

# 10 Συμβουλές για να γράψεις 10

## **Διατροφή Υψηλών επιδόσεων για την περίοδο των εξετάσεων**

Ποια είναι η σχέση φαγητού και απόδοσης στις εξετάσεις; Πολύ μαγαλύτερη από ότι νομίζεις. Εδώ το γνωστό «Είσαι ότι τρως» μπορεί να αναδιατυπωθεί ως «Γράφεις ότι τρως» και «Πες μου τι βαθμούς έγραψες να σου πω τι έφαγες!».

Συμφωνώ απόλυτα με πολλούς ειδικούς που θεωρούν ότι η διατροφή αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα που καθορίζει τις πιθανότητες επιτυχίας σου στις εξετάσεις. Όλοι γνωρίζουμε από προσωπική εμπειρία πόσο αυτό που τρώμε επηρεάζει τη διάθεση και την απόδοσή μας στο διάβασμα.



Όταν σπούδαζα στην Αγγλία Μηχανικός Η/Υ και δικτύων, είχα καταφέρει να πετυχαίνω εξαιρετικές επιδόσεις στις εξετάσεις και να διαβάζω αποδοτικά αξιοποιώντας με τον καλύτερο τρόπο το χρόνο μου. Ακόμα και αν δεν «τρελαινόμουν» για αυτό που σπούδαζα, τα πήγαινα περίφημα με αποτέλεσμα να πάρω βραβεία και υποτροφίες. Καθοριστικός παράγοντας σε αυτό ήταν οι διατροφικές μου συνήθειες που την περίοδο των εξετάσεων ήταν πιο αυστηρές από ότι τον υπόλοιπο καιρό. Σκοπός μου ήταν να γράψω καλά στις εξετάσεις και ήμουν διατεθειμένος να κάνω κάποιες θυσίες για αυτό. Τα λουκουλικά γεύματα μπορούσαν να περιμένουν για μετά, την περίοδο των διακοπών.

Κάνε λοιπόν υπομονή και εστίασου στο αποτέλεσμα που θες. Αν νιώθεις άγχος, μην χρησιμοποιείς το φαγητό σαν τρόπο διαφυγής και εφήμερης απόλαυσης. Καλύτερα να μπεις στη δράση και να διαβάσεις ή να κάνεις ένα διάλλειμα γυμναστικής. Αυτά που λένε ότι τα γλυκά, οι σοκολάτες, τα

fast food και τα πλούσια, βαριά φαγητά σου φτιάχνουν την ψυχολογία είναι μύθος. Περισσότερο κακό σου κάνουν, αφού η ψυχολογία σου εξαρτάται κατά μέγιστο βαθμό από τη φυσική κατάσταση και την βιοχημεία του σώματός σου. Ορίστε οι 10 συμβουλές:

**1. Μικρά συχνά γεύματα.** Τρώγε κάθε 3-4 ώρες μικρά θρεπτικά γεύματα για να έχεις σταθερά επίπεδα ενέργειας και να μην χωνεύει βαριά. Η χώνεψη είναι η πιο ενεργειακά δαπανηρή διαδικασία του οργανισμού. Αν χωνεύεις βαριά δεν μπορείς ούτε να σκεφτείς ούτε να συγκεντρωθείς. Το μόνο που θες είναι να κοιμηθείς. Ιδανικά σνακ είναι τα φρέσκα φρούτα, οι χυμοί, οι ξηροί καρποί, οι σαλάτες και τα υγιεινά ελαφριά σάντουιτς. Ορίστε και 2 παραδείγματα: Ένα μήλο με 5 καρύδια ή 1 κούπα φράουλες και 10 αμύγδαλα. Στο [www.bletsas.gr](http://www.bletsas.gr) θα βρεις μία λίστα με τα top 10 σνακ.

**2. Τρώγε ήρεμα και αργά.** Αφιέρωνε χρόνο για να φας και απόφυγε να τρως στο πόδι την ώρα που διαβάζεις. Μάσησε το φαγητό πολύ καλά ώστε να είναι σε υγρή μορφή όταν το καταπίνεις και έτσι να χωνεύεται πολύ πιο εύκολα. Τρώγε σε τραπέζι, σε ήσυχο περιβάλλον, χωρίς να αποσπάει την προσοχή σου το κομπιούτερ ή η τηλεόραση.

**3. Πολλές πρασινάδες.** Περιέχουν τεράστιες ποσότητες βιταμινών και άλλων ευεργετικών συστατικών. Φτιάχνε μεγάλες σαλάτες με πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, το μαρούλι, η ρόκα, ο μαϊντανός και ο άνηθος. Μπορείς επίσης να τα βάλεις σε χυμούς λαχανικών ή να φτιάξεις στο μπλέντερ μία πράσινη σούπα ενέργειας με αβοκάντο, χυμό λεμονιού και τέτοιες ωμές πρασινάδες.

**4. Πολύ νερό.** Το νερό είναι απαραίτητο σε πολλές διαδικασίες του σώματος. Η αφυδάτωση προκαλεί πονοκεφάλους, ζαλάδες, υπνηλία και κούραση. Αν θες να είσαι σε τέλεια φυσική κατάσταση πρέπει να πίνεις αρκετό νερό. Αυτήν την εποχή που κάνει ζέστη πρέπει να πίνεις ακόμα περισσότερο. Έχε πάντα δίπλα σου ένα ποτήρι νερό και κάθε τόσο πίνε από λίγο. Το πόσο ακριβώς χρειάζεσαι εξαρτάται από αρκετούς παράγοντες. Σημασία έχει όμως να μην περιμένεις να διψάσεις για να πεις και να κρατάς το σώμα σου πάντα ενυδατωμένο. Μην πίνεις νερό με το φαγητό, ξεκίνα τη μέρα σου με ένα μεγάλο ποτήρι και θυμήσου να αποφεύγεις το κρύο νερό που σου ρίχνει την ενέργεια και σε κοιμίζει.

**5. Καλά λιπαρά.** Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση Ω3 λιπαρών βοηθάει την λειτουργία του εγκεφάλου και βελτιώνει τη μνήμη. Τα λιπαρά ψάρια, όπως το σκουμπρί, η σαρδέλα και ο σολομός περιέχουν Ωμέγα 3 λιπαρά. Μπορείς να έχεις πάντα στο ντουλάπι για ώρα ανάγκης μερικές κονσέρβες ώστε να μπορείς στη στιγμή να φτιάξεις ένα θρεπτικό και ελαφρύ γεύμα όπως μία εύκολη τουοσαλάτα. Οι ξηροί καρποί είναι επίσης μία καλή πηγή καλών λιπαρών. Μία χούφτα φουντούκια ή καρύδια είναι ένα ιδανικό γρήγορο γεύμα που σου προσφέρει πολλά χρήσιμα θρεπτικά συστατικά. Προτίμησε τους ωμούς, ανάλατους ξηρούς καρπούς και αν θες να γίνουν πιο εύπεπτοι και θρεπτικοί, πριν τους φας μούλιασε τους σε νερό. Τέλος μην υποτιμάς το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο που αν το καταναλώνεις ωμό και σε μικρή ποσότητα, θα είναι ένα σημαντικός σύμμαχός σου στις εξετάσεις.

**6. No Junk Food.** Η κακή διατροφή σε βγάζει νοκ-άουτ και μειώνει σημαντικά στο να συγκεντρωθείς. Απόφυγε με κάθε τρόπο τα λιπαρά fast food, πίτσες, σουβλάκια, burger, τυρόπιτες εμπορίου, κρουασάν, μπισκότα κλπ που περιέχουν υδρογονωμένα (τρανς) λιπαρά και πρώτες ύλες

αμφίβολης ποιότητας. Όλα αυτά, όχι μόνο αποδιοργανώνουν τις σκέψεις σου αλλά σε παχαίνουν, κάτι που σίγουρα δεν θέλεις να συμβεί εν? όψη καλοκαιριού.

**7. Μακριά από ζάχαρη.** Μην τρως γλυκά και απόφυγε τα ζαχαρώδη αναψυκτικά. Η ζάχαρη μπορεί να σε ανεβάζει αρχικά αλλά πολύ σύντομα η ενέργειά σου πέφτει απότομα σε χαμηλότερα επίπεδα από πριν. Τα διάφορα τεχνητά γλυκαντικά είναι ακόμα χειρότερα. Όχι μόνο βλάπτουν την υγεία αλλά επίσης σου δημιουργούν ακόμα μεγαλύτερες λιγούρες. Η σοκολάτα μπορεί να λέγεται ότι βοηθάει στο διάβασμα αλλά τα ίδια αποτελέσματα μπορείς να τα έχεις και με ένα άγλυκο ρόφημα κακάο. Αν θες να φας σοκολάτα προτίμησε υγείας, χωρίς γάλα και με περιεκτικότητα σε κακάο περισσότερη από 70%.

**8. Νωρίς βραδινό.** Φάε το τελευταίο γεύμα της ημέρας 3, 4 ή και 5 ώρες πριν κοιμηθείς. Στόχος σου είναι να πηγαίνεις για ύπνο με άδειο στομάχι, κάτι που σε βοηθάει να κοιμηθείς πολύ καλύτερα και να δώσεις την ευκαιρία σε σώμα και μυαλό να αναζωογονηθούν. Το μεγαλύτερο όφελος φαίνεται το επόμενο πρωί που ξυπνάς με καλή διάθεση και ενέργεια.

**9. Σωστή αναπνοή.** Το οξυγόνο είναι το πιο πολύτιμο συστατικό που έχει ανάγκη ο οργανισμός. Μπορείς να επιζήσεις μέρες χωρίς φαγητό και νερό αλλά χωρίς οξυγόνο ούτε 5 λεπτά. Όταν ο εγκέφαλος οξυγονώνεται σωστά μπορείς να διαβάσεις και να σκεφτείς πολύ πιο αποδοτικά. Ανέπνεε αργά, βαθιά και σταθερά. Προσπάθησε να κατεβάζεις τον αέρα στο διάφραγμα που βρίσκεται στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Η γυμναστική και η κίνηση βοηθάνε πολύ στο να αναπνέεις σωστά και να λαμβάνεις το οξυγόνο που χρειάζεσαι.

**10. Γυμνάσου.** Μία καλή πρακτική είναι κάθε 1 ώρα να σηκώνεσαι να πίνεις νερό και να κάνεις μία έντονη κινητική δραστηριότητα. Μπορείς για παράδειγμα να βάλεις μουσική και να χορέψεις για 5 λεπτά ή να τεντωθείς καλά και να κάνεις μερικές ασκήσεις χαλάρωσης. Μία άλλη εξαιρετική συμβουλή είναι το περπάτημα. Μία 30λεπτη βόλτα στο πάρκο ή την παραλία είναι αναζωογονητική και σου δίνει το χρόνο να σκεφτείς και να καταλάβεις τι θυμάσαι από όσα διαβάζεις.

Αν ακολουθήσεις τις παραπάνω απλές συμβουλές θα έχεις περισσότερη ενέργεια, καλύτερη διάθεση και τη νοητική διαύγεια που χρειάζεσαι για να αξιοποιήσεις με τον καλύτερο τρόπο το χρόνο σου. Εκτός από την επιτυχία στις εξετάσεις θα έχεις και ένα άλλο πολύ σημαντικό όφελος. Θα ξεκινήσεις τις καλοκαιρινές σου διακοπές με «σώμα παραλίας!». Με όλη μου την καρδιά σου εύχομαι καλή επιτυχία και καλή δύναμη!! Θα σκίσεις!

*Ο **Ευτύχης Μπλέτσας** είναι τηλεπαρουσιαστής εκπομπής μαγειρικής, μουσικός, συγγραφέας και υποστηρικτής του «έξυπνου φαγητού» και της υγιεινής Μεσογειακής Κουζίνας. Παρουσιάζει ζωντανές μουσικομαγειρικές παραστάσεις, που έχουν σκοπό να μεταδώσουν σε μικρούς και μεγάλους τις αρχές της υγιεινής διατροφής με ψυχαγωγικό τρόπο. Πρόσφατα κυκλοφόρησε το βιβλίο του με τίτλο «**Μαγειρική Οικονομία**» που περιέχει έξυπνες συμβουλές και απλές συνταγές για νόστιμο, υγιεινό και οικονομικό μαγείρεμα. Για περισσότερες πληροφορίες μπες στο site [www.bletsas.gr](http://www.bletsas.gr)*

#### **Σημείωση:**

Το άρθρο αυτό μπορεί να αναδημοσιευθεί ελεύθερα με την προϋπόθεση ότι συμπεριλαμβάνεται η τελευταία παράγραφος και οτι δεν αλλάζει, δεν διασκευάζεται και δεν μορφοποιείται με κάποιον τρόπο.

