
Δίνω εξετάσεις Τι να προσέχω στη διατροφή μου;



Δήμητρα Μελαδάκη,
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

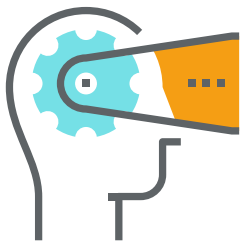
medNutrition
PUBLICATIONS



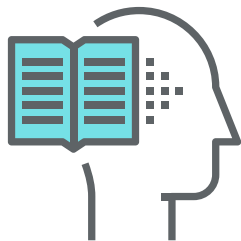
Εισαγωγή

Η περίοδος των **εξετάσεων**, είτε εξετάσεων στο σχολείο είτε σε σχολή Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι πάντα **απαιτητική**, τόσο **χρονικά** όσο και **συναισθηματικά**, με αποτέλεσμα πολλές φορές να μη δίνεται η απαραίτητη **προσοχή** στη διατροφή του ατόμου που δίνει εξετάσεις.

Λάθος τακτική, καθώς η σωστή διατροφή μπορεί να βοηθήσει:



Στη **συγκέντρωση**
κατά τη διάρκεια
του διαβάσματος



Στην **απόδοση**
στις εξετάσεις



Στη **μείωση**
του στρες



Στην **ψυχολογία**
του εξεταζόμενου



Με τι τρέφεται ο εγκέφαλος;



Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή: ο εγκέφαλος Παρόλο που το μέγεθός του είναι μικρό, ο εγκέφαλος έχει μεγάλες **ανάγκες σε ενέργεια**. Συγκεκριμένα **καταναλώνει το 20%** της ενέργειας που τρώμε, ενώ το βάρος του είναι μόνο το **2%** του σώματός μας!

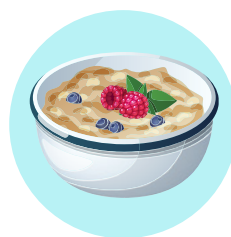
Ο εγκέφαλός μας τρέφεται κατά βάση με γλυκόζη, άρα **υδατάνθρακες**. Για να έχει συνεχώς παροχή ενέργειας και να δουλεύει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του θα πρέπει να του παρέχει συχνά την απαραίτητη γλυκόζη. *Και πώς θα γίνει αυτό;*

Πρωινό με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

Αρχίζοντας με ένα καλό πρωινό. Η κατανάλωση πρωινού έχει **θετική** επίδραση στην απόδοση στο σχολείο, προτιμήστε κάποιο πρωινό χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, όπως γιαούρτι με βρώμη ολικής άλεσης και φρούτα, γάλα ημιάπαχο και φρυγανιές ολικής άλεσης με μέλι και ταχίνι ή 1 τοστ ολικής άλεσης με γαλοπούλα και τυρί και ένα φρούτο.

Θρεπτικά σνακ

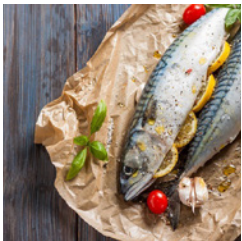
Συνεχίζοντας με μικρά γεύματα και σνακ. Μην μένεις πολλές ώρες νηστικός και μην καθυστερείς το επόμενο γεύμα ή σνακ αν έχεις πεινάσει. Κάνε **μικρά συχνά γεύματα** για συνεχή παροχή γλυκόζης στον εγκέφαλο. *Τι μπορεί να είναι ένα καλό σνακ;* 1-2 φρούτα, γιαούρτι με φρούτο, κριτσίνια με τυρί, φρούτα με ξηρούς καρπούς και άλλα πολλά.



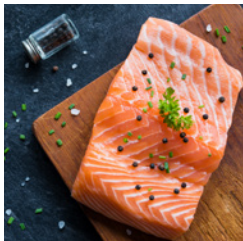


Τροφές για γερά μυαλά

Τα **ω-3 λιπαρά οξέα** είναι γνωστό ότι βοηθούν τη λειτουργία του εγκεφάλου από τη γέννησή μας μέχρι την Τρίτη ηλικία. Μπορεί η δράση τους στη μαθητική απόδοση να μην είναι ξεκάθαρη, ωστόσο τις μέρες των εξετάσεων μπορείς να **εντάξεις** στη διατροφή σου τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 και συγκεκριμένα:



Σκουμπρί
(100 γρ.)
Ω3:
5134 mg



Σολομός
(100 γρ.)
Ω3:
2260 mg



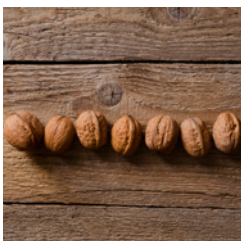
Ρέγγα
(100 γρ.)
Ω3:
1729 Mg



Γαύρος
(100 γρ.)
Ω3:
2113 mg



Σαρδέλες
(100 γρ.)
Ω3:
1480 mg



Καρύδια
(7 τμχ.)
Ω3:
2542 mg



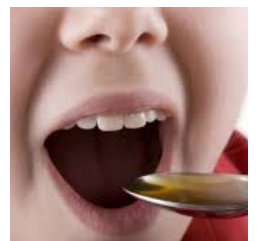
Λιναρόσπορος
(1 κ.σ.)
Ω3:
2338 mg



Chia σπόροι
(28 γρ.)
Ω3:
4915 mg



Στρείδια
(100 γρ.)
Ω3:
672 mg



Μουρουνόλαδο
(1 κ.σ.)
Ω3:
2664 mg



Το ιχθυοστοιχείο **ψευδάργυρος** φαίνεται ότι μπορεί να βελτιώσει τη **γνωσιακή λειτουργία**, κυρίως σε παιδιά. **7 mg** είναι η συνιστώμενη πρόσληψη για τις γυναίκες και **9 mg** για τους άνδρες. Για το λόγο αυτό εμπλουτίστε τη διατροφή σας με τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο, όπως γαλακτοκομικά, θαλασσινά, κόκκινο κρέας.



Στρείδια,
φρέσκα
Zn (mg/100 g):
45-75



Μύδια,
αχιβάδες
Zn (mg/100 g):
21



Φύτρο σιταριού,
πίτουρο
Zn (mg/100 g):
13-16



Βραζιλιάνικο
φυστίκι
Zn (mg/100 g):
7



Κρέας,
μύες
Zn (mg/100 g):
4.5-8.5

τρόφιμα

Παρμεζάνα	4
Αρακάς	4
Φουντούκια	3.5
Αβγό, κρόκος	3.5
Σαρδέλες	3.5
Φυστίκι, αράπικο	3
Κοτόπουλο, σκούρο κρέας	2.85
Καρύδια	2.25
Ψωμί, ολικής αλέσεως	1.65
Ρεβίθια	1.4
Γαρίδες	1.15
Αβγό, ολόκληρο	1.1
Γάλα	0.75

ψευδάργυρος
mg/100 g



Τροφές που κουράζουν τον εγκέφαλο

Σε περιόδους πίεσης, το φαγητό δρα συχνά ως **επιβράβευση**. Προσοχή όμως: τα **μεγάλα γεύματα** και η **υπερκατανάλωση τροφής** και ειδικά λιπαρών τροφών δεν συνίσταται. Η δυσκολία στην πέψη και η δυσφορία που θα επιφέρουν, μάλλον θα πάει πίσω το διάβασμα.

Αν τα αγαπημένα σου φαγητά και γλυκά είναι «βαριά», προσπάθησε να **μειώσεις** την **ποσότητα** και τη **συχνότητα** που τα καταναλώνεις.

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΓΡ. ΛΙΠΟΥΣ
 1 σακουλάκι πατατάκια (100 γρ.)	563	35
 1 σοκολάτα γάλακτος (100 γρ.)	534	30
 1 φλιτζάνι παγωτό σοκολάτα	285	14,5
 1 μπισκότο τύπου cookie	220	10
 1 μικρό cheeseburger	300	12
 4 κομμάτια pizza με τυρί	840	32
 Club sandwich	510	20,5
 1 σουβλάκι με γύρο χοιρινό απ' όλα	710	38

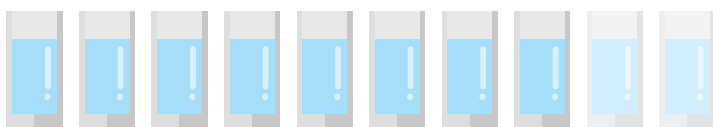
Το ίδιο ισχύει για **πικάντικα** τρόφιμα ή φαγητά που επιφέρουν γαστρεντερικές διαταραχές, όπως **διεθνείς κουζίνες** (ινδικό, μεξικάνικο κτλ), μεγάλες μερίδες **οσπρίων** και **χόρτα**, ειδικά σε άτομα που έχουν **ευαισθησία**.



Μήπως ξέχασες να πεις νερό;

Η σωστή υδάτωση είναι εξίσου σημαντική με τη σωστή διατροφή για τη συγκέντρωση του εγκεφάλου, ενώ μικρή αφυδάτωση μπορεί να επιφέρει μείωση στη γνωσιακή λειτουργία. Οπότε, μην παραλείπεις την πρόσληψη υγρών.

Πόσο είναι αρκετό;



Τα **8-10 ποτήρια υγρών την ημέρα** καλύπτουν τις ανάγκες του μεγαλύτερου μέρους του πληθυσμού.

Υπάρχουν όμως συνθήκες όπου οι ανάγκες για νερό αυξάνονται:

Κατά την άσκηση, περίπου 400-600 ml νερό παραπάνω είναι αρκετά για σωματική άσκηση που διαρκεί λιγότερο από ώρα, ενώ για μεγαλύτερη διάρκεια αυξάνεται περαιτέρω η συνιστώμενη πρόσληψη. Επίσης, αυξάνονται σε **ζεστό περιβάλλον**, σε περιβάλλον με **πολλή υγρασία** αλλά και σε **μεγάλο υψόμετρο**.

Η ενυδάτωση δεν γίνεται μόνο με **νερό**, αλλά και με άλλα υγρά, όπως **γάλα**, **καφές** και **χυμοί**, αλλά και μέσω της τροφής και ειδικά των πλούσιων σε νερό τροφίμων όπως τα **λαχανικά** και τα **φρούτα**.

τρόφιμα	Μαρούλι	95%
	Καρπούζι	92%
	Μπρόκολο	91%
	Γκρέιπφρουτ	91%
	Γάλα	89%
	Χυμός πορτοκάλι	88%
	Καρότο	87%
	Γιαούρτι	85%
	Μήλο	84%
νερό		

Εύκολος τρόπος για την αύξηση της πρόσληψης υγρών είναι ένα **ποτήρι ή μπουκάλι νερό** στο χώρο που διαβάζεις.



Ακόμα, ιδιαίτερα τους ζεστούς μήνες, μπορείς να αυξήσεις το νερό που καταναλώνεις προσθέτοντάς του γεύση από λίγο **λεμόνι** ή **μυρωδικά**, **παγάκια** και ένα καλαμάκι!

Και επειδή οι ανάγκες σε νερό ποικίλουν, ένας **καλός δείκτης υδάτωσης** είναι το χρώμα των ούρων!



Χρειάζεται μήπως να συμπληρώσεις τη διατροφή σου;

Τα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να **συμπληρώσουν** τη διατροφή μας, ειδικά όταν δεν είναι δυνατή η **κάλυψη των αναγκών** με τη διατροφή και σε περιπτώσεις αυξημένων αναγκών, χωρίς όμως να μπορούν να **αντικαταστήσουν** μία πλήρη και ισορροπημένη διατροφή.

Αν όμως πιστεύεις ότι η διατροφή σου χρειάζεται συμπλήρωση, σκέψου τα παρακάτω:

1 Καφεΐνη



Τι πιο εύκολο από ένα καφέ; **Αύξηση ενέργειας, προσοχής και μείωση συμπτωμάτων κούρασης.** Και για τους εφήβους, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας: μόνο μεγάλες δόσεις καφεΐνης έχουν αρνητική επίδραση (>5 mg/ κιλό Σωματικού βάρους). Η μέτρια κατανάλωση (2,5 mg/ κιλό ΣΒ) επιφέρει βελτίωση της γνωσιακής ικανότητας χωρίς καμία αρνητική δράση, όπως ανησυχία, απώλεια ύπνου ή διαταραχές της διάθεσης.



Gingko Biloba

Βελτίωση μνήμης, γνωσιακής λειτουργίας και προσοχής.



Ginseng

Αύξηση της γνωστικής λειτουργίας κυρίως σε εξαντλημένα άτομα.

} ...και συνδυασμός των 2!

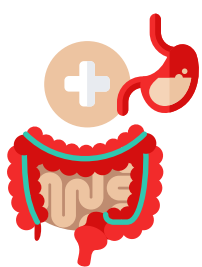
4 Πολυβιταμινούχα συμπληρώματα



Σε περιπτώσεις ελλείψεων και φτωχής διατροφής μόνο. Για να βρείτε το κατάλληλο συμπλήρωμα για εσάς συμβουλευτείτε το διαιτολόγο σας, που μπορεί να αξιολογήσει τη διατροφή σας και να εντοπίσει το κατάλληλο συμπλήρωμα για εσάς.



Μήπως το στρες σου προκαλεί γαστρεντερικές διαταραχές;



Συχνό φαινόμενο στις εξετάσεις είναι οι **γαστρεντερικές διαταραχές**, από διάρροια μέχρι οξύ πόνο στο στομάχι και εμετό, απόρροια του στρες στις περισσότερες περιπτώσεις. *Τι μπορείς να κάνεις γι' αυτό;*

Να μην αγχώνεσαι φυσικά! Και επειδή έχουμε επίγνωση ότι αυτή η συμβουλή έχει επιτυχία μία φορά στο ένα εκατομμύριο που λέγεται, μάλλον θα χρειαστεί να κάνουμε κάτι πιο **δραστικό** για τις γαστρεντερικές διαταραχές του στρες.

Αν νιώθεις πόνο στο στομάχι ή/ και έχεις τάση για εμετό: απέφυγε να καταναλώσεις **όξινα** (π.χ. χυμό πορτοκάλι), **λιπαρά** (π.χ. σφολιατοιειδή), **καυτερά** και ροφήματα πλούσια σε **καφεΐνη**. Πιες μικρή ποσότητα **νερού** και προτίμησε να φας για πρωινό κάτι εύπεπτο, όπως **φρυγανιές** ή ένα **κουλούρι Θεσσαλονίκης**.

Αν τώρα το **στρες** πριν τις εξετάσεις σου προκαλεί διάρροια, φούσκωμα και αέρια, πιες αρκετό νερό και προτίμησε γεύματα με χαμηλό υπόλειμμα στο έντερο, όπως ρύζι, πατάτες, μακαρόνια ως **πηγή αμύλου** και κοτόπουλο, ψάρι ή κρέας ως **πηγή πρωτεΐνης** και μπανάνα ή μήλο για **φρούτα**. **Απέφυγε** την κατανάλωση τροφών που εντείνουν το πρόβλημα, όπως τα όσπρια, κάποια λαχανικά (π.χ. χόρτα ή πιπεριές), πολύσπορα αρτοσκευάσματα και ίσως τα γαλακτοκομικά, όπως και τα μεγάλα λιπαρά γεύματα και την μεγάλη κατανάλωση καφεΐνιού και αλκοολούχων ροφημάτων.





Για να μην ανέβει ο δείκτης της ζυγαριάς τι κάνουμε;

Η **πιθανή αύξηση του βάρους** αποτελεί συχνά άγχος και θέμα συζήτησης μεταξύ των εξεταζόμενων (ειδικά όταν μετά τις εξετάσεις έρχεται καλοκαίρι!!), και όχι άδικα. Η πρόσληψη μερικών κιλών **δεν είναι σπάνιο φαινόμενο** στις περιόδους εξετάσεων. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό;

1 Κακές επιλογές τροφών

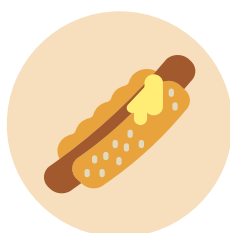
Σε περιόδους έντονου στρες και συναισθηματικής φόρτισης, τείνουμε να καταναλώνουμε τα αγαπημένα μας comfort foods. Αυτά είναι συνήθως τρόφιμα ενεργειακά πυκνά, με μικρό όγκο αλλά πολλές θερμίδες δηλαδή, που τα έχουμε συνδυάσει με συναισθήματα επιβράβευσης. Από τα πιο συχνά comfort foods είναι η σοκολάτα και τα γλυκά, τα αλμυρά σνακ όπως πατατάκια και τα junk food.

2 Αυξημένο τσιμπολόγημα

Λίγο η βαρεμάρα, λίγο το στρες, οι επιδρομές στο ψυγείο και τα ντουλάπια αυξάνονται!

3 Έλλειψη άσκησης

Σαν αποτέλεσμα του μειωμένου ελεύθερου χρόνου, η οργανωμένη σωματική άσκηση συχνά διακόπτεται, ενώ ταυτόχρονα μειώνονται οι έξοδοι που περιλαμβάνουν φυσική δραστηριότητα, όπως περπάτημα.





Μερικοί τρόποι για να το προλάβετε



Απέφυγε να φας όταν δεν πεινάς

Το άγχος αλλά και η πλήξη συχνά μας ωθούν στο ψυγείο. Πριν κάνεις ένα διαλειμματάκι-επιδρομή στην κουζίνα, πάρε λίγα λεπτά να σκεφτείς αν πεινάς πραγματικά ή το φαγητό είναι απλά μία δικαιολογία για να σταματήσεις το διάβασμα.



Έξυπνο τρικ: ρώτα τον εαυτό σου αν θα έτρωγε οτιδήποτε.

Η πραγματική πείνα είναι για οτιδήποτε, ενώ η συναισθηματική (αυτή του στρες και της βαρεμάρας) είναι συνήθως για κάτι συγκεκριμένο.



Μην χρησιμοποιείς το φαγητό για επιβράβευση

Βρες κάποιο άλλο τρόπο να επιβραβεύσεις τον εαυτό σου για την προσπάθειά σου από το να φας ένα μεγάλο γλυκό ή να παραγγείλεις το αγαπημένο σου junk food. Τι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως επιβράβευση μετά από μία δύσκολη αλλά παραγωγική ημέρα; Κάτι μικρό, όπως η παρακολούθηση μίας ταινίας ή μία βόλτα με φίλους ή κάτι μεγαλύτερο, όπως ένα καινούριο ρούχο ή εισιτήριο για μία συναυλία που θέλεις να πας.



Έλεγξε τη διαθεσιμότητα τροφίμων στο σπίτι

Προσπάθησε να έχεις στο σπίτι τρόφιμα που θέλεις να καταναλώσεις και απέφυγε να έχεις αυτά που θέλεις να αποφύγεις. Μη γεμίζεις τα ντουλάπια και το ψυγείο με πατάκια, σοκολάτες και παγωτά (και ειδικά σε μεγάλες ποσότητες!) αν ξέρεις ότι δεν μπορείς να αντισταθείς. Αντίθετα, πάρε φρούτα, λαχανικά και υγιεινά σνακ εύκολα σε κατανάλωση για να μπορείς να τα καταναλώσεις εύκολα. Ζήτησε και από το περιβάλλον σου να σε υποστηρίξει σε αυτό μη φέρνοντας στο σπίτι γλυκά και αλμυρά ενεργειακά πυκνά σνακ.



Βεβαιώσου ότι απολαμβάνεις τα γεύματα και τα σνακ σου

Κάνε διάλειμμα για να φας, κάτσε σε ήρεμο μέρος και συγκεντρώσου σε αυτό. Απέφυγε να καταναλώνεις γεύματα ή σνακ ταυτόχρονα με το διάβασμά σου, πόσες φορές έχεις πάρει κάτι να φας μπροστά στον υπολογιστή, τρως μηχανικά και δεν καταλαβαίνεις πότε τελείωσε;



Σωματική Δραστηριότητα: Ευκαιρία για εποικοδομητικό διάλειμμα

Η σωματική δραστηριότητα:



Βελτιώνει
τη διάθεση



Μειώνει
το στρες



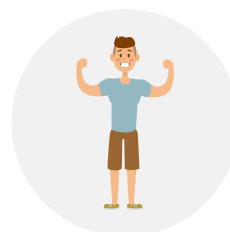
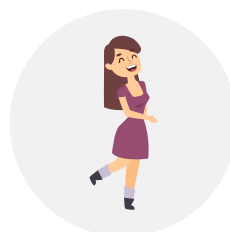
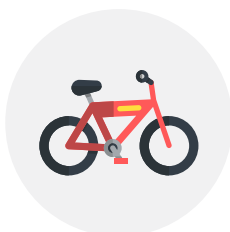
Έχει θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή απόδοση και τη γνωστική ικανότητα



Γι' αυτό μην την παραμελείς τις ημέρες των εξετάσεων.

Πώς μπορεί να ενταχθεί η άσκηση στο πρόγραμμα του διαβάσματος;

- 1] Μην μένεις όλη την ημέρα καθιστός μέσα στο σπίτι, συνδύασε το διάλειμμά σου με άσκηση.
- 2] Αντί να δεις τηλεόραση, **βγες μια βόλτα** για περπάτημα.
- 3] Αντί να οδηγήσεις ή να πάρεις Μέσα Μαζικής Μεταφοράς για τον προορισμό σου, **πήγαινε με τα πόδια** για να χαλαρώσεις.
- 4] Αντί να σταματήσεις τις προπονήσεις σου ή το γυμναστήριό σου εντελώς για να διαβάσεις, προσπάθησε να τις **εντάξεις** στο πρόγραμμα του διαβάσμάτος σου.





Κοιμάσαι καλά;

Μπορεί η ύλη να είναι μεγάλη και το άγχος πολύ, αλλά το να κοιμηθείς λιγότερο για να διαβάσεις μάλλον **δεν είναι καλή ιδέα** και θα έχει τα **αντίθετα** αποτελέσματα.

Ο επαρκής ύπνος σχετίζεται με **καλύτερη μνήμη** και **καλύτερη απόδοση** στην επίλυση προβλημάτων. Ταυτόχρονα, φαίνεται ότι η μείωση των ωρών που κάποιος κοιμάται επιφέρει ανωμαλίες στην έκκριση κορτιζόλης, της ορμόνης του **στρες**!

Πόσος ύπνος είναι απαραίτητος;



9-11 ώρες
σε παιδιά **κάτω**
των 13 ετών



8-10 ώρες
στους **εφήβους**
(14-17 ετών)



7-9 ώρες
σε **ενήλικες**



Οι ώρες του βραδινού ύπνου **μπορούν να συμπληρωθούν το μεσημέρι**, αλλά αν έχεις πρόβλημα με το να σε πάρει ο ύπνος το βράδυ προτίμησε τον **καφέ χωρίς καφεΐνη**, **απέφυγε** τα μεγάλα επιβαρυντικά γεύματα πριν τον ύπνο και μην ξαπλώνεις το μεσημέρι.

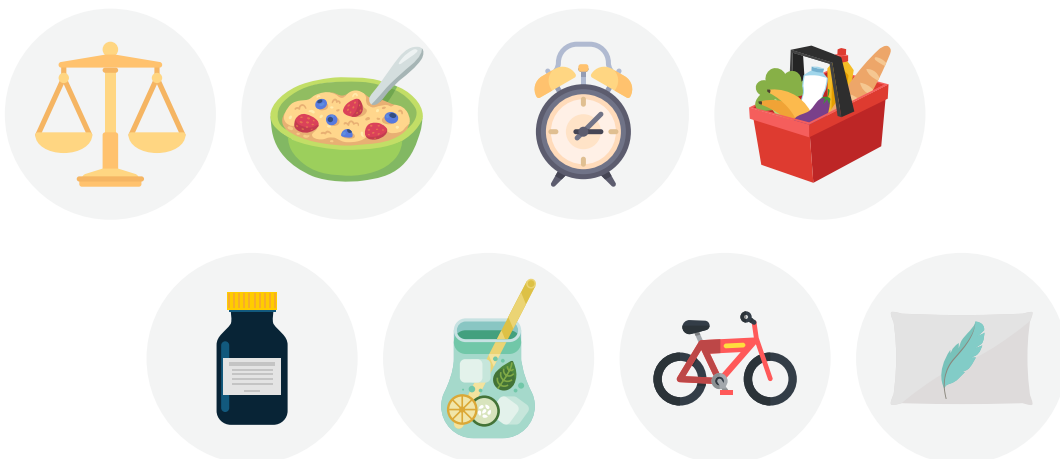


Επίλογος

Η επιτυχία στις εξετάσεις οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο διάβασμα και την προσπάθεια που καταβάλεις, αλλά η διατροφή και ο τρόπος ζωής σου μπορεί να σε βοηθήσει στους στόχους σου.

- ✓ Φάε ισορροπημένα
- ✓ μην ξεχνάς το πρωινό,
- ✓ κάνε μικρά και συχνά γεύματα,
- ✓ διάλεξε προσεκτικά τα τρόφιμά σου ώστε να είναι θρεπτικά και να σε χορταίνουν,
- ✓ συμπλήρωσε αν χρειάζεται τη διατροφή σου,
- ✓ πίες αρκετό νερό,
- ✓ μην ξεχάσεις εντελώς τη σωματική άσκηση,
- ✓ κοιμήσου καλά και

Καλή επιτυχία!



Δίνω εξετάσεις Τι να προσέχω στη διατροφή μου;

Ενδεικτική βιβλιογραφία

- 1] Benton D1, Young HA2. Do small differences in hydration status affect mood and mental performance? Nutr Rev. 2015 Sep;73 Suppl 2:83-96. doi: 10.1093/nutrit/nuv045.
- 2] Branum A.M. et al. (2014) Trends in caffeine intake among U.S. children and adolescents, Pediatrics,133(3):386-393
- 3] Burkhalter TM1, Hillman CH. A narrative review of physical activity, nutrition, and obesity to cognition and scholastic performance across the human lifespan. Adv Nutr. 2011 Mar;2(2):201S-65. doi: 10.3945/an.111.000331. Epub 2011 Mar 10.
- 4] Bustamante EE1, Williams CF2, Davis CL3. Physical Activity Interventions for Neurocognitive and Academic Performance in Overweight and Obese Youth: A Systematic Review. Pediatr Clin North Am. 2016 Jun;63(3):459-80. doi: 10.1016/j.pcl.2016.02.004.
- 5] Childs E1, de Wit H. Subjective, behavioral, and physiological effects of acute caffeine in light, nondependent caffeine users. Psychopharmacology (Berl). 2006 May;185(4):514-23. Epub 2006 Mar 16.