**5 zdrowych lifehacków przyspieszających pracę naszego mózgu**

**Mózg jest najbardziej energochłonnym narządem naszego ciała. Na co dzień spala blisko 1/4 dostarczanej ciału energii. Dodatkowy wzmożony wysiłek intelektualny, jakim niewątpliwie są egzaminy maturalne, znacznie podkręca jego obroty, przez co balansuje na granicy wydolności. Na szczęście już niewielka zmiana sposobu odżywiania może znacząco wpłynąć na jakość i efektywność pracy naszego mózgu i przyspieszyć regenerację tkanek. Dlatego, drodzy maturzyści, zanim zasiądziecie do książek, najpierw zadbajcie o dostarczenie sobie odpowiedniego posiłku.**

Ludzki mózg to naprawdę fascynujący organ, który pełnię swojej dojrzałości osiąga ok. 25 roku. Ponieważ sam w sobie nie ma zdolności gromadzenia substancji odżywczych na zapas, jedynym sposobem, by utrzymać go w pełnym zdrowiu jest nieprzerwane dostarczanie mu energii wraz z pożywieniem. I właśnie to, czym go karmimy, ma bezpośredni wpływ na jakość przyswajania przez nas wiedzy, zdolność zapamiętywania nowych informacji oraz poziom utrzymania koncentracji podczas nauki. Co zatem należy jeść, by osiągnąć szczyt naszych możliwości intelektualnych?

1. **Zapewnij stały poziom cukru we krwi**

Mózg żywi się glukozą. Nie ma jednak możliwości jej gromadzenia i wykorzystywania w późniejszym czasie. Co więcej, nagły skok poziomu cukru zaburza jego funkcjonowanie, dlatego należy mu zapewnić stały, niewielki dostęp do cukru. Nie mamy tu jednak na myśli słodyczy. Najlepszym źródłem stopniowo uwalniającej się glukozy są węglowodany złożone, czyli produkty pełnoziarniste kasze oraz rośliny strączkowe.

1. **Dostarczaj odpowiedniego paliwa**

Białko to podstawowy budulec wszystkich komórek w naszym ciele. Wysokobiałkowe przekąski nie tylko dostarczają naszym mięśniom najlepszej jakości paliwa, ale także równoważą poziom cukru we krwi. Ser, masło orzechowe, przekąski na bazie białka roślinnego, ryby i owoce morza wspierają m.in. pracę hipokampu, czyli tej części mózgu, która odpowiada za przenoszenia informacji z pamięci krótkotrwałej na nasz „twardy dysk”.

– Ser żółty to doskonała przekąska dla maturzystów i tych, którzy mierzą się z wszelkiego typu wyzwaniami intelektualnymi np. w pracy. Nie tylko dostarcza solidnej dawki energii, ale jest także prawdziwą kopalnią mikroelementów i soli mineralnych: wapnia, cynku, fosforu, potasu i magnezu – wymienia Ewa Polińska z MSM Mońki. – Uzupełnienie diety o dojrzewające sery typu holenderskiego lub szwajcarskiego zapewnia prawidłowe funkcjonowanie naszego układu nerwowego i hormonalnego oraz wzmacnia naszą odporność, co jest niezwykle istotne w sytuacjach stresujących.

1. **Zadbaj o swój „drugi mózg”**

Czy wiesz, że jelita to Twój „drugi mózg”? Okazuje się, że wszystko, co jemy wpływa nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale także na stan naszej psychiki, a bezpośredni wpływ na pracę naszego mózgu mają bakterie i mikroorganizmy żyjące w naszych jelitach.

– Bakterie kwasu mlekowego, obecne w naturalnie warzonych dojrzewających serach żółtych, nie tylko zwiększają przyswajalność cennych składników mineralnych, takich jak cynk, wapń i żelazo, ale także uszczelniają ściany jelit, co zapobiega przenikaniu toksycznych substancji do krwioobiegu - podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

1. **Jeżeli kwas, to tylko foliowy**

Kwas foliowy, zawarty m.in. w zielonych warzywach liściastych, drożdżach, wątróbce oraz roślinach strączkowych, to składnik, który odpowiada bezpośrednio za wzrost i tworzenie się nowych komórek mózgowych. Osoby z niedoborem kwasu foliowego mają nie tylko problemy w nauce, ale także zwiększone ryzyko pojawienia się stanów depresyjnych.

1. **Nawadniaj się**

Czy wiesz, że już niewielkie odwodnienie organizmu może znacząco obniżyć Twoją koncentrację? Nie dopuść do tego i zawsze trzymaj w pogotowiu butelkę wody mineralnej. Jeżeli nie odpowiada Ci smak naturalnej wody, dodaj do niej sok z cytryny lub pomarańczy. Olejki eteryczne zawarte w owocach cytrusowych dodatkowo pobudzają nas do działania i poprawią nastrój.

**Sprawdzone menu maturzysty**

Podstawę diety maturzysty powinny stanowić przede wszystkim takie składniki jak: warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, wartościowe źródła białka oraz masło i oleje roślinne. Aby utrzymać stały poziom glukozy we krwi należy zjadać 5-6 niewielkich posiłków w miarę równych odstępach czasu.

Planując intensywny dzień, pierwszy posiłek należy zjeść już pół godziny po przebudzeniu. Zapobiegnie to nagłemu uwolnieniu się kortyzolu, czyli hormonu stresu, który utrudnia naukę. Pozytywnie pobudzającego zastrzyku energii mogą dostarczyć nam naturalne składniki spożywcze, takie jak herbata matcha, guarana lub maca. Na polskim rynku produkty te dostępne są w wersji sproszkowanej, dzięki czemu możemy śmiało dodawać je do ulubionych koktajli lub mleka.

Klasyczna kanapka to zawsze najlepszy sposób na szybki posiłek o każdej porze dnia. Plasterki soczystych warzyw i rozpływającego się w ustach sera, ukryte między dwiema kromkami pełnoziarnistego pieczywa to doskonała baza, którą można uzupełniać i modyfikować na setki różnych sposobów. Równie dobrą propozycję stanowią owsianka ze świeżymi owocami i orzechami oraz bardziej wytrawne dania na bazie kaszy gryczanej i pieczonych warzyw.

Doskonałym pomysłem na pełnowartościowy posiłek maturzysty jest tortilla z serem Aldamer, kurczakiem, jajkiem i sosem awokado, na którą przepis podajemy poniżej.

**Tortilla z serem Aldamer, kurczakiem, jajkiem i sosem awokado**

Składniki:

- 6 szt. placków tortilli,

- 200 g ser Aldamer MSM Mońki

- 200 g kurczaka,

- 100 g mix sałat

- 100 g pomidor koktajlowy,

- 1 szt. cebula czerwona,

- 200 g papryki zielonej

- 150 g ogórka,

- 6 jajek,

- 2 szt. awokado,

- 1szt. papryczki chili,

- 2 ząbki czosnku,

- kilka listków mięty i natki pietruszki,

- sól, pieprz do smaku,

- sok z limonki.

**Wykonanie:**

Jajka ugotować i obrać. Ser zetrzeć na tarce. Składniki sosu zblendować na gładką masę, doprawić solą, pieprzem. Kurczaka doprawić solą, pieprzem, czosnkiem i usmażyć na pergaminie bez tłuszczu. Filety po usmażeniu pokroić na paski. Placek tortilli posmarować sosem, następnie położyć w kolejności: kurczaka, ser, warzywa pokrojone w paski, sałatę, jajko podzielone na ćwiartki i przecięte na pół pomidorki koktajlowe. Zwinąć ciasno. Rozgrzać grill. Tortille ułożyć na gorący grill zapiekając ok 2-3 minut z każdej strony. Zgrillowane tortille podawać z sosem z awokado i jogurtem.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175