**Dieta maturzysty - co jeść, by zwiększyć możliwości naszego mózgu?**

**Nasze „szare komórki” są niezwykle energochłonne – wydatkują aż 20% energii przeznaczonej na podstawową przemianę materii całego naszego organizmu. Podczas egzaminów i przygotowań do matury chłoną jej jeszcze więcej, ponieważ dodatkowo muszą radzić sobie ze stresem, niekończącą się ilością materiałów do przyswojenia oraz nieustającą gonitwą myśli i emocji. Czy można wykorzystać pożywienie do optymalizacji pracy naszego mózgu? Co jeść podczas nauki i tuż przed wejściem do sali egzaminacyjnej? Skorzystaj z naszych podpowiedzi i wzbij się na wyżyny swoich możliwości!**

**Doskonały mózg budujemy każdego dnia**

Najnowsze badania pokazują, że to co jemy wpływa nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale także na stan naszej psychiki. Co więcej, okazuje się, że na zdrowie naszego mózgu wpływają także bakterie i mikroorganizmy żyjące w naszych jelitach. Wszystkie neuroprzekaźniki i receptory zbudowane są z substancji, które spożywamy. Już niewielkie braki powodują spadek zdolności poznawczych, koncentracji i chęci do dalszej aktywności.

– Jednym z najbardziej uniwersalnych produktów, który zawiera cały szereg składników odżywczych, witamin i mikroelementów są jajka. To doskonałe źródło białka, witamin A, D, E i K oraz takich składników mineralnych, jak wapń, żelazo, potas, magnez, cynk, selen i sód. Dodatkowo jajka dostarczają nam przeciwutleniaczy, w tym luteiny, która wpływa korzystnie za nasz wzrok - podpowiada Roksana Środa, dietetyk MajAcademy. - Na nasze funkcje poznawcze doskonale wpływają także kwasy tłuszczowe omega-3, które znajdziemy przede wszystkim w tłustych rybach morskich. Dzięki nim nasza pamięć oraz chęć i zdolność do nauki są znacznie wydajniejsze.

Nie mniej istotne jest właściwe nawodnienie organizmu. Już niewielkie odwodnienie może znacząco obniżyć naszą koncentrację, dlatego warto mieć stale przy sobie butelkę z wodą. Jeżeli nuży nas jej smak, możemy dodatkowo wzbogacić ją sokiem z cytryny lub pomarańczy. Olejki eteryczne zawarte w cytrusach dodatkowo pobudzą nas do działania i poprawią nasz nastrój.

**Tych składników nie może zabraknąć w diecie maturzysty**

Podstawowym składnikiem przemian metabolicznych jest glukoza. Niestety, nasz mózg nie ma zdolności gromadzenia glukozy, a kluczem do sukcesu jest ciągłe i nieprzerwane jej dostarczanie w niewielkiej ilości. Zbyt duży i nagły skok poziomu cukru zaburza ten proces i powoduje niekontrolowane uwalnianie się insuliny, a z nią nagły skok energii, po którym następuje jej spadek, senność i wyczerpanie. Najlepszym źródłem stopniowo uwalniającej się glukozy są węglowodany złożone – produkty pełnoziarniste, kasze i rośliny strączkowe.

Innym wartościowym składnikiem, dzięki któremu nasz mózg może produkować neuroprzekaźniki odpowiedzialne za proces myślenia i zapamiętywania, jest kwas foliowy, czyli witamina B9. Składnik ten odpowiada także za regulowanie naszego nastroju i odczuwanie przyjemności. Znajdziemy go m.in. w warzywach liściastych, roślinach strączkowych i wątróbce drobiowej.

Co ciekawe, w regulacji neuroprzekaźników i związków odpowiedzialnych za prawidłową pracę naszego mózgu, odpowiadają także nasze jelita. Bakterie i inne organizmy, które bytują w jelitach stale komunikują się z mózgiem i pomagają dbać o nasze zdrowie psychiczne. Dlatego nabiał to bardzo cenny dodatek do diety.

– 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 zwiększenie wydajności mózgu, regulowanie naszego nastroju i odczuwanie lęku - zaznacza Ewa Polińska, MSM Mońki – Wysokobiałkowe przekąski, takie jak ser żółty czy koktajle na bazie kefiru, pomagają równoważyć poziom cukru we krwi oraz zapewniają stały i płynny dopływ glukozy do mózgu.

**Czy śniadanie może wpłynąć na wynik matury?**

Dzień nauki lub egzaminu dobrze rozpocząć od śniadania opartego na produktach pełnoziarnistych. Doskonałym pomysłem jest owsianka przygotowana na słodko lub na wytrawnie. Dobrze dodać do niej orzechy, nasiona, ulubione owoce, a w wersji „na słono” rośliny strączkowe. Całość warto skropić nierafinowanym olejem, który jest bogatym źródłem kwasów tłuszczowych. Takie śniadanie dostarczy naszemu mózgowi wszystko, czego potrzebuje do szczęścia oraz zapewni stały i regularny strumień glukozy.

Ostatnie dni przed egzaminem nie są łatwe, dlatego zwłaszcza wtedy warto postawić na wysokobiałkowe przekąski, które zrównoważą poziom cukru we krwi. Takie przekąski jak ser żółty, masło orzechowe, czy batony proteinowe pomogą nam zachować spokój i zapanować nad własnymi emocjami. Jeśli podczas nauki zaobserwujemy nagły spadek energii możemy pobudzić się za pomocą filiżanki zielonej herbaty lub gorącej czekolady. To znacznie lepsze rozwiązanie niż kolejny kubek kawy lub puszka napoju energetycznego.

– Ser żółty może być idealną przekąską podczas nauki, gdy potrzebujemy koncentracji. Zawarte w nim białko wpływa korzystnie na funkcjonowanie mózgu, a składniki mineralne, takie jak wapń czy magnez, dodatkowo poprawiają pamięć i koncentrację. – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – Do tego ser żółty to również smaczna przekąska, która łatwo zaspokoi nasz apetyt i nie musimy obawiać się, że po jedzeniu będziemy czuli się ociężale. – dodaje.

Aby poziom glukozy był stały, należy zjadać nawet 5 niewielkich posiłków w równych odstępach czasu. Doskonałą przekąską podczas nauki są koreczki z sera żółtego oraz ulubionych warzyw i owoców lub pełnoziarnista tortilla z serem, kurczakiem, jajkiem i awokado. Przepis podajemy poniżej.

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

Liczba porcji: 6

Składniki:

- 6 szt. placków tortilli

- 200 g sera aldamer MSM Mońki

- 200 g kurczaka

- 100 g mix sałat

- 100 g pomidorków koktajlowych

- 1 szt. cebula czerwona

- 200 g papryki zielonej

- 150 g ogórka

- 6 szt. jajek

- 2 szt. Avocado

- 2 ząbki czosnku

**Sos**

- 1szt. papryczki chili

- kilka listków mięty i natki pietruszki

- sól, pieprz do smaku

- sok z 1szt. 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 avocado i jogurtem.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175