



...λόγω εξετάσεων... ...λόγω παννεδδηνίων...

☞ ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΕΩΝ. ΒΛΑΧΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ
✉ blaxosxr@gmail.com

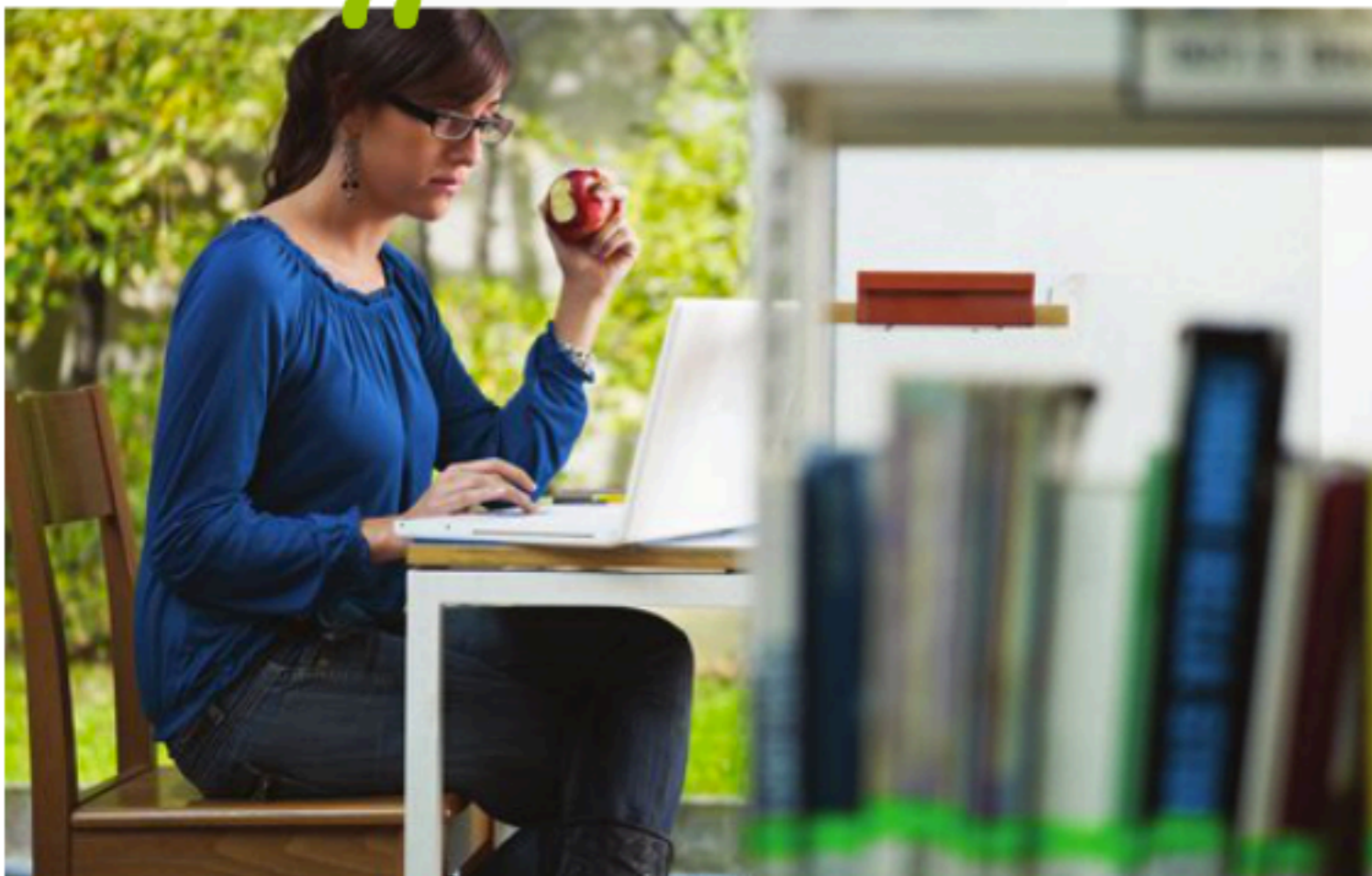
Πανιασείτε τον οργανισμό σας ως ένα αυτοκίνητο...

Όπως ένα αυτοκίνητο χρειάζεται καύσιμα, δηλαδή βενζίνη για να κινηθεί, έτσι και το σώμα χρειάζεται τα δικά του καύσιμα για να κινηθεί, δηλαδή το φαγητό. Όσο πιο πολύ τρέχει το αυτοκίνητο τόσο πιο πολλά καύσιμα χρειάζεται. Όσο πιο καλή είναι η ποιότητα της βενζίνης, τόσο καλύτερα αποδίδει.

Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με το σώμα. Όσο καλύτερα καύσιμα έχει στην διάθεσή του, τόσο αποτελεσματικότερα θα μπορέσει να τα αξιοποιήσει για τη σωστή λειτουργία του. ➤

Ομιέρπιες ύρες μελέτης, ξενύχια πάνω από ένα βιβλίο, υπερένταση και απεδείνωτο άγχος.

Το έργο το έχουμε δει όδοι δίγο ποδών. Εκτός από τα γνωστά και μη... εξαιρετικά «όπια», δηλαδή τη ουστημαυκή μελέτη και τη οωοτή προετοιμασία, οημαντικός αποδεικνύεται και ο ρόλος της διατροφής. Ξυχνά, η ημερήσια διατροφή των μαθητών λόγω χρονικών περιορισμών και γυνοδογικής πίεσης, καταλήγει σε δειντερη μοίρα.



Η καλή μέρα από το πρωινό φαίνεται...

Το πρωινό γεύμα, παίζει σημαντικό ρόλο καθώς παρέχει την απαραίτητη ενέργεια και μπορεί να βοηθήσει στη συγκέντρωση και την απόδοση του μαθητή. Ένα πλούσιο και ισορροπημένο πρωινό είναι ο καλύτερος τρόπος να ξεκινήσετε την ημέρα σας. Είναι σίγουρο πως έτσι θα εξασφαλίσετε την απαιτούμενη ενέργεια, διάθεση και αντοχή, προκειμένου να αποδώσετε τα μέγιστα, τόσο κατά την προετοιμασία όσο και κατά την ημέρα των εξετάσεων.

Προτιμήστε λοιπόν για το πρωινό σας τρόφιμα όπως: γάλα, γιαούρτι, ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά ολικής αλέσεως, μέλι, φρούτα, φρεσκοστυμμένους χυμούς και αποφύγετε τρόφιμα βαριά και λιπαρά όπως τυρόπιτες και κρουασάν.

Στο ενδιαίμεσο...

Τα ενδιαίμεσα γεύματα (δεκατιανό & απογευματινό), είναι εξίσου σημαντικά καθώς παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό και συμβάλλουν στο να βρίσκεται ο μαθητής σε εγρήγορη αυξάνοντας την αποδοτικότητα του. Επιπλέον, μετριάζουν το αίσθημα της πείνας αποφεύγοντας έτσι την υπερκατανάλωση τροφών στα κυρίως γεύματα, που μπορεί να προκαλέσει υπνηλία και κατ' επέκταση μείωση της απόδοσης του μαθητή. Εξάλλου, αποτελούν και μια πολύ καλή ευκαιρία για ένα τονωτικό διάλειμμα!

Υγιεινές προτάσεις για snack είναι: μια δροσερή φρουτοσαλάτα με μέλι και ξηρούς καρπούς, γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς, δημητριακά ολικής αλέσεως, 1 μπάρα δημητριακών, 1 κομμάτι σοκολάτα υγείας, 1 παστέλι, αποξηραμένα φρούτα ή 2-3 μπισκότα.

Στο κυρίως πιάτο...

Μια παλιά παροιμία λέει: «Το πρωί να τρως σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντα και το βράδυ σαν ζητιάνος». Το μεσημεριανό γεύμα πρέπει να ποικίλλει και να αποτελείται από μία μερίδα μαγειρεμένο φαγητό, βασισμένο στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής (1 φορά/εβδομάδα κρέας, 1 κοτόπουλο, 1-2 ψάρι, 1 όσπρια, 1 λαδερό, 1 ζυμαρικό). Συνοδέψτε το γεύμα σας με άφθονη σαλάτα (ωμή ή βραστή) που αυξάνει το αίσθημα κορεσμού. Επιπλέον, καλό θα ήταν να

αποφύγετε το φαγητό από έξω (πίτσα, γύρους, σάντουιτς μαζί με προτηγανισμένες πατάτες και αναψυκτικό) καθώς και τα πικάντικα φαγητά, ώστε να αποφευχθούν πιθανά στομαχικά προβλήματα. Ωστόσο, για να μη κινδυνολογώ, αν αυτή η επιλογή αποτελεί μία εξαίρεση στο κανόνα της σωστής διατροφής, τότε είναι αποδεκτή και ίσως και αναγκαία, ώστε να αποφευχθούν τυχόν στερητικά σύνδρομα!

Για βραδινό προτιμήστε κάτι πιο ελαφρύ καθώς ένα βαρύ βραδινό μπορεί να επηρεάσει τη χαλάρωση και την ξεκούραση σας και κατ' επέκταση την απόδοσή σας την επόμενη ημέρα. Ιδανικές επιλογές, είναι το γάλα με δημητριακά, ένα τοστ, μια χωριάτικη σαλάτα, μια τονοσαλάτα, μια κοτοσαλάτα ή σαλάτα με αυγά, συνοδευμένες με 3-4 παξιμαδάκια μπουκίτσες ή λίγο ψωμί.

Θυμηθείτε...

- 1 Κατά την προετοιμασία και κατά την διάρκεια των εξετάσεων δεν θα πρέπει να ακολουθήσετε κάποιο στερητικό πρόγραμμα διατροφής ή κάποια δίαιτα αδυνατισματος.
- 2 Κατά την περίοδο των εξετάσεων μία βόλτα με κάποιο φίλο/φίλη ή ορισμένες δραστηριότητες, όπως το μπάσκετ, το βόλεϊ και άλλα σπορ, ξεκουράζουν το μυαλό από το διάβασμα και δίνουν δύναμη για να συνεχίσετε.
- 3 Την ημέρα πριν τις εξετάσεις ο καφές και γενικότερα τα καφεϊνούχα ροφήματα καλό είναι να αποφευχθούν διότι μπορεί να προκαλέσουν εκνευρισμό, ταραχή και αϋπνία.
- 4 Τέλος, να θυμάστε πως η λήψη συμπληρωμάτων δεν αποτελεί υποκατάστατο μιας πλήρους και ισορροπημένης διατροφής.

Εσιάστε δισπών την προουχή σας στα θέματα "SOS", αλλά και στα τρόφιμα "SOS" και είχομαι καλή δύναμη και καλή επιτυχία σε όδους. Μέρες είναι θα περάσουν!!!