

«Οι εξετάσεις τώρα ξεκινούν. Τι προτείνουν οι διατροφολόγοι;» από τον Πάρη Παπαχρήστο & την Χριστίνα Φοντόρ του mednutrition.gr!

Ξεκινούν οι πανελλήνιες εξετάσεις. Όλοι όσοι σχετίζονται με αυτή την αγχώδη και στρεσογόνα διαδικασία ψάχνουν για ελιξίρια τροφές που να βελτιώνουν την μνήμη, παρατείνουν τις ώρες διαβάσματος και αυξάνουν τα επίπεδα συγκέντρωσης, αποσκοπώντας στην καλύτερη δυνατή απόδοση στις εξετάσεις και εισαγωγή σε μια τριτοβάθμια σχολή.

Είναι δεδομένο ότι σ' αυτές τις περιπτώσεις, όπως συνίσταται και από τους καθηγητές και τους γονείς, χρειάζεται ψυχραιμία και μεθοδικό διάβασμα στην προετοιμασία. Σε τι πρέπει να προσέξουν στην διατροφή τους οι εξετάζοντες;

Διαβάστε επίσης: [Δίνω εξετάσεις, τι να προσέχω στη διατροφή μου; \[Δωρεάν EBOOK\]](#)

Ποια θρεπτικά συστατικά έχει ανάγκη ο οργανισμός μας;

Μακροθρεπτικά συστατικά

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι μια από τις

προυποθέσεις για να βοηθηθεί ο μαθητής. Το στρες εμφανίζεται όταν κάποιος αισθάνεται ότι οι υποχρεώσεις του έχουν αυξηθεί τόσο πολύ, που δεν μπορεί να αντεπεξέλθει σε αυτές επιτυχώς. Αυτό συμβαίνει συχνά κατά την διάρκεια των εξετάσεων. Στις περισσότερες περιπτώσεις το αγχώδες άτομο παρουσιάζει τάσεις πολυφαγίας, ξεπερνά δηλαδή το σημείο κορεσμού της πείνας, καθώς η τροφή δρα ως ηρεμιστικό για τον εγκέφαλο. Επίσης, ξεχνά να πίνει πολύ νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η αλλαγή όμως των διατροφικών του συνηθειών επιτείνει το άγχος και έχει άμεσες επιβαρυντικές επιπτώσεις στην υγεία του, οι οποίες μπορούν να αντιμετωπιστούν μόνο με ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Ουσίες που καταπολεμούν το άγχος είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, το φυλλικό οξύ, το σελήνιο.

Αυξημένη πρόσληψη λιπαρών

Μια νέα ερευνητική μελέτη σε πειραματόζωα, που έγινε από επιστήμονες στο Τορόντο του Καναδά, δείχνει τώρα ότι μια διατροφή πλούσια σε λιπαρές ουσίες, υστερούν όσον αφορά τις ικανότητες μνήμης και εκμάθησης νέων πραγμάτων ή απόκτησης νέων γνώσεων σε σύγκριση με άλλα πειραματόζωα που τρέφονταν με μια κανονική διατροφή. Αυτό σύμφωνα με τους επιστήμονες οφείλεται στην παρουσία [ινσουλινοαντίστασης](#). Η ινσουλίνη έχει βασικό ρόλο στον οργανισμό και στα κύτταρα του εγκεφάλου διευκολύνοντας την είσοδο της γλυκόζης στα κύτταρα διασφαλίζοντας έτσι ότι θα έχουν επαρκή προμήθεια σε ενέργεια. Η αντίσταση στην ινσουλίνη παρεμποδίζει το φυσιολογικό αυτό μηχανισμό.

Πρωτεϊνική πρόσληψη

Πιο αναλυτικά, οι πρωτεΐνες διασπώνται κατά τη διαδικασία της πέψης σε αμινοξέα. Ένα συγκεκριμένο αμινοξύ, η τυροσίνη, συμβάλλει στην αύξηση των επιπέδων της ντοπαμίνης και επινεφρίνης, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να χαρίζουν στον οργανισμό ενέργεια και να τον κρατούν σε εγρήγορση. Τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι το αυγό, τα ψάρια, τα

θαλασσινά, τα πουλερικά, το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Πρόσληψη υδατανθράκων

Η κατανάλωση τροφών που περιέχουν υδατάνθρακες προκαλεί χαλάρωση και απαλλαγή από εκνευρισμό. Αυτό συμβαίνει διότι με τη διάσπαση των υδατανθράκων κατά την πέψη τους παράγεται η σεροτονίνη, η οποία προκαλεί αίσθηση χαλάρωσης και ηρεμίας (αντικαταθλιπτική). Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες που βοηθούν να μειωθεί το στρες είναι διάφορα γλυκά εδέσματα, το μαύρο ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες, τα όσπρια καθώς και τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Μικροθρεπτικά συστατικά

Έλλειψη [φυλλικού οξέος](#) ευθύνεται για την μείωση των επιπέδων σεροτονίνης, με αποτέλεσμα να προκαλείται στρες. Το φυλλικό ανιχνεύεται στο πορτοκάλι, τη μπανάνα, τις ζύμες και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), με αποτέλεσμα όποιος αποφεύγει τα τρόφιμα αυτά να διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης αγχωτικών καταστάσεων. Η [βιταμίνη C](#) βοηθάει στην παραγωγή της αδρεναλίνης και της νορ-αδρεναλίνης, οι οποίες βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες.

Πως μπορούμε να βελτιώσουμε τη μνήμη μας;

Έρευνες συσχετίζουν τη διατροφή με την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών και την ενίσχυση της μνήμης. Θρεπτικά συστατικά που έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της μνήμης και γενικότερα την καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία είναι η βιταμίνη C, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (θειαμίνη, φυλλικό οξύ, B6, B12), η βιταμίνη E, ο σίδηρος, τα ω-3 λιπαρά οξέα και ορισμένα από τα απαραίτητα αμινοξέα.

Ω-3 λιπαρά οξέα

Τα ω-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στο μουρουνέλαιο, στα ψάρια (κυρίως στο σολομό, τόνο, σκουμπρί, κολιό, σαρδέλες), σόγια, καρύδια, αντράκλα και σε άλλα τρόφιμα (εμπλουτισμένες μαργαρίνες, αυγά κ.α) ίσως προστατεύουν τον οργανισμό από εξασθένηση της μνήμης. Πιο συγκεκριμένα πειράματα έδειξαν ότι διατροφή πλούσια σε ένα ω-3 λιπαρό οξύ, το δωκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA), προστατεύει τον εγκέφαλο από την απώλεια μνήμης.

Χολίνη

Τροφές πλούσιες σε χολίνη ενδυναμώνουν τη μνήμη και ενισχύουν τη δυνατότητα συγκέντρωσης. Η χολίνη ανήκει στο σύμπλεγμα βιταμινών Β και συμβάλλει στην έκκριση της χημικής ουσίας ακετυλοχολίνης από τον εγκέφαλο, η οποία συσχετίζεται με την ενδυνάμωση της μνήμης. Η χολίνη συναντάται στα αυγά, σοκολάτα και το συκώτι. Χαρακτηριστικό είναι ότι τα άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη αυτού του θρεπτικού συστατικού εμφανίζουν ασθενή μνήμη.

Αντιοξειδωτικές ουσίες

Μελέτες τελευταίων χρόνων έχουν δείξει ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται στα φρούτα (φρέσκα και αποξηραμένα) και τα φρέσκα πράσινα φυλλώδη λαχανικά βελτιώνουν τη διαδικασία της μνήμης. Τρόφιμα όπως το γάλα, γιαούρτι και δημητριακά πρωινού, ψωμί περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β6 και φυλλικό οξύ οι οποίες συμβάλλουν στην προστασία από συγκεκριμένα νευρολογικά προβλήματα, όπως μειωμένη μνήμη. Η βιταμίνη Β12 βοηθάει στην μνήμη και στην συγκέντρωση, καθώς επίσης βοηθάει στην σύνθεση της μυελίνης [προστατευτική μεμβράνη νευρικών κυττάρων]. Το πράσινο τσάι είναι επίσης μια επιλογή πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι ουσίες αυτές προστατεύουν τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες και συμβάλλουν στην προστασία του εγκεφάλου και τη διαδικασία μάθησης.

Ζάχαρη και υδατάνθρακες

Η ζάχαρη και οι υδατάνθρακες θεωρούνται επίσης σημαντικά ενισχυτικά της μνήμης. Η γλυκόζη, το βασικό συστατικό της ζάχαρης και όλων των υδατανθράκων, αποτελεί το αποκλειστικό καύσιμο του εγκεφάλου. Όταν λοιπόν στερήσουμε τα εγκεφαλικά μας κύτταρα από την ουσία αυτή, διαταράσσεται η ομαλή λειτουργία τους. Ταυτόχρονα, επειδή η γλυκόζη συμβάλλει στην έκκριση σεροτονίνης, που είναι βασικός νευροδιαβιβαστής, συμμετέχει στη διατήρηση της μνήμης.

Τι πρέπει να γνωρίζετε;

Αυτό που επίσης πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι όταν καταναλώνουμε απλούς υδατάνθρακες [ζάχαρη-γλυκά] προκαλούνται απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου του αίματος, αντίθετα όταν καταναλώνουμε σύνθετους υδατάνθρακες [δημητριακά] η μεταβολή της γλυκόζης στο αίμα, γίνεται αργά και ομαλά. Ιδιαίτερες ευεργετικές ιδιότητες έχει το μέλι και η σοκολάτα όσον αφορά τη λειτουργία της μνήμης, για αυτό το λόγο καλό είναι να προτιμώνται στη θέση της λευκής ζάχαρης.

Λεκιθίνη

Η λεκιθίνη, ένα φωσφολιπίδιο είναι υπεύθυνη για την γένεση βασικών νευροδιαβιβαστών, προάγοντας επιπρόσθετα και τις πνευματικές λειτουργίες. Καλή πηγή λεκιθίνης είναι το αυγό. Ο σίδηρος βελτιώνει την πνευματική απόδοση και προλαμβάνει τα μαθησιακά προβλήματα στα παιδιά. Σε κατάσταση έλλειψης σιδήρου παρουσιάζεται μειωμένη αντίληψη και ικανότητα μάθησης. Καλές πηγές σιδήρου είναι το συκώτι, το κρέας και το αυγό. Υπάρχει μια ουσία που προέρχεται από αμινοξύ σερίνη ή φωσφοτιδυλοσερίνη, η οποία φαίνεται να συμβάλει στην βελτίωση της συγκέντρωσης.

Γιατί πρέπει να τρώμε πρωινό;

Τα επίπεδα γλυκόζης μειώνονται το βράδυ κατά τον ύπνο. Όταν ξυπνήσουμε, αργούν να αυξηθούν. Η χαμηλή γλυκόζη αίματος έχει συσχετισθεί με φτωχή μνήμη, δυσκολίες της συγκέντρωσης και της μάθησης. Τρώγοντας λοιπόν πρωινό, αυξάνουμε τα επίπεδα γλυκόζης αίματος και επιτρέπουμε στον οργανισμό μας να λειτουργεί κανονικά. Επίσης, μια σειρά από δημοσιευμένες έρευνες που μελέτησαν την απόδοση μαθητών σε πρωινά τεστ στο σχολείο μετά τη λήψη ή μη πρωινού έδειξαν ότι η απόδοσή τους ήταν υψηλότερη όταν τα παιδιά είχαν καταναλώσει πρωινό στο σπίτι, κάτι που οφείλονταν και στην καλύτερη λειτουργία της μνήμης τους. Μάλιστα, η κατανάλωση υδατανθράκων στο πρωινό συσχετίστηκε ισχυρά με την προσοχή και την ικανότητα μνήμης των παιδιών στο σχολείο.

Προτάσεις για ισορροπημένο πρωινό

Ένα ισορροπημένο πρωινό θα πρέπει να περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφίμων, σε καθημερινή βάση, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών και των φυτικών ινών. Ορισμένες καλές προτάσεις για πρωινό είναι:

- Γάλα με δημητριακά πρωινού χωρίς προσθήκη ζάχαρης και φρούτο,
- Τοστ (με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί) και φυσικό χυμό,
- Γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με μαργαρίνη και μέλι και φρούτο,
- Γάλα, κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρούτο,
- Γιαούρτι με δημητριακά πρωινού και φρούτο

Τα συχνά γεύματα, χαμηλά σε λιπαρά αποτελούν μια σωστή επιλογή επειδή είναι πιο εύπεπτα, χωρίς να απασχολείται μεγάλη ποσότητα αίματος στο πεπτικό σύστημα για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, δίνοντας την δυνατότητα στον μαθητή να επιτελέσει τις πνευματικές του διεργασίες πιο αποτελεσματικά.

Ποια διατροφικά μυστικά θα βοηθήσουν το μαθητή στις εξετάσεις;

Καφές

Η καφεΐνη του καφέ λειτουργεί ως διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος αυξάνοντας τα επίπεδα της ντοπαμίνης. Η ντοπαμίνη είναι ένα νευροδιαβιβαστής που δραστηριοποιεί το κέντρο ευχαρίστησης του εγκεφάλου. Σε μικρές ποσότητες βελτιώνει τις πνευματικές ικανότητες γιατί προκαλεί εγρήγορση και ελαττώνει το αίσθημα της κόπωσης του ατόμου. Η υπερβολική κατανάλωσή της όμως ενοχοποιείται για εκδηλώσεις νευρικότητας, άγχους και αϋπνίας. Σε άτομα που δεν πίνουν συχνά ή καθόλου καφέ αρκούν και μικρές ποσότητες καφές, για να προκαλέσουν τα παραπάνω αρνητικά συμπτώματα. Οπότε η ποσότητα λήψης καφέ θέλει προσοχή ώστε οι υποψήφιοι να πετύχουν τον στόχο τους.

Σοκολάτα

Η σοκολάτα έχει ψυχοδιεγερτικές ιδιότητες λόγω της φαινυλαιθυλαμίνης που περιέχει. Επίσης, μετά την κατανάλωσή της απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο οι ενδορφίνες, φυσικά οπιοειδή, τα οποία έχουν αναλγητικές ιδιότητες και βελτιώνουν τη διάθεση. Αξίζει ακόμη να σημειωθεί ότι η σοκολάτα περιέχει το απαραίτητο αμινοξύ τρυπτοφάνη, η οποία μεταβολίζεται στη βιταμίνη B3 (νιασίνη) και στη σεροτονίνη (νευροδιαβιβαστής με τονωτική δράση). Η σοκολάτα είναι καλή πηγή μαγνησίου, μικροστοιχείου που τονώνει την μνήμη. Ενδείκνυται η κατανάλωση της με μέτρο, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της σε θερμίδες και λίπος.

Οι δίαιτες αδυνατίσματος επηρεάζουν την απόδοση του μαθητή;

Αν ακολουθείτε συχνά κάποιο αυστηρό πρόγραμμα αδυνατίσματος και ξεχνάτε συχνά, μη θεωρήσετε αυτά τα δύο εντελώς άσχετα

μεταξύ τους. Ερευνητές έδειξαν ότι άτομα που ακολουθούν αυστηρές δίαιτες (crash diets) έχουν χαμηλότερη ικανότητα μνήμης συγκριτικά με άτομα που δεν επιδίδονται σε τέτοιου είδους δίαιτες. Αυτό αποδίδεται στο γεγονός ότι αυτές οι δίαιτες στερούν τα άτομα που τις ακολουθούν και κατά επέκταση τον εγκέφαλό τους από βασικά θρεπτικά συστατικά με κυριότερο τη γλυκόζη, αφού οι συγκεκριμένες δίαιτες είναι πολύ φτωχές σε υδατάνθρακες (συνήθως στηρίζονται στον αποκλεισμό του ψωμιού, ζυμαρικών, πατάτας, ρυζιού και φρούτου). Επίσης, οι δίαιτες αυτές στερούνται το ελαιόλαδο, πλούσια πηγή βιταμίνης Ε, απαραίτητης για την ομαλή διαδικασία της μνήμης. Για αυτό έχετε έναν ακόμη λόγο να αποφεύγετε δίαιτες που υπόσχονται γρήγορο αποτέλεσμα μέσα όμως από επικίνδυνη για την υγεία σας στέρηση.

Τα συμπληρώματα διατροφής βοηθούν κατά τη διάρκεια των εξετάσεων;

Η λήψη συμπληρωμάτων πρέπει να συστήνεται αποκλειστικά από αρμόδιους επιστήμονες [διαιτολόγος, γιατρός], όπου θα έχει ληφθεί υπόψη η κάλυψη των θρεπτικών αναγκών του από το ημερολόγιο καταγραφής του μαθητή, για τυχόν θρεπτικές ελλείψεις. Σε γενικές γραμμές τα συμπληρώματα βοηθούν στην πνευματική λειτουργία, πλην όμως ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθούν σε κάποια που εμπεριέχουν καφεΐνη και μπορεί να υπερδιεγείρουν το νευρικό σύστημα.

Τι να τρώμε τις μέρες των εξετάσεων;

Σε αυτές τις μέρες το άγχος του μαθητή, αλλά και όλων των εμπλεκόμενων σε αυτή τη διαδικασία κορυφώνεται. Γι' αυτό η επιλογή του φαγητού είναι προτιμότερο να γίνει από τον ίδιο τον μαθητή. Πρέπει επίσης να προσεχθεί το φαγητό να είναι γευστικό, αλλά και εύπεπτο, δηλαδή να αποφευχθούν πικάντικες

και πολύ δύσπεπτες από το στομάχι επιλογές, όσο δυναμωτικό και να είναι το συγκεκριμένο τρόφιμο. Η κατανάλωση καφέ τις βραδινές ώρες πρέπει να αποφεύγεται, διότι μπορεί να του προκαλέσει αϋπνία και εκνευρισμό. Την ημέρα των εξετάσεων θα επιλεχθεί ένα από τα παραπάνω πρωινά, διότι υπάρχει κίνδυνος ο μαθητής να ζαλιστεί ή να μην αποδώσει τα μέγιστα.



Απαραίτητες διατροφικές συμβουλές για να αυξήσετε την **απόδοση** στις **εξετάσεις!**

Κατεβάστε δωρεάν το e-book

Δίνω εξετάσεις. Τι να προσέχω στη διατροφή μου;

Μαθητές

Μεταβολισμός



[ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ](#) Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.

Ο Πάρης Παπαχρήστος είναι Διαιτολόγος Διατροφολόγος, M.Sc., ιδρυτής του πρώτου portal διατροφής σε Ελλάδα και Κύπρο, όπου διατηρεί ένα **[πολυδιαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι](#)**, παρέχοντας διαιτολογικές υπηρεσίες. Είναι συγγραφέας του πρώτου βιβλίου της σειράς medNutrition wellness, με τίτλο «**[Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας](#)**».

[Γνωρίστε τον αρθογράφο](#)



■ [ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΦΟΝΤΟΡ](#)Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Η Χριστίνα Φοντόρ πτυχιούχος της Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, με επιπλέον σπουδές στην Ψυχοσωματική θεραπεία. Διατηρεί Διαιτολογικό Γραφείο στην Αργυρούπολη όπου, καθημερινά, έρχεται σε επαφή με ανθρώπους παρέχοντας τους εξατομικευμένες διατολογικές υπηρεσίες.

[Γνωρίστε την αρθογράφο](#)

https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/oikogeneia/1280-oi-eksetaseis-tora-ksekinoynti-proteinoun-oi-diatrofologoi?utm_source=newsletter_614&utm_medium=email&utm_campaign=mednutrition-oi-eksetaseis-tora-ksekinoynti-proteinoun-oi-diatrofologoi