Jídla pro lepší koncentraci a učení během studia

Vloženo: 08.03.2016 Reklamní sdělení

Současná hektická doba je obdobím neustálého učení a zdokonalovaní ve všech oblastech pracovního života. Nové technologie nutí učit a používat nové postupy v každé profesi. Naše tělo a především náš mozek potřebuje nevyhnutné živiny pro příjímání velkého množství nových informací za krátký čas. Studium nebo vypracování **diplomové práce** je náročné. Školské povinnosti pomocí dobrého stravovaní zvládnete, když už ne lépe, tak alespoň zdravěji. Diplomová práce je běh na dlouhou trať. Dopřejte si to, co váš organizmus potřebuje.

Zdravé a prospěšné tuky

Měli by jste jíst jídla, potraviny bohaté na Omega 3 mastné kyseliny. Pokud upřednostňujete rostlinné produkty, zaměřte se například na kvalitní oleje. Olivový olej, olej z dýně, kokosový tuk používejte do chutných receptů, ne příliš. Připravte si chutný a zdravý řecký salát s olivovým olejem. Plody ořechu jsou výborným zdrojem zdravých tuků, vlašské ořechy, madle, makadamové, lískové ořechy a další z řady ořechů. Výběr z rostlinné sféry je široký. Máte rádi avokádo, fazole, pšeničné nebo ovesné kličky, tofu, sóju, bez obav si na nich pochutnejte. Živočišná sféra poskytuje obrovské množství potravin bohatých na zdravě prospěšné tuky. Treska, makrela, lososovité ryby - pochutnejte si na mořských plodech. Jehněčí maso, vepřové maso jen si dávejte pozor, hodně masa škodí.

Cukr energie pro mozek

Náš mozek spaluje přibližně čtvrtinu naší celkové spotřeby energie. Zdrojem energie je cukr. Neutíkejte hned do kuchyně a neládujte se krystalovým nebo kostkovým cukrem. Velký příjem cukru ve velkých dávkách vám spíše přidá kilogramy navíc. Jezte potraviny, které postupně organizmus tráví a vstřebává energii. Vaše hladina cukru v krvi je nejlepší stálá (bez velkého kolísání). Ne moc vysoká ani moc nízká. Hyperaktivita z cukru pravděpodobně nebude užitečná. Sladké též uklidňuje. Musíte mít pevné nervy například při psaní **seminární práce** a termín odevzdaní se blíži. Dobrým zdrojem sladkého je všeobecně ovoce. Třeba banány jsou příjemně sladké a pravidelné konzumování podle mnoha výzkumů pomáhá při učení. Banány působí na nervy a účinkují proti stresu, který není dobrý přítel. Možná máte potíže se seminární prací, nebo pokud nestíháte studium na zápočet. Když

budete chtít obměnu, udělejte si banánový koktejl. Do koktejlu zkombinujte další ovoce podle aktuální chutě. Chutný koktejl uklidňuje.

Potraviny podporující učení

Potřebujeme dostatečný příjem vitamínů jako je zinek, hořčík, železo a vitamíny skupiny B. Jezte potraviny bohaté na tyto prvky. Ku přikladu listová zelenina zlepšuje výkon celého těla. Obsahuje několik zdravý prospěšných látek. Obsahuje vitaminy, vlákninu a je dobrý antioxidant. Kapusta je všeobecně známa listová zelenina. Uvařte si chutnou polévku. Všeobecně zelenina a ovoce jsou vynikajícím zdrojem živin. Neopomeňte na již zmíněné zdravé potraviny z masa.

Nejen co ale i kdy jíst

Pravidelný příjem potravy je stejně důležitý jako to co jíte. Doporučuje se kolem pěti menších jídel denně. Nastavte si pravidelný režim každý den. Stejně tak si stanovte harmonogram učení, nebo psaní **bakalářské práce**. Snídaně by pro vás měla být základ. Nemusí to být nejzdravější pokrm dne. Naše tělo se právě probudilo a potřebuje hlavně energii. Dejte si něco sladkého třeba marmeládu, med, zdravé celozrnné pečivo. Nemusí to být velká porce. Snídani završte chutným kusem, několika kusy ovoce. Pak se hned začněte učit nebo řešte školské povinnosti s bakalářskou prací. Zařiďte si, aby vás pokud možno nic nevyrušovalo. S blížícím se poledne se snažte znova doplnit energií. Chutné zdravé maso s dobře zvolenou přílohou skvěle zažene hlad. Dobrá příloha by se měla pozůstávat zejména z čerstvé zeleniny. Mezi obědem a večeří si dejte kupřikladu ovoce. Večeře by se stala skvělou, kdyby byla lehká pro váš žaludek.

Několik našich rad spojte s pravidelnými procházkami po čerstvém vzduchu a pomůžou vám uzavřít všechny psychicky náročné studijní úkoly do zdárného konce. Další přísun čerstvého kyslíku si dopřejte pravidelným otevíráním okna.