**Miesiąc do matury – co jeść, by uczyć się skuteczniej?**

**Czy można wpłynąć na pracę mózgu poprzez odpowiednio dobraną dietę? Jakie przekąski mogą pomóc w nauce? Czy jedzenie może sprawić, że będziemy spokojniejsi i bardziej skoncentrowani podczas egzaminu? Uczniowie przygotowujący się do matury wszędzie szukają wsparcia, by wzmocnić swoją efektywność i produktywność. A ponieważ udowodniono naukowo, że odpowiednia dieta ma znaczący wpływ na jakość pracy naszego mózgu, mamy dla maturzystów krótką ściągę – co jeść, by maksymalnie wspierać pamięć i koncentrację.**

**Glukoza i kwasy tłuszczowe – podstawowe składniki „paliwa” dla mózgu**

Czy wiesz, że większość glukozy kumulowanej z pożywienia w naszej wątrobie trafia właśnie do mózgu, który stanowi zaledwie 2% masy naszego ciała? Glukoza stanowi główne źródło energii dla wszystkich komórek ludzkiego ciała. Jednak cukier cukrowi nierówny. Aby utrzymać stały, równomiernie rozłożony i prawidłowy poziom glukozy, musimy nie tylko zadbać o odpowiednią dietę, ale także regularne ćwiczenia fizyczne, dobrej jakości sen i umiejętne zarządzanie stresem.

Najlepszym źródłem wartościowej glukozy są produkty pełnoziarniste oraz rośliny strączkowe. Ciemne makarony, kasze, brązowy ryż, soja, soczewica czy ciecierzyca – to produkty, które gwarantują powolne i regularne uwalnianie się glukozy do krwi. Warto spożywać je w towarzystwie nienasyconych kwasów tłuszczowych – olejów roślinnych, ryb morskich, owoców morza oraz alg. Kwasy tłuszczowe dostarczane w pożywieniu znacząco wpływają na nasze funkcje poznawcze i działanie neuroprzekaźników.

Przetwory mleczne stanowią doskonałe źródło składników wspierających pracę naszego mózgu. Zawierają białko, tłuszcze i witaminy z grupy B, które biorą udział w procesie produkcji związków chemicznych odpowiedzialnych za prawidłowe funkcje poznawcze, stopień przyswajania informacji oraz regulowanie nastroju.

– Ser żółty to doskonała przekąska podczas nauki. Nie tylko dostarcza solidnej dawki energii, ale jest także prawdziwą kopalnią mikroelementów i soli mineralnych – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

W dniu egzaminu warto pamiętać, by pierwszy posiłek zjeść do pół godziny po przebudzeniu. Zapobiegnie to nagłemu uwolnieniu się kortyzolu, czyli hormonu stresu. Najlepszej jakości „paliwa” dostarczą warzywa i owoce oraz produkty wysokobiałkowe: ser, masło orzechowe, grillowany kurczak, indyk, ryby i owoce morza. Doskonale sprawdzą się klasyczne kanapki, o ile przygotujemy je na bazie pieczywa pełnoziarnistego.

**Mikroskładniki i mikroorganizmy w trosce o właściwy metabolizm**

Witaminy i mikroelementy mają ogromny wpływ na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego, zwłaszcza witaminy z grupy B, witaminy K, D i C oraz żelazo, jod, wapń i magnez. Podczas nauki mózg pracuje na pełnych obrotach, dlatego ważna jest także jego regularna regeneracja.

Komponując dietę na czas wzmożonej nauki warto pamiętać, że naszym „drugim mózgiem” są jelita, a mikroorganizmy żyjące w naszych jelitach mają bezpośredni wpływ na nasz układ nerwowy.

– Bakterie kwasu mlekowego, obecne w 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 krwiobiegu – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

Składniki zawarte w dojrzewających serach żółtych wspierają odbudowę tkanek. Co ciekawe, sery żółte mogą poprawić nastrój i samopoczucie. Wszystko dzięki tryptofanowi - aminokwasowi, który przekształca się w serotoninę, czyli hormon szczęścia.

**Jak skomponować menu maturzysty?**

Podczas przygotowań do egzaminu maturalnego należy pamiętać, by zjadać nawet 5 niewielkich posiłków, serwowanych w miarę równych odstępach czasu. Dzień nauki należy rozpocząć od wartościowego śniadania – owsianki z owocami i orzechami lub jajecznicy z dodatkiem świeżych warzyw i pełnoziarnistego pieczywa. Owies zawiera wapń i magnez, które korzystnie wpływają na przekazywanie impulsów z jednej komórki nerwowej do drugiej. Z kolei jajka zawierają kwas foliowy, który przyspiesza przetwarzanie i zapamiętywanie informacji.

Podczas nauki warto wspomagać się „mieszanką studencką”, czyli kompozycją orzechów, migdałów, pestek, nasion i suszonych owoców. Jeśli podczas nauki zaobserwujemy nagły spadek energii możemy pobudzić się za pomocą kilku kostek gorzkiej czekolady lub filiżanką gorącego kakao, które stanowią nie tylko bombę energetyczną, ale także doskonałe źródło magnezu, który łagodzi skutki stresu, poprawia koncentrację i wspomaga pamięć.

Co ciekawe, amerykańscy naukowcy opracowali specjalną dietę, która korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego. Dieta MIND składa się głównie z dużej ilości zielonych warzyw liściastych, orzechów oraz owoców jagodowych. Biorąc pod uwagę powyższe zalecenia, warto menu maturzysty uwzględnić choć jeden koktajl przygotowany na bazie wspomnianych składników oraz kefiru, jogurtu lub maślanki.

Doskonałym pomysłem na pełnowartościową przekąskę, którą szybko i łatwo przygotujemy podczas przerwy w nauce jest domowy kebab. Przepis podajemy poniżej – smacznego!

#### **Domowy kebab z kurczakiem, serem Aldamer, awokado i sosem mango-curry**

#### **Składniki:**

* 2 piersi z kurczaka
* 1 łyżka oliwy
* 1 łyżeczka papryki słodkiej
* 1/2 łyżeczki papryki ostrej
* 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego (opcjonalnie)
* Sól, pieprz
* Sok z 1/2 cytryny
* 1 awokado (dojrzałe), pokrojone w plasterki
* 100 g sera Aldamer, startego lub w cienkich plastrach
* 1/2 czerwonej cebuli, pokrojonej w cienkie piórka
* 1/4 główki sałaty lodowej, posiekanej
* 1 pomidor pokrojony w kostkę
* Ulubiony rodzaj bułki pita, tortilla lub chlebek typu naan

#### **Sos mango-curry:**

* 1/2 dojrzałego mango (lub 3 łyżki pulpy mango)
* 2 łyżki majonezu
* 1 łyżka jogurtu greckiego
* 1/2 łyżeczki przyprawy curry
* Szczypta chili (opcjonalnie)
* Sól do smaku

#### **Wykonanie:**

Zamarynuj 2 piersi z kurczaka w oliwie, papryce słodkiej i ostrej, kminie, soli, pieprzu i soku z cytryny, a potem usmaż na złoto. Zmiksuj 1/2 mango z 2 łyżkami majonezu, 1 łyżką jogurtu, curry, szczyptą chili i solą na kremowy sos. Podgrzej tortillę lub chlebek, dodaj sałatę, usmażonego kurczaka, plasterki awokado, pomidora, cebulę i starty ser Aldamer. Polej wszystko sosem mango-curry, zawiń i gotowe!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­