Рузавина Надежда Ивановна, педагог-психолог

МБОУ «Целинная СОШ № 1»

**Продукты- помощники и продукты, которые могут стать врагами.**

Во время любого стресса, а, тем более, экзаменационного стресса происходит так называемое «закисление» организма, поэтому важно питаться продуктами, способными восстановить и нормализовать этот баланс. Правильное питание сложно организовать накануне экзаменов, Этот процесс должен быть регулярным и систематическим, чтобы получился желаемый результат, а именно- состояние организма, способного выдерживать интенсивные и длительные физические и прежде всего нервно-психические нагрузки, которые неизбежны в период ГИА и ЕГЭ.

Диетологи настоятельно рекомендуют приблизить питание ученика, сдающего экзамены к полноценному и рациональному, включив в рацион полезные продукты и исключив вредные.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Можно и нужно есть | Обоснование | Нельзя употреблять | Обоснование |
| Бананы | Это лучшие антистрессовые фрукты. В них много витаминов группы В, дефицит которого часто встречается у людей, страдающих депрессиями. | Газированные напитки |  Во-первых, это фелатанин, способствующий развитию нервного напряжения, депрессий и паники. Во-вторых, это газы и сахар, выводящие из строя кислотно-щелочное равновесие в организме. В-третьих, это консерванты, угнетающие ферменты, в результате чего наступает ожирение. В-четвёртых, это огромное количество пищевых красителей, которые, скапливаясь в клетках, провоцируют синдром хронической усталости и снижают иммунитет. |
| Цитрусовые | Источник витамина С. К этой категории также можно отнести шиповник, черную смородину, чернику, киви. Витамин С участвует в выработке «гормонов хорошего настроения». | Карамель | Карамелизированный сахар выводит кальций из организма |
| Миндаль | Входящие в их состав мононенасыщенные кислоты, цинк и витамин Е, борются со свободными радикалами, которые образовываются в результате стресса. А витамин В2 и магний участвуют в синтезе серотонина. | Консервы | содержат большое количество самых разных канцерогенов, которые убивают все витамины в их составе. Помимо этого, в некоторые современные консервы зачастую добавляют ГМО, вред которых известен всем. |
| Молочные и кисломолочные продукты (в том числе сыворотка) | В них много кальция, который врачи признают природным успокоительным. | Кофе |  богатый кофеином, истощает нервную систему, повышает желудочную кислотность и в больших количествах приводит в конце концов сначала — к [ГАСТРИТУhttp://cdncache-a.akamaihd.net/items/it/img/arrow-10x10.png](http://amazingwoman.ru/zdorovje/pravilnoe-pitanie/chto-est-ne-stoit-samye-vrednye-produkty-pitaniya/), а затем, если вовремя не спохватиться, и к язвенной болезни. |
| Горький шоколад | Содержит маний, который помогает кальцию поступать в нужные клетки организма. Также он обладает успокоительным действием. | Энергетические напитки | Выхолащивают энергию нашего собственного организма, а не берут ее, в результате наступает истощение, депрессия, нарушение сна |
| Черный чай и зеленый чай | Аминокислота тианин, входящая в его состав, нормализует работу иммунной системы, повышает стрессоустойчивость и улучшает настроение. | Чипсы, сухарики |  Любой вкус: сыр, бекон, холодец, сметана и лук, лосось, чеснок и другие, подобные ароматизаторы, являются ничем иным как химической пищей на основе заменителей «идентичных натуральным». В придачу, усилитель вкуса, (глутамат натрия). К тому же, такая пища, вызывает своего рода зависимость, поскольку наш мозг склонен запоминать яркие вкусы и положительные эмоции с ними связанные, без поправки на полезность того или иного продукта, а значит и периодически к ним возвращаться, поэтому вред чипсов, а также сухариков сводится еще и к тому, что благодаря хорошо подобранным с помощью химии вкусам, их хочется есть снова и снова, а значит, и вред будет продолжать увеличиваться.  |
| Рыба и морепродукты | Они содержат витамины В6 и В12, недостаток которых ведет к унынию. Кроме того, они являются источником цинка и селена. | Йогурты | Это относится к йогуртам со сроком хранения более 3 суток, так как живые бактерии могут находиться в таком состоянии именно такое количество времени |
| Говядина | Этот продукт богат витаминами группы В, железом и цинком. Чтобы обезопасить себя от сердечно-сосудистых заболеваний, рекомендуется употреблять в пищу нежирное филе. |  |  |
| Помидоры | Они не только повышают настроение, заряжают энергией, но и препятствуют распаду эндорфинов – гормонов счастья. |  |  |
| Мед | Мед помогает при стрессе. Также он поможет сохранить ясную голову. Недавняя работа ученых помогла выявить некоторые новые факты о натуральном меде. Оказывается, продукт великолепно снижает тревожность, помогая сохранить психическое здоровье и память |  |  |
| Крупы (гречневая, пшеничная, ячменная, пшенная, овсяная) | Содержат биотины, которые способствуют восстановлению нервных клеток, росту организма |  |  |