

## 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 анти-стрессовые 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 со-	Консервы	содержат большое коли-

	<p>став мононенасыщенные кислоты, цинк и витамин E, борются со свободными радикалами, которые образуются в результате стресса. А витамин B2 и магний участвуют в синтезе серотонина.</p>		<p>чество самых разных канцерогенов, которые убивают все витамины в их составе. Помимо этого, в некоторые современные консервы зачастую добавляют ГМО, вред которых известен всем.</p>
<p>Молочные и кисломолочные продукты (в том числе сыворожка)</p>	<p>В них много кальция, который врачи признают природным успокоительным.</p>	<p>Кофе</p>	<p>богатый кофеином, истощает нервную систему, повышает желудочную кислотность и в больших количествах приводит в конце концов сначала — к <u>ГАСТРИТУ</u>, а затем, если вовремя не спохватиться, и к язвенной болезни.</p>
<p>Горький шоколад</p>	<p>Содержит маний, который помогает кальцию поступать в нужные клетки организма. Также он обладает успокоительным действием.</p>	<p>Энергетические напитки</p>	<p>Выхолащивают энергию нашего собственного организма, а не берут ее, в результате наступает истощение, депрессия, нарушение сна</p>
<p>Черный чай и зеленый чай</p>	<p>Аминокислота танин, входящая в его состав, нормализует работу иммунной системы, повышает стрессоустойчивость и улучшает настроение.</p>	<p>Чипсы, сухарики</p>	<p>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 полез-</p>

			ность 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 подобраным 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		