



# MATURALNY TALERZ „MOCY” CZYLI CO JEŚĆ, ABY MÓZG NIE ZAWIÓDŁ

---

Dr Katarzyna Kasperkiewicz



Sprawne działanie mózgu, wymaga nakładu ogromnej ilości energii ! Narząd ten pochłania do 25% energii zużywanej przez cały organizm.

Ważne jest, aby w okresie wzmożonej nauki przed egzaminami, dbać o jakość posiłków dostarczając organizmowi węglowodany, tłuszcze i białka w odpowiednio zbilansowanych ilościach.



Niedobór składników odżywczych powoduje zmęczenie, trudno się skoncentrować i znaleźć motywację do nauki.

Nieodpowiednie odżywianie może doprowadzić do spadku energii, zdenerwowania, bezsenności.



# JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ TALERZ „MOCY” MATURZYSTY?

W trakcie intensywnej nauki warto spożywać regularnie lekkie posiłki

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia!  
Uzupełnienie energii rano zapewni siły do nauki na cały dzień.

Nie warto się przejadać, gdyż prowadzi to do uczucia ciężkości i senności.



# WĘGLOWODANY



Węglowodany to paliwo dla mózgu. Istotne jest, aby poziom glukozy we krwi utrzymywał się na prawidłowym, stałym poziomie, wtedy układ nerwowy będzie działał najlepiej, z największą mocą.

Zbyt małą ilość węglowodanów w posiłkach powoduje brak koncentracji i rozkojarzenie, co sprawia, że wiedza jest trudno przyswajana.



# BIAŁKA



Białka są podstawowym budulcem komórek organizmu. Odpowiadają one także za regenerację tkanek układu nerwowego .

Źródłem białka są przede wszystkim produkty mleczne tj. kefiry, jogurty, mleko, ser oraz mięso, ryby, jaja i rośliny strączkowe.

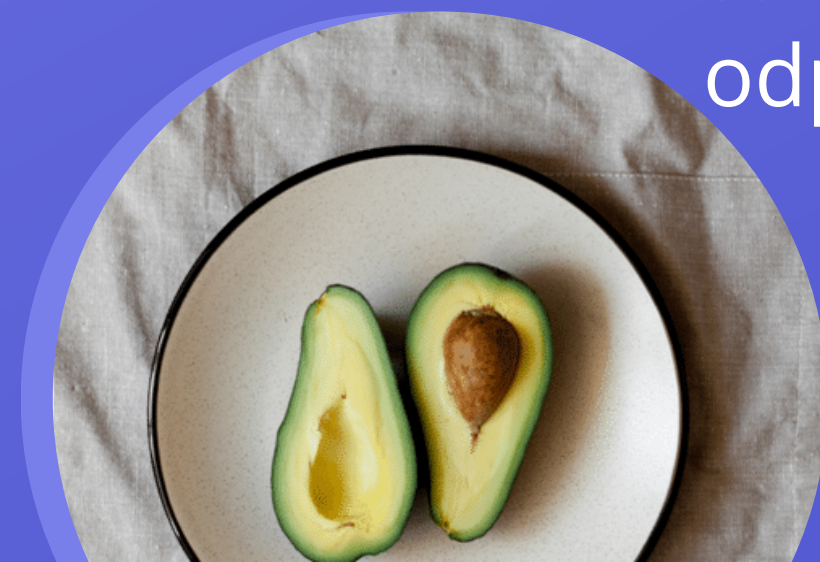


# TŁUSZCZE



Kwasy tłuszczowe omega-3 (DHA, EPA) i omega -6 stanowią budulec mózgu i błon komórkowych, są niezbędne do wytwarzania osłonki mielinowej neuronów.

Niestety organizm nie wytwarza tych kwasów samodzielnie i muszą być dostarczone z dietą w odpowiednich proporcjach.





# WITAMINY Z GRUPY B



Odpowiedni ich poziom sprawia, że łatwiej zapanować nad stresem, poprawia się samopoczucie i chęć do nauki.

Aby uniknąć niedoborów warto codziennie zjadać porcję chudego mięsa lub ryby wraz z warzywami. Surówki można posypać kiełkami warzyw i zbóż.

Zielone warzywa są źródłem kwasu foliowego, który wpływa na poziom neuroprzekaźników w mózgu wprowadzając go w stan radości i usprawniając procesy myślowe.



Photo by Karly Gomez on Unsplash  
Photo by Dose Juice on Unsplash

# WITAMINA A, BETA-KAROTENY



Warto zadbać o wzrok, który może ulec osłabieniu w trakcie długotrwałej nauki i czasu spędzonego przed komputerem.

Pomocne będą witamina A i beta-karoteny. Niedobór tych substancji w organizmie powoduje szybkie męczenie się oczu, wysuszenie nabłonka spojówek i rogówki oka.

Źródłem witaminy A i beta-karotenu są żółte warzywa (papryka, marchewka, dynia) i owoce (mango, morele, brzoskwinie).



# OWOCE



Owoce to doskonały zamiennik słodczy. Zamiast po łakocie warto sięgnąć np. po jabłka, banany, gruszki, truskawki, pomarańcze.

Można je spożywać w postaci naturalnej lub jako sałatki owocowe.

Warto przygotować soki owocowo-warzywne, które dostarczą wzmacniających witamin i minerałów, zawierają też błonnik, który usprawni pracę jelit.



Photo by Rayia Soderberg  
Photo by ElementDigital

# OWOCE



Zdrową i wartościową przekąską są suszone owoce np. figi, morele, daktyle, żurawina.



Photo by TomHermans on Unsplash  
Photo by Mona Mok on Unsplash

# MINERAŁY



Magnez ma wpływ na aktywność mózgu, poprawia pamięć i zwiększa koncentrację.

Cynk buduje komórki nerwowe i wspomaga koncentrację.

Potas, miedź i żelazo wpływają na dotlenienie mózgu.



# MINERAŁY



Produkty bogate w dobroczynne minerały to: kakao, kasza gryczana, orzechy, wątróbka, mięso, jaja, morele, figi, awokado, sery podpuszczkowe i ciemne pieczywo.



# WODA I NAPOJE



Woda to najważniejszy płyn w organizmie!  
Odpowiedni poziom nawodnienia to podstawa efektywnej nauki !



Warto pić codziennie przynajmniej 1,5-2 litrów płynów. Najbardziej polecana jest woda z dodatkiem cytryny. Warto sięgać po soki owocowe lub warzywne, wszelkiego rodzaju napoje mleczne (kefiry, jogurty, maślanki), napoje roślinne.

Do zachowania sprawności mózgu kluczowa jest odpowiednia higiena psychiczna.



Oznacza to m.in. codzienny, zdrowy sen (trwający ok. 7-10 h w zależności od indywidualnego zapotrzebowania).

W czasie snu mózg odpoczywa i utrwala przyswojoną wiedzę!





Wielkim sprzymierzeńcem koncentracji jest także regularny relaks.

Ciągłe zmuszanie mózgu do pracy na najwyższych obrotach albo długotrwały stres sprawiają, że jego zasoby szybko się wyczerpują i wydajność spada.

# Przykładowy jadłospis

II śniadanie: garść mieszanki : migdałów, orzechów, żurawiny suszonej lub rodzynek

Śniadanie: pieczywo pełnoziarniste (żytnie, graham) z chudą wędliną i warzywami: pomidor, rzodkiewka, papryka posypane szczypiorkiem

Obiad: kasza gryczana, pierś z kurczaka grilowana, mieszanka warzyw przygotowana na parze: brokuł, cukinia, marchewka , doprawione sosem na bazie oleju rzepakowego, cytryny i ziół.

Kolacja: sałatka z dowolnych warzyw (papryka, ogórek kiszony, kukurydza) z tuńczykiem i dodatkiem kaszy jaglanej lub pełnoziarnistego pieczywa.

Podwieczorek: sałatka z pomidorów z serem mozzarella, oliwkami i rukolą z dodatkiem oliwy z oliwek; kisiel z owocami jagodowymi.

# Przykładowy jadłospis

Śniadanie: pieczywo pełnoziarniste z pastą z makreli, sałatą i papryką

II śniadanie: miseczka malin i borówek, kefir

Kolacja: sałatka z ciecierzycy z czerwoną cebulą, ogórkiem i pomidorami suszonymi.

Obiad: makaron spaghetti razowy z sosem pomidorowo- mięsny, sałata zielona z oliwą i cytryną

Podwieczorek: garść orzechów włoskich, koktajl mleczny bananowo-czekoladowy

# Zdrowe przekąski

## Ciecierzycza prażona z przyprawami

Ciecierzycę osączyć z zalewy, przełożyć do miski, dodać olej rzepakowy i ulubione przyprawy np. kumin, wędzoną paprykę, chilli, sól. Ziarna rozłożyć równomiernie na blasze i opiekąć w piekarniku do zrumienienia.

## Kawałki surowych warzyw z humusem

Warzywa (marchew, seler naciowy) pokroić w cienkie słupki. Przygotować humus: ugotowaną ciecierzycę zmiksować z oliwą z oliwek, czosnkiem, cytryną. Można dodać suszone pomidory. Przygotowaną pastę nabierać słupkami warzyw i zjadać.

## Chipsy z warzyw korzeniowych

Warzywa korzeniowe: marchew, pietruszkę, seler, buraki, bataty, ziemniaki pokroić na cienkie plasterki i wymieszać z olejem rzepakowym, niewielką ilością tylko do pokrycia plasterków. Doprawić solą, pieprzem i ulubionymi ziołami (tymianek, oregano, rozmaryn). Rozłożyć cienką warstwą na blasze i opiekąć do zrumienienia.

# Zdrowe przekąski

## Kisiel z owocami

Owoce jagodowe (borówki, maliny, jeżyny) ugotować krótko niewielkiej ilości wody. Do gotującej się mieszanki dodać niewielką ilość skrobi ziemniaczanej i wymieszać. Kisiel dosłodzić do smaku miodem i doprawić cynamonem.

## Kulki mocy

Mieszankę suszonych owoców (daktyle, morele, śliwki, rodzynki) zmiksować z garścią dowonnych orzechów lub pestek. Z masy formować małe kulki i obtaczać w kakao, kokosie, maku, sezamie. Warto schłodzić przed spożyciem w lodówce.

## Pełnoziarniste tosty z masłem orzechowym i bananem

Kromki pełnoziarnistego pieczywa opiec w tosterze, ciepłe posmarować masłem orzechowym i obłożyć plasterkami banana.

# Drogi maturzysto!

- Zadbaj o odpowiednią kaloryczność diety
- Zaczynij dzień od śniadania
- Posiłki spożywaj regularnie
- Wybieraj „dobre” węglowodany
- Zapobiegaj niedoborom witamin i składników mineralnych
- Nawadniaj swój organizm
- Zadbaj o odpowiednio długi sen, aktywność fizyczną i relaks

**POWODZENIA!**