

### **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 состав моновенасыщенные кислоты, цинк и витамин Е, борются со свободными радикалами, которые образуются 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 сыровотка)	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 <u>ГАСТРИТУ</u> , а затем, если вовремя не спохватиться, и к язвенной болезни.
Горький шоколад	Содержит магний, 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 танин, 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 подобранному с помощью химии вкусу, их хочется есть снова и снова, а значит, и вред будет продолжать увеличиваться.
Рыба и морепродукты	Они содержат витамины B6 и B12, 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 B, 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. Ока-		

	зывается, 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		