

Dieta na stres przed maturą



Na co postawić w diecie?

- Owoce i warzywa
- Kasze
- Odpowiednie dobrane mięso
- Napoje
- Tłuszcze
- Przyjemności



Owoce i warzywa

- Np. banany zawierają białko, jod, potas, magnez, witaminy C i PP, wspomagają wytwarzanie przez organizm hormonu szczęścia (serotoniny). Podobne działanie mają pomidory, ziemniaki, rzeżucha, zboża.
- Buraki zawierają mangan, ułatwiający wchłanianie witamin z grupy B, które burak zawiera.
- Rośliny strączkowe zawierają cynk, fosfor i witaminę H (biotynę), które wpływają na regulację pracy układu nerwowego. Witamina H łagodzi depresyjne nastroje.
- Orzechy – kwas lanolinowy (dobry tłuszcz) selen, magnez, potas oraz fosfor. Dzięki nim łatwiej zmobilizować się do pracy, likwidują apatię, wzmacniają układ odpornościowy oraz koncentrację.



Kasze

- ...zawierają dużo krzemu, miedzi, fosforu i witamin z grupy B.
- wpływają kojąco na układ nerwowy
- utrzymują stały poziom energetyczny organizmu oraz rozgrzewają.



Odpowiednio dobrane mięso

- mięso ryb zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, wzmacniają układ nerwowy, odpornościowy i gospodarkę hormonalną, chroni przed stanami depresyjnymi.
- Mięso drobiowe – białko i witaminy z grupy B, dostarcza antydepresanty (dopaminę), a zawarty w białku aminokwas (tyrozyna) uczestniczy w produkcji hormonu szczęścia (serotoniny)



Napoje

- Woda – dzienna dawka ok. 2l.
- Kakao największe źródło magnezu! Magnez chroni nas przed stresem, meteoropatią, stanami lękowymi, rozdrażnieniem, pomaga w koncentracji. Zawiera alkaloid zwany teobrominą, który regeneruje organizm po wysiłku.
- Soki warzywne i owocowe świeżo wyciskane
- Napary z ziół, np. z melisy, mięty



Właściwe tłuszcze

Wpływają na kondycję naszej pamięci, aby uniknąć jej zaniku wybierz:

- Olej rzepakowy, olej sojowy, a do sałatek olej lniany – są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, z których tworzą się związki odpowiadające za dobrą komunikację między neuronami
- Zrezygnuj z margaryn i różnych „miksów”, a spożywaj masło zawierające 82% tłuszczu.



Nie zapominaj o przyjemnościach

A zdrowe przyjemności to...

- Ziarna słonecznika, pestki dyni, orzechy wszelakiego rodzaju (no, może z wyjątkiem solonych), migdały
- Suszone śliwki, morele
- Rodzynki, bakalie, czekolada ;)

