξασθένηση της μνήμης. Πιο συγκεκριμένα πειράματα έδειξαν ότι διατροφή πλούσια σε ένα ω-3 λιπαρό οξύ, το δωκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA), προστατεύει τον εγκέφαλο από την απώλεια μνήμης.

Τροφές πλούσιες σε χολίνη ενδυναμώνουν τη μνήμη και ενισχύουν τη δυνατότητα συγκέντρωσης. Η χολίνη ανήκει στο σύμπλεγμα βιταμινών B και συσχετίζεται με την ενδυνάμωση της μνήμης. Η χολίνη συναντάται στα αυγά, σοκολάτα και το συκώτι. Χαρακτηριστικό είναι ότι τα άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη αυτού του θρεπτικού συστατικού εμφανίζουν ασθενή μνήμη.

Μελέτες τελευταίων χρόνων έχουν δείξει ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται στα φρούτα (φρέσκα και αποξηραμένα) και τα φρέσκα πράσινα φυλλώδη λαχανικά βελτιώνουν τη διαδικασία της μνήμης. Τρόφιμα όπως το γάλα, γιαούρτι και δημητριακά πρωινού, ψωμί περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος B, όπως B1, B6 και φυλλικό οξύ οι οποίες συμβάλλουν στην προστασία από συγκεκριμένα νευρολογικά προβλήματα, όπως μειωμένη μνήμη. Η βιταμίνη B12 βοηθάει στην μνήμη και στην συγκέντρωση, καθώς επίσης βοηθάει στην σύνθεση της μυελίνης [προστατευτική μεμβράνη νευρικών κυττάρων]. Το πράσινο τσάι είναι επίσης μια επιλογή πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι ουσίες

αυτές προστατεύουν τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες και συμβάλλουν στην προστασία του εγκεφάλου και τη διαδικασία μάθησης.

Η ζάχαρη και οι υδατάνθρακες θεωρούνται επίσης σημαντικά ενισχυτικά της μνήμης. Η γλυκόζη, το βασικό συστατικό της ζάχαρης και όλων των υδατανθράκων, αποτελεί το αποκλειστικό καύσιμο του εγκεφάλου. Όταν λοιπόν στερήσουμε τα εγκεφαλικά μας κύτταρα από την ουσία αυτή, διαταράσσεται η ομαλή λειτουργία τους.. Ιδιαίτερες ευεργετικές ιδιότητες έχει το μέλι και η σοκολάτα όσον αφορά τη λειτουργία της μνήμης, για αυτό το λόγο καλό είναι να προτιμώνται στη θέση της λευκής ζάχαρης.

Η λεκιθίνη είναι υπεύθυνη για την γένεση βασικών νευροδιαβιβαστών, προάγοντας επιπρόσθετα και τις πνευματικές λειτουργίες. Καλή πηγή λεκιθίνης είναι το αυγό. Ο σίδηρος βελτιώνει την πνευματική απόδοση και προλαμβάνει τα μαθησιακά προβλήματα στα παιδιά. Σε κατάσταση έλλειψης σιδήρου παρουσιάζεται μειωμένη αντίληψη και ικανότητα μάθησης. Καλές πηγές σιδήρου είναι το συκώτι, το κρέας και το αυγό.

Σημαντικό ρόλο στην διατήρηση γερής και υγιούς μνήμης διαδραματίζει η συχνή ενυδάτωση. Η επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού μας είναι κάτι που συχνά παραμελούμε. Καθημερινά χρειάζεται να αναπληρώνουμε το νερό που φυσιολογικά χάνουμε μέσω της κατανάλωσης ποικιλίας υγρών. Εκτός από την κλασσική επιλογή του νερού, η ενυδάτωση του σώματος μπορεί να επιτευχθεί και από μια σειρά υγρών όπως ο καφές, το τσάι, οι χυμοί, τα αναψυκτικά, τα φρούτα και τα λαχανικά. Μην ξεχνάμε ότι η περιεκτικότητα των φρούτων και των λαχανικών σε νερό φτάνει μέχρι και το 70-80% του βάρους τους. Η σημασία της σωστής ενυδάτωσης αποδεικνύεται από έρευνες που δείχνουν ότι ακόμα και 3% αφυδάτωση (δηλαδή αφυδάτωση λιγότερη από 250 ml) προκαλεί έλλειψη συγκέντρωσης, αδύναμη μνήμη και μειωμένη απόδοση.



- **7 απλά αλλά σημαντικά μυστικά διατροφής στις πανελλήνιες εξετάσεις μπορούν να βοηθήσουν τους υποψηφίους να έχουν περισσότερη ενέργεια και καλύτερη απόδοση.**

-
- Οι εξετάσεις αυτές έρχονται μαζί με άγχος, στρες ,σωματική και πνευματική εξάντληση, έλλειψη ύπνου αλλά και με σημαντικές διατροφικές ελλείψεις, ελλείψεις σε βασικά θρεπτικά συστατικά που συχνά περνούν απαρατήρητες, επηρεάζουν όμως σημαντικά την προετοιμασία των υποψηφίων:
-
- Να πίνει νερό και τρώει τροφές που έχουν μεγάλο ποσοστό νερού (φρούτα και λαχανικά) για να ενυδατώνεται σωστά ,
- Να τρώει φαγητά με λιγότερο λάδι και βούτυρο , λιγότερα τηγανιτά και όχι τόσο λιπαρά κρέατα , ώστε να χωνεύει εύκολα χωρίς να βαραίνει ,

- Να τρώει μέτρια αλατισμένα φαγητά για να υπάρχει ηλεκτρολυτική ισορροπία στον οργανισμό,
- Να καταναλώνει καφέ και τσάι που περιέχουν καφεΐνη με μέτρο ώστε να έχει πνευματική διαύγεια χωρίς όμως να αφυδατώνεται. Ο υποψήφιος θα πρέπει:
- Να καταναλώνει τουλάχιστον 3 πλήρη γεύματα ημερησίως, ώστε να μην μένει καθόλου νηστικός ,
- Να ξεκινά την ημέρα με ένα πλούσιο πρωινό που να περιλαμβάνει 2 φέτες ψωμί τουλάχιστον και ένα γαλακτοκομικό προϊόν (ένα ποτήρι γάλα, 1, ξινόγαλο ή κεσεδάκι γιαούρτι) ,
- Να καταναλώνει υγιεινά τρόφιμα που προσδίδουν όμως συμπυκνωμένη ενέργεια στον οργανισμό : ξηρούς καρπούς , μέλι , παστέλι , ταχίνι , σοκολάτα υγείας , σπιτικές μαρμελάδες , χυμούς και μίξερ φρούτων



Καφές

- Πόσο καφέ μπορούν να καταναλώνουν οι υποψήφιοι;
- Ο καφές και το τσάι είναι ωφέλιμα γιατί περιέχουν καφεΐνη που είναι διεγερτική . Η υπερβολική, όμως, κατανάλωση

καφέ και γενικά ροφημάτων τα οποία περιέχουν καφεΐνη, δυσχεραίνει πολύ την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών και αποφέρει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα. Εντείνει, δηλαδή τα νεύρα και δημιουργεί κόπωση γιατί στιγμιαία δίνει δύναμη αλλά καθώς ο οργανισμός μας δεν έχει πάρει θρεπτικά συστατικά, αμέσως μετά θα επέλθει κούραση. Καλό είναι, λοιπόν, οι μαθητές που δίνουν Πανελλήνιες εξετάσεις να πίνουν 2 κούπες καφέ ή τσαγιού την ημέρα. Τι μπορούν να κάνουν οι υποψήφιοι των εξετάσεων για να χαλαρώσουν;

- Αυτό που έχω να συστήσω, αν και συνήθως δεν έχουν το χρόνο, είναι να ασκούνται 30λεπτά την ημέρα. Κάθε οργανισμός έχει ανάγκη από ένα διάλειμμα και αυτό θα μπορούσε να είναι έστω ο γύρος του τετραγώνου ή οτιδήποτε τους αρέσει. Θα τους ξεκουράσει. Επιπλέον, η άσκηση βοηθάει στο να έχουμε μια καλή φυσική κατάσταση και η καλή φυσική κατάσταση σημαίνει ότι εισέρχεται καλύτερα το οξυγόνο στον εγκέφαλό μας. Άρα έχουμε και καλύτερη μνήμη και καλύτερη πνευματική απόδοση. Οπότε, ας μην το ξεχνάμε και αυτό! Θέλει και λίγη ξεκούραση για να μπορέσουμε να συνεχίσουμε το διάβασμα και να είναι παραγωγικό το διάβασμα αυτό.

Σοκολάτα

Η σοκολάτα έχει αναλγητικές ιδιότητες και βελτιώνει τη διάθεση. Είναι καλή πηγή μαγνησίου, μικροστοιχείου που τονώνει την μνήμη. Ενδείκνυται η κατανάλωση της με μέτρο, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της σε θερμίδες και λίπος

ΖΑΧΑΡΗ

Αποτελεί μία αγαπημένη μας συνήθεια από τα πολύ μικρά μας παιδικά χρόνια. Αρκετοί μαθητές υιοθετούν την χρήση της καθώς θεωρούν ότι βοηθάει την τόνωση του εγκεφάλου. Αν και οι ισχυρισμοί αυτοί δεν είναι τελείως αβάσιμοι, εντούτοις αυτή η βοήθεια γίνεται μάλλον με λάθος μέσο.

Ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί ως βασικό συστατικό ενέργειας τη γλυκόζη. Προφανώς η ζάχαρη δεν αποτελεί τη μοναδική πηγή πρόσληψης γλυκόζης. Η λήψη φρέσκων φρούτων ή ξερών (σταφίδες, ξερά σύκα, δαμάσκηνα) ξηρών καρπών (αμύγδαλα, καρύδια) αποτελούν ένα θαυμάσιο τονωτικό καύσιμο για την ομαλή και διαρκή λειτουργία του εγκεφάλου.

Εναλλακτικά, το ιδανικό, άμεσο και ταχύτερο τονωτικό του οργανισμού, δεν είναι άλλο από ένα ποτήρι φρεσκοστυμμένο χυμό.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Αρκετές τροφές προσφέρουν ενέργεια, τροφές πλούσιες κυρίως σε βιταμίνες Β, C και Ε. Αυτές τις βιταμίνες τις βρίσκουμε στα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά, και τις ζωικές τροφές.

Αναγκαία είναι και η λήψη υδατανθράκων. Υδατάνθρακες μπορούμε να λάβουμε από το ρύζι, τις πατάτες, τα δημητριακά και τα φρούτα.

Η λήψη μικρών ποσοτήτων νερού σε τακτά χρονικά διαστήματα καθυστερούν την εμφάνιση της κόπωσης, ενώ παράλληλα συνδράμουν και στην σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Τα φυτικά λίπη (ελαιόλαδο, βούτυρο κλπ) παρέχουν στον οργανισμό ικανοποιητικές ποσότητες ενέργειας και πρέπει να αποτελούν το ένα πέμπτο της καθημερινής μας διατροφής. Παράλληλα ζωϊκής προέλευσης τροφές (κρέας, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά) αλλά και φυτικές όπως τα όσπρια προσφέρουν πρωτεΐνες που είναι ικανές να καταπολεμήσουν σε ικανοποιητικό βαθμό την κόπωση.

• **Πρέπει να τρώμε πρωινό;**

•

Τα επίπεδα γλυκόζης μειώνονται το βράδυ κατά τον ύπνο. Όταν ξυπνήσουμε, αργούν να αυξηθούν. Η χαμηλή γλυκόζη αίματος έχει συσχετισθεί με φτωχή μνήμη, δυσκολίες της συγκέντρωσης και της μάθησης. Τρώγοντας λοιπόν πρωινό, αυξάνουμε τα επίπεδα γλυκόζης αίματος και επιτρέπουμε στον οργανισμό μας να λειτουργεί κανονικά. Επίσης, μια σειρά από δημοσιευμένες έρευνες που μελέτησαν την απόδοση μαθητών σε πρωινά τεστ στο σχολείο μετά τη λήψη ή μη πρωινού έδειξαν ότι η απόδοσή τους ήταν υψηλότερη όταν τα παιδιά είχαν καταναλώσει πρωινό στο σπίτι, κάτι που οφείλονταν και στην καλύτερη λειτουργία της μνήμης τους. Μάλιστα, η κατανάλωση υδατανθράκων στο πρωινό συσχετίστηκε ισχυρά με την προσοχή και την ικανότητα μνήμης των παιδιών στο σχολείο.

Ένα ισορροπημένο πρωινό θα πρέπει να περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφίμων, σε καθημερινή βάση, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών και

των φυτικών ινών. Ορισμένες καλές προτάσεις για πρωινό είναι:

- 1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά πρωινού χωρίς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο,
1 τοστ (με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί) και 1 φυσικό χυμό,
1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με μαργαρίνη και μέλι και 1 φρούτο,
1 φλιτζάνι γάλα, 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης και 1 φρούτο,
1 γιαούρτι με δημητριακά πρωινού και 1 φρούτο
- Η διατροφή την ημέρα των εξετάσεων:
Η σημασία της διατροφής την ημέρα των εξετάσεων εστιάζεται ουσιαστικά στο πρωινό γεύμα, η συμβολή του οποίου στην καλή επίδοση του μαθητή είναι ευρέως γνωστή. Ένα ελαφρύ, τονωτικό πρωινό είναι απαραίτητο γιατί παρέχει στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται και επιπλέον εξασφαλίζει αυξημένη μνήμη και καλύτερη συγκέντρωση. Ένα καλό πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει ένα αμυλούχο τρόφιμο (δημητριακά πρωινού, ψωμί ή φρυγανιές), φρούτο ή χυμό, μέλι ή άλλες εξίσου θρεπτικές τροφές, σε μέτρια ποσότητα ώστε να μην επιβαρύνουν το στομάχι. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει ο μαθητής να ξεκινήσει τις εξετάσεις του με άδειο στομάχι, γιατί αφενός υπάρχει η πιθανότητα να ζαλιστεί και αφετέρου δεν θα μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα. Καλό θα ήταν το πρωινό την ημέρα των εξετάσεων να περιλαμβάνει κυρίως υδατάνθρακες, τους οποίους ο οργανισμός να μπορεί να πέψει γρήγορα και έτσι να αποδώσει άμεσα την ενέργειά τους αλλά και την γλυκόζη που τόσο χρειάζεται ο εγκέφαλος. Μερικές προτάσεις για πρωινό την ημέρα των εξετάσεων είναι

- 1 ποτήρι φυσικός χυμός, 1-2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με μέλι ή μαρμελάδα (χωρίς μαργαρίνη)
1 κουλούρι Θεσσαλονίκης και 1 φρούτο.



Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δίνεται:

- Σε ένα καλό πρωινό
- Στο να πίνουν αρκετά υγρά κατά τη διάρκεια της μέρας
- στις πηγές ωφέλιμου λίπους και στις πηγές σιδήρου μιας και η έλλειψη σιδήρου στα παιδιά σχετίζεται με χειρότερη μνήμη και οδηγεί σε προβλήματα με την προσοχή, τη συγκέντρωση και τη μάθηση, έμφαση θα πρέπει να δίνεται και στις πλούσιες σε σίδηρο τροφές, όπως κόκκινο κρέας και συκώτι, θαλασσινά, αλλά και όσπρια, ξηροί καρποί και πράσινα φυλλώδη λαχανικά.
- Δίνουν προτεραιότητα στα φρούτα για σνακ

Τι δεν πρέπει να τρώμε;

Τρόφιμα που θα πρέπει να αποφεύγονται είναι:

- Γαριδάκια
- Παγωτά
- Κρουασάν
- Σοκολατοειδή, καθώς υστερούν σε θρεπτικά συστατικά και είναι πλούσια σε θερμίδες.
- Στη δύσκολη περίοδο των εξετάσεων είναι σημαντική η κατανάλωση τροφίμων από όλες τις ομάδες (γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, μακαρόνια, κρέας, ψάρι) προκειμένου ο μαθητής να μη νιώθει στέρηση και να λαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά.
- Πατατάκια



Πώς μπορούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για γλυκό;

Λόγω της κούρασης και της ανάγκης για τόνωση οι υποψήφιοι αναζητούν τη ζάχαρη. Τα πολύ επεξεργασμένα τρόφιμα όπως είναι οι μπάρες δημητριακών, στα οποία τα συστατικά αναφέρουν πολύ ζάχαρη και σιρόπι γλυκόζης ή το να φάμε ένα

γλυκό μας δίνουν στιγμιαία ενέργεια γιατί αυξάνουν αμέσως τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, αμέσως αυτό όμως μας δημιουργεί εύκολα κούραση. Καλό θα ήταν, λοιπόν, να αποφεύγονται.

Συστήνω να τρώνε φυσικές γλυκές γεύσεις. Αυτό μπορεί να είναι ένα σπιτικό κέικ με αλεύρι ολικής άλεσης και μέλι ή καρότο, μπορεί να είναι μαύρη σοκολάτα και ξηροί καρποί, μπορούν να φτιάξουν σπιτικές μπάρες δημητριακών που να έχουν και σοκολάτα, μπορούν να φάμε μέλι ή μαρμελάδα. Με τον τρόπο αυτό, θα φάνε κάτι θρεπτικό -γιατί όσο λιγότερο επεξεργασμένο είναι κάτι τόσο καλύτερο είναι- και θα έχουν ικανοποιήσει και την ανάγκη τους για γλυκό.

Γιατί η περίοδος των εξετάσεων είναι τόσο σημαντική;

Είτε στις πανελλαδικές εξετάσεις, που οι μαθητές προετοιμάζονται να πιάσουν ένα στόχο ζωής, είτε στην εξεταστική που οι φοιτητές καλούνται να εξεταστούν σχεδόν καθημερινά σε τεράστιο όγκο ύλης, η ψυχολογική πίεση είναι τεράστια! Όσοι διαβάζουν χρειάζονται τρόφιμα που θα βοηθήσουν την ψυχική ηρεμία, θα τους κρατήσουν ενεργούς και θα τους βοηθήσουν να σκέφτονται καθαρά. Την περίοδο πριν τις εξετάσεις το άγχος, η αμφιβολία και η αγωνία βρίσκονται στα υψηλότερα δυνατά επίπεδα και έτσι πρέπει να εξασφαλίσουμε ότι ο οργανισμός παίρνει δυνάμεις από κάθε δυνατή πηγή ενέργειας!

Τι μπορούν να κάνουν οι υποψήφιοι των εξετάσεων για να χαλαρώσουν;

Αυτό που πρέπει να προτιμάται από τα παιδιά ,, αν και συνήθως δεν έχουν το χρόνο, είναι **να ασκούνται 30λεπτά την ημέρα**. Κάθε οργανισμός έχει ανάγκη από ένα διάλειμμα και αυτό θα μπορούσε να είναι έστω ο γύρος του τετραγώνου ή οτιδήποτε τους αρέσει. Θα τους ξεκουράσει. Επιπλέον, **η άσκηση βοηθάει στο να έχουμε μια καλή φυσική κατάσταση και η καλή φυσική κατάσταση σημαίνει ότι εισέρχεται καλύτερα το οξυγόνο στον εγκέφαλό μας**. Άρα έχουμε και καλύτερη μνήμη και καλύτερη πνευματική απόδοση. Οπότε, ας μην το ξεχνάμε και αυτό! Θέλει και λίγη ξεκούραση για να μπορέσουμε να συνεχίσουμε το διάβασμα και να είναι παραγωγικό το διάβασμα αυτό.

Συμβουλές πριν τις εξετάσεις προς τους μαθητές

-Είναι καλό να έχετε κάνει τον απολογισμό σας για το βαθμό της προετοιμασίας σας, αυτό θα σας βοηθήσει να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες

-Η αναγνώριση των συναισθημάτων σας είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα πχ. «Ναι, φοβάμαι τις εξετάσεις, όμως μπορώ να τα καταφέρω» ή «δεν έχω προετοιμαστεί καλά στα μαθηματικά και φοβάμαι αλλά θα βάλω τα δυνατά μου και ότι γράψω» κ.ά

-Ο θετικός τρόπος σκέψης αποτελεί ανάχωμα εξαιρετικά αποτελεσματικό στο άγχος. Προσπαθήστε να διαγράφετε κάθε αρνητική σκέψη, σκεφθείτε κάτι που σας αρέσει, όπως που θα πάτε διακοπές το καλοκαίρι,.

-Σε αρκετές περιπτώσεις μπορούν να σας βοηθήσουν απλές ασκήσεις χαλάρωσης. Πάρτε με ηρεμία βαθιές εισπνοές κατεβάζοντας τον αέρα στη κοιλιά σας και εκπνεύστε χαλαρά ή σφίξτε κάθε μέλος του σώματος σας ξεκινώντας από τα δάκτυλα των ποδιών σας μέχρι το κεφάλι και αφοσιωθείτε σε αυτό που κάνετε.

-Η απόσπαση του ενδιαφέροντος σε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν όπως η μουσική, ο χορός, ένας περίπατος, η συζήτηση με μια φίλη ή φίλο, ένα χλιαρό ντους, βοηθούν στην διατήρηση της ψυχικής ηρεμίας.

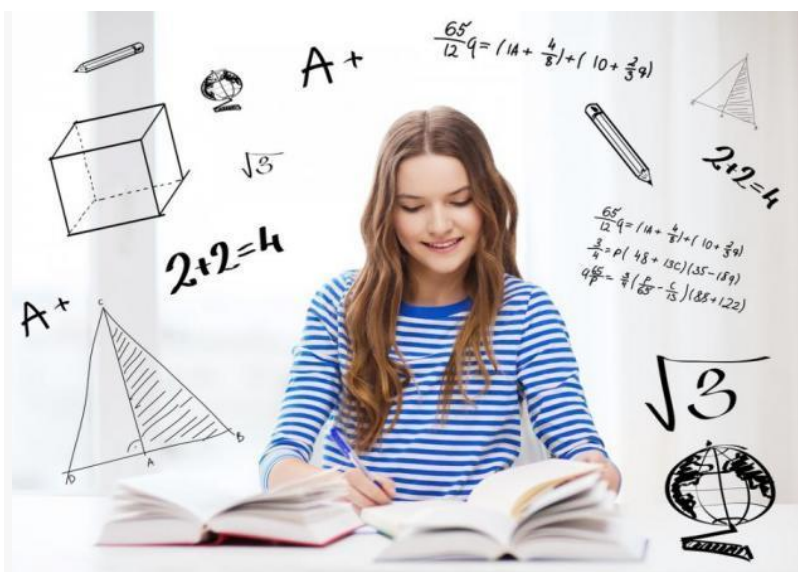
- Αποφύγετε τις συζητήσεις ή τις συγκρίσεις με τους συνυποψήφιους σας σχετικά με τι διαβάσατε και τι όχι. Μόνον πανικό μπορούν να προκαλέσουν.

-Μην ξενυχτάτε την παραμονή των εξετάσεων

-Αποφεύγετε τις επαναλήψεις της τελευταίας στιγμής.

-Την ώρα της εξέτασης θα σκέφτεστε μόνο ότι είστε εσείς με το γραπτό σας παρέα, ξεχάστε ότι είναι και άλλοι δίπλα σας και κάθε άλλη σκέψη είναι περιττή.

-Με ηρεμία και προσοχή διαβάστε τα θέματα, και καταπιαστείτε με αυτά που ξέρετε καλύτερα. Αν στη πρώτη ανάγνωση δεν τα καταλάβετε μην πανικοβληθείτε, διαβάστε τα πάλι και άμεσα προχωρήστε σε αυτά που θεωρείτε πιο προσιτά. Αυτό θα σας δώσει ώθηση και δύναμη για τα επόμενα.



ΤΕΛΟΣ

Ερευνητική Εργασία με επιμελητή τον κύριο Κοτσαλά.

Μαθητές που συμμετείχαν στο project :

- Μύθη Δέσποινα
- Νικολουδίας Κώστας
- Θηβαίος Παναγιώτης
- Στουρνάρα Ελένη
- Μαλέρδου Κωνσταντίνα
- Τζάκας Χρήστος
- Τσαούσης Δημήτρης
- Σφοντούρη Παναγιώτα
- Σιγάλας Μιχάλης
- Θαννέλα Εύη
- Παπαδανέλη Ειρήνη
- Χουσιάδας Χάρης
- Τριανταφυλλόπουλος Αντώνης
- Νάση Ιωάννα
- Παλαμίδα Γεωργία
- Μπράμης Δημήτρης
- Μοιραναίου Μαρία