

## Τι να τρώνε παιδιά και φοιτητές στις εξετάσεις!



Συνεχίζουμε το μικρό

αφιέρωμα στην διατροφική “ύλη” που μπορεί να βοηθήσει μαθητές και φοιτητές κατά την περίοδο των εξετάσεων.

Αυτή τη φορά καταπιανόμαστε με τα τρόφιμα που χρειάζεται ο εγκέφαλος για να δουλέψει καλά!

Παρακάτω βλέπουμε πως συγκεκριμένες τροφές μπορούν συνδράμουν στη βελτίωση των μαθησιακών δυνατοτήτων μας και στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου. Νερό: πηγή ζωής και γνώσης! Υπάρχουν μερικοί ενδιαφέροντες μηχανισμοί που έχουν προταθεί για να εξηγηθεί η σχέση μεταξύ νερού και γνωστικής λειτουργίας αλλά και καλής ψυχολογίας. Η αφυδάτωση είναι αναγνωρισμένη ως μια κατάσταση στρες και προκαλεί το σώμα να απελευθερώσει κορτιζόλη, η οποία έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τη λειτουργία της μνήμης. Μια μελέτη που διεξήχθη από ερευνητές στο Ηνωμένο Βασίλειο διερεύνησε αυτό το φαινόμενο σε φοιτητές πανεπιστημίου. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι φοιτητές που έπιναν νερό κατά τη διάρκεια των εξετάσεων σημείωσαν 5% υψηλότερο βαθμό σε σχέση με τους μαθητές που δεν έπιναν τίποτα κατά τη διάρκεια της εξέτασης. Έτσι, με βάση αυτό το εύρημα, είναι καλή ιδέα οι μαθητές να έχουν μαζί τους ένα μπουκάλι νερό στις εξετάσεις, ενώ συνιστάται να πίνουν 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα καθώς και φυσικούς χυμούς ειδικά σε μέρες με υψηλές

θερμοκρασίες και συνεπακόλουθη εφίδρωση. Τα περίφημα ωμέγα -3 λιπαρά οξέα  
Τα ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα ταυτίζονται συχνά με την υγεία του εγκεφάλου. Για να  
το καταλάβουμε καλύτερα αυτό, αρκεί να αναφέρουμε ότι έχει διαπιστωθεί από  
διάφορους ανθρωπολόγους ότι, κατά την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους στον  
πλανήτη, πληθυσμοί που ζούσαν κοντά σε παράκτιες περιοχές και ακολουθούσαν  
διατροφή υψηλή σε κατανάλωση ψαριών ( τα οποία είναι πλούσια σε ωμέγα- 3  
λιπαρά οξέα ), ανέπτυξαν μεγαλύτερο εγκέφαλο πιο γρήγορα σε σύγκριση με  
πληθυσμούς που ζούσαν σε περικλειστές περιοχές. «Η κατανάλωση ψαριών, κατά  
προτίμηση λιπαρών, όπως σαρδέλες, σκουμπρί, και θαλασσινών 2 φορές την  
εβδομάδα, αλλά και μικρών ποσοτήτων ξηρών καρπών και σπόρους, όπως καρύδια,  
πασατέμπο ή ηλιόσπορο, π.χ. ως σνακ, καλύπτει τις ανάγκες αυτές», αναφέρει  
ενδεικτικά η Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία. Τροφές πλούσιες σε φώσφορο,  
ασβέστιο, σίδηρο και μαγνήσιο! Από την άλλη, ο φώσφορος, το ασβέστιο, ο  
σίδηρος και το μαγνήσιο συμβάλλουν κατά γενική ομολογία στην ομαλή  
λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Ασβέστιο περιέχουν κατά  
κύριο λόγο τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ενώ φώσφορο προσφέρουν τα πλήρη  
δημητριακά, τα αυγά, τα ψάρια, οι ξηροί καρποί. Στο ίδιο πλαίσιο, οι μπανάνες, τα  
όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα γαλακτοκομικά και τα πράσινα λαχανικά αποτελούν  
λαμπρές πηγές φωσφόρου, ενώ πλούσιες σε σίδηρο τροφές είναι το κόκκινο κρέας,  
το συκώτι, τα θαλασσινά, αλλά και πράσινα φυλλώδη λαχανικά που βοηθάνε τη  
μνήμη, τη συγκέντρωση και τη μάθηση. Τριπλό όφελος! Υδατάνθρακες: τα  
πολυπόθητα εγκεφαλικά «καύσιμα» Αν και ο εγκέφαλος αποτελείται σε μεγάλο  
βαθμό από λίπος, διψάει για υδατάνθρακες μιας που χρειάζεται γλυκόζη! Το  
μυστικό εδώ είναι η προτίμηση σε υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη,  
όπως η βρώμη, το κριθάρι, το πλιγούρι, το καστανό ρύζι, το ψωμί ολικής άλεσης  
και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης που έχουν αποδειχθεί ότι βελτιώνουν σημαντικά τη  
γνωστική λειτουργία σε σύγκριση με τους υψηλού γλυκαιμικού δείκτη  
υδατάνθρακες, όπως είναι το άσπρο ρύζι, το άσπρο ψωμί, τα γλυκά και τα  
αρτοσκευάσματα. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό; Απλούστατα, επειδή οι  
υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη περνούν περισσότερο χρόνο στο  
στομάχι μας και απορροφούνται πιο αργά, παρέχοντας μια σταθερή παροχή  
γλυκόζης στο αίμα και έτσι και στον εγκέφαλο. Ο γενικός κανόνας βέβαια  
επιβεβαιώνει ότι η βέλτιστη απόδοση των μαθητών προέρχεται από ποικιλία,  
χρώμα και εγκράτεια αναφορικά με τις διατροφικές επιλογές μας. Αν και δεν  
υπάρχουν μελέτες που διερευνούν την επίδραση των διατροφικών προτύπων στη  
μαθησιακή απόδοση, υπάρχουν ωστόσο κάποια στοιχεία που απεικονίζουν τη σχέση  
μεταξύ της συνολικής ποιότητας της διατροφής και της υγείας του εγκεφάλου. Για  
παράδειγμα , η μεσογειακή διατροφή που είναι πλούσια σε ελαιόλαδο, ξηρούς  
καρπούς, φασόλια, όσπρια και ψάρια και λιτή σε κρέας και γαλακτοκομικά, έχει  
αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης και άλλα νοσήματα. Και αντί  
επιλόγου, μία σημείωση προς τους γονείς: Δεν είναι ψέμα ότι μαζί με τους μαθητές

«δίνουν εξετάσεις» και οι γονείς που όμως δεν πρέπει να μεταφέρουν το άγχος τους στα παιδιά που είναι ήδη αγχωμένα και δοκιμάζουν τις δικές τους αντοχές. Ηρεμία, εμπύχωση, συμπαράσταση, ψυχραιμία και δυναμωτικές μαγειρικές συνταγές είναι τα πολύτιμα εφόδια που χρειάζεται να έχουν οι γονείς στο δικό τους τσεπάκι. Εξετάσεις είναι, θα περάσουν!

*Πηγές ενημέρωσης: 1. Ελληνική Διατροφική Εταιρεία, 2. Mary Scourboutakos, PhD student in Nutritional Sciences at the University of Toronto Photo (c) Ars Electronica*

**Πηγές:** [kalyterizoi.gr](http://kalyterizoi.gr)