**Co powinien jeść maturzysta? Dietetyk podpowiada**

**W tym roku do egzaminów maturalnych przystąpi aż 280 tys. absolwentów liceów i techników w całym kraju. Sama matura jest ogromnym stresem i chociaż często jedzenie to ostatnie, o czym myśli uczeń pogrążony w nauce, to absolutnie nie powinno się zapominać o prawidłowym i pełnowartościowym odżywianiu. Dzięki odpowiedniej diecie jesteśmy w stanie nie tylko poprawić koncentrację, ale także wspomóc procesy myślowe i funkcjonowanie mózgu. A wszystkie te aspekty są niezwykle istotne w czasie wytężonego wysiłku umysłowego.**

Odpowiedni jadłospis, oparty na zbilansowanych posiłkach, to podstawa dobrego i wydajnego funkcjonowania organizmu w czasie egzaminów maturalnych. Z pomocą dostępnych w Internecie rozwiązań wcale nie musi być to trudne zadanie, a rozpoczęcie dnia pełnowartościowym śniadaniem jest podstawą. W zależności od preferencji na śniadanie w dniu egzaminu maturalnego, doskonale sprawdzi się pożywna owsianka z ulubionymi owocami, kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, chudej wędliny oraz warzyw, a także jajka w każdej postaci.

**Pożywne śniadanie maturzysty**

Śniadanie jest bardzo ważnym posiłkiem i choć wiele osób pomija go w swoim codziennym jadłospisie, nie wolno o nim zapominać zwłaszcza w dniu egzaminu maturalnego. Komponowanie zdrowych posiłków w taki sposób, by były jednocześnie smaczne i dostarczały wszystkich niezbędnych składników, dla wielu osób bywa sporym wyzwaniem. Dlatego warto skorzystać z gotowych rozwiązań. Jednym z miejsc, które ich dostarcza, jest MajDiet, platforma poświęcona zdrowemu stylowi życia. Za jej pośrednictwem można skorzystać z indywidulnej konsultacji z dietetykiem, który podpowie, jak prawidłowo komponować posiłki by zyskać energię i zdrowie.

Roksana Środa, dietetyk kliniczna i twórczyni MajDiet podkreśla, że nawet jedna konsultacja z profesjonalnym dietetykiem wystarczy, aby w naszym życiu dokonały się pozytywne zmiany. MajDiet to dodatkowo możliwość skorzystania z wielu ebooków, w których zawarta jest ogromna wiedza doświadczonych ekspertów. Dzięki dostępowi do ebooków możemy samodzielne komponować zdrowe i smaczne posiłki.

**Niezbędne składniki odżywcze**

Jeżeli chodzi o niezbędne składniki, jakie powinny znaleźć się w pożywieniu maturzysty, z pewnością będą to magnez, potas oraz wapń. Ich niedobór objawia się rozdrażnieniem, brakiem koncentracji i spadkiem odporności. W czasie egzaminów maturalnych trzeba działać „pełnych obrotach” i nie można sobie pozwolić na spadek formy. Dlatego tak ważne jest regularne dostarczanie organizmowi niezbędnych składników w najlepiej przyswajalnej formie, czyli właśnie w pożywieniu.

– Przy długotrwałym narażeniu na stres bardzo ważne jest odpowiednie wzmocnienie organizmu. Optymalnym sposobem będzie sięganie po produkty spożywcze bogate w magnez, gdyż gwarantują one najlepszą przyswajalność tego pierwiastka. – radzi Roksana Środa z MajAcademy.

Wapń znajdziemy oczywiście w mleku i wszelkich jego przetworach. Gdzie szukać dobrze przyswajalnego magnezu i potasu? Najlepiej w warzywach, zwłaszcza tych zielonych, ze względu na zawartość magnezu w cząstce chlorofilu. Oba te pierwiastki są obecne także w szpinaku, natce pietruszki, selerze naciowym i koprze. Produktami bogatymi w magnez są również warzywa strączkowe, orzechy, banany, kakao oraz produkty zbożowe.

Z kolei idealną przekąską dla maturzystów będzie dobrej jakości gorzka czekolada oraz owoce, mogą być też suszone. Świetnie sprawdzą się brzoskwinie, banany i morele. Picie wody mineralnej o wysokim poziomie zmineralizowania także sprzyja uzupełnianiu magnezu w organizmie.

Dużą zawartością dobrze przyswajalnego potasu charakteryzują się pomidory w każdej postaci, soczewica, dynia i ziemniaki. Z ich pomocą można przygotować wiele ciekawych dań, pomocne w tym z pewnością będą przepisy zawarte w ebookach, które znajdziemy na platformie MajDiet.

W trosce o wystarczającą ilość energii koniecznie należy zadbać także o odpowiedni poziom witamin, w szczególności tych z gruby B i C. Znajdziemy je w cytrusach, które mogą stanowić kolejną zdrową przekąskę, a także w warzywach, takich jak papryka, ogórek czy brokuł. Nie można zapominać także o żelazie, które odpowiedzialne jest za transport tlenu do mózgu. Dobrym źródłem tego pierwiastka jest m.in. czerwone mięso.

**Co zjeść w dniu egzaminu, żeby sobie nie zaszkodzić?**

Są jednak takie produkty, których powinno się zdecydowanie unikać. W czasie samej nauki trzeba ograniczać ilości wypitej kawy, która może przyczynić się do wypłukiwania cennych minerałów z organizmu. Nie pijmy kawy zwłaszcza na pusty żołądek. Lepiej zastąpić ją wspomnianą wodą mineralną lub delikatną ziołową herbatką.

Unikać należy produktów, które potęgują uczucie zmęczenia. Są to wszelkiego rodzaju fast foody i inne produkty wysoko przetworzone, które jedynie na chwile zaspokajają głód. Ograniczyć należy także cukier, co oznacza, że wszystkie słodkie gazowane napoje powinny zniknąć z diety. Najlepiej nie tylko w okresie matur.

Bezpośrednio przed samym egzaminem powinno się odstawić produkty, które nam szkodzą i mogą doprowadzić do nieprzyjemnych dolegliwość ze strony jelit. Pomoże to ograniczyć ryzyko dodatkowego stresu w tym ważnym dniu.

Nie można oczywiście zapominać o wypoczynku i odpowiedniej ilość snu, zwłaszcza przed samym egzaminem. Wiadomo, że tylko wypoczęty umysł jest w stanie skutecznie radzić siebie ze stresem i efektywnie wykorzystywać zgromadzone w nim zasoby wiedzy.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175