

Vizsgaidőszak: a gyorsételek és a túlzott cukor- vagy koffeinbevitel ronthatja az eredményt

Míg a tápláló, vitamindús, rostokban gazdag ételek serkentik az agyműködést és segítenek az összpontosításban, addig az elégtelen mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztás, a túl sok cukor, és a túlzásba vitt gyorséttermi, valamint feldolgozott étel csökkentheti a koncentrációt. A Semmelweis Egyetem dietetikusa a mértéktelen koffeinfogyasztás kapcsán pedig arra hívja fel a figyelmet, hogy álmatlansághoz vezet, holott a megfelelő agyi tevékenységhez a kielégítő alvásmennyiség is nagyban hozzájárul.

„Érthető, hogy vizsgaidőszakban senki nem szeretne több órát a konyhában tölteni, mégis nagy a jelentősége annak, hogy a fiatalok kerüljék a tápanyagszegény gyorsételeket, hiszen a jó agyműködés biztosítása szempontjából kiemelkedően fontos az egészséges táplálkozás fenntartása” – mondja dr. Bodor Zsanett dietetikus.

A Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének adjunktusa kiemeli a napi ötszöri étkezés szükségességét és hozzáteszi, hogy egész napos tanulás során hangsúlyos szerepet kap a reggeli, hiszen az optimális esetben elegendő energiát biztosít a szervezetnek a napindításhoz. Ennek fokozott agyi terhelés esetén kiemelt jelentősége van, hiszen az agy energiaforrásként glükózt használ, amelyet a bevitt tápanyagokból biztosít. A teljes kiőrlésű gabonákból készült péksütemények, kenyerek, a magas rosttartalmú zöldségek-gyümölcsök azért is ideálisak, mert egyenletesebb vércukorszintet biztosítanak a gyorsan felszívódó cukrokat tartalmazó ételekkel szemben. Éppen emiatt tehát kerüljük a magas hozzáadott cukortartalmú ételeket, italokat (cukrozott üdítők, energiatital, sütemények), és válasszuk helyettük a természetesen édes gyümölcsöket.

A három fő étkezés mellett ne feledkezzenek meg a diákok és a hallgatók a tízóráiról és az uzsonnáról sem, ám ezek a kis étkezések ne a nassolásról szóljanak, vagyis ne chipset és csokit fogyasszanak ilyenkor (kivéve a magas, minimum 70 százalékos kakaótartalmú étcsokoládé, amiből 1-2 kocka megengedett).

Kisétkézéseknél érdemes olyan ételeket választani, amelyek beltartalma megfelelő tápanyaggal látja el a szervezetet a kognitív folyamatokhoz, mint például a natúr joghurt zabpehellyel, vagy alma, körte teljes kiőrlésű, rostokban gazdag keksszel.

A szakember arról is szól, hogy az olajos magvakban – dió, mogyoró, mandula – található omega-3 zsírsav ugyancsak hozzájárulhat az agyműködéshez, de ezeket hetente csak néhányszor, kis mennyiségben (kis marék), sótlan változatban javasolt fogyasztani magas energiatartalmuk miatt. A vizsgára készülőknel ugyanis gyakori, hogy kevesebbet mozognak, így ilyenkor az energiaigényük is csökkenhet az aktívabb időszakhoz képest. Az adjunktus ajánlása szerint ebben az időszakban is fontos, hogy a hallgatók próbálják a zsírszegényebb alternatívákat választani, például a csirkehúst és a sovány tejtermékeket. A fehérjeforrások közül az állati eredetűek mellett hetente legalább egyszer érdemes száraz hüvelyeseket is beépíteni az étrendjükbe, mint például a lencsét, babot, vagy akár a szóját.

A koncentrációs képesség összefügg a hidratáltsággal is – mondja a dietetikus. Napi 8 pohárnyi (2-2,5 dl/pohár) folyadékot szükséges elfogyasztani, ebből minimum öt pohár ivóvíz legyen. A napi

folyadékmennyiségbe pedig beleszámíthat a nap folyamán elfogyasztott ételek nedvességtartalma is, mint például a levesé vagy a turmixé.

Vizsgaidőszakban sokan éjszakába nyúlóan tanulnak, és az éberséget túlzott koffeinbevitellel igyekeznek fenntartani. Dr. Bodor Zsanett azonban arra int, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által javasolt napi 400 mg koffeint (3-4 csésze kávé) nem szabad túllépni. További koffeintartalmú italok a kávé mellett a fekete-, fehér-, zöld tea és az energiatital, melyek elfogyasztása után a koffein hamar éreztetheti élénkítő hatását, illetve aktivizálhatja az emlékezőképességet is. A teát és kávéét érdemes azonban felváltva fogyasztani, hiszen a teában található csersav miatt a koffein lassabban szívódik fel, ezért az élénkítő hatása tovább tart. Ám ha túl sokat iszunk ezekből, akkor visszajára fordulhat a pozitív hatásuk: nemcsak dehidratáltak leszünk (a vízhajtó hatás miatt), hanem erős szívdobogást, fejfájást is tapasztalhatunk, és későn fogyasztva álmatlanságot is előidézhet, holott a tanulás szempontjából a pihentető alvás is kiemelt jelentőséggel bír.

Javaslatok az ételválasztáshoz:

- **Reggeli:** teljes kiőrlésű kenyér, zöldségkrém, magas hústartalmú, alacsony sótartalmú felvágott, sovány sajt, zöldség/zabkása gyümölcscsel, joghurttal
- **Tízórai:** alma/ néhány darab teljes kiőrlésű keksz/gyümölcs smoothie
- **Ebéd:** Zöldségleves, sült csirkemell/hal, főtt vagy párolt barna rizs vagy párolt zöldség/saláta
- **Uzsonna:** joghurt gyümölcscsel
- **Vacsora:** rántotta teljes kiőrlésű kenyérral, zöldségekkel

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/13359/vizsgaidoszak-a-gyorsetelek-es-a-tulzott-cukor-vagy-koffeinbevital-ronthatj-a-az-eredmenyt/>