

Мозг и питание

Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь о своем здоровье.

В это трудное время нужно хорошо питаться. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии.

Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей.

Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.



МБОУ «СОШ №198»
г. Северск

Педагог-психолог
Кувандыкова Д.Ж.
каб. №437

ЭКЗАМЕНЫ

МОЗГ И ПИТАНИЕ



Рекомендации психолога

МБОУ «СОШ №198»
г. Северск

Продукты, которые помогут вам...



...улучшить память

Морковь особенно облегчает запоминание, так как стимулирует обмен веществ в мозгу.

Совет: перед зубрежкой съесть

тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас – любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в большом количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах содержится очень мало калорий (в 100г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо – источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

...сконцентрировать внимание

Креветки – деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100г в день. Обратите внимание: солить их надо только после кулинарной обработки (варки или жарки).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон». Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

...достичь творческого озарения

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

Тмин способствует рождению гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в тмине, стимулируют всю нервную систему. Чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

...успешно грызть

гранит науки

Капуста снимает нервность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменом.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С

Черника – идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

...чувствовать себя счастливым

Паприка – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» - эндорфина.

Клубника быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

