Matura, egzaminy, sesja – jak się odżywiać podczas nauki

Data aktualizacji
2025-04-30

Aby dieta miała pozytywny wpływ na pracę mózgu, powinna przede wszystkim być pełnowartościowa i urozmaicona. Zadbaj więc o to, aby znalazły się w niej wszystkie ważne składniki pokarmowe – węglowodany, białko, tłuszcze, a także witaminy i składniki mineralne.

Węglowodany, czyli energia dla mózgu

W trakcie wzmożonej pracy umysłowej mózg potrzebuje paliwa, czyli energii, którą dostarczają węglowodany. Dlatego w czasie nauki chętnie sięgamy po słodycze i słodkie napoje gazowane. Cukry proste wprawdzie dodają energii, ale na krótko. Następnie poziom cukru w organizmie szybko spada, a w konsekwencji pojawia się zmęczenie, kłopoty z koncentracją i przyswajaniem wiedzy. Dlatego lepszym źródłem energii w czasie sesji egzaminacyjnej są węglowodany złożone, które dłużej się wchłaniają, stopniowo uwalniając glukozę. Znajdziesz je w takich produktach jak:

- pieczywo pełnoziarniste
- ryż brązowy
- kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana)
- makaron pełnoziarnisty
- płatki owsiane
- rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica czy fasola)
- nasiona i pestki

Skąd czerpać białko

Rolą białka w diecie jest m.in. zapewnienie właściwej komunikacji pomiędzy neuronami (komórkami nerwowymi), co wspiera funkcję pamięci i koncentracji. Odpowiadają za to aminokwasy, z których składają się białka. Dlatego podczas nauki warto uwzględnić w diecie:

- chude produkty mleczne
- ryby
- jajka
- chude mięso
- nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzyca, groszek, fasola).

Zdrowe tłuszcze

Kwasy tłuszczowe omega-3, a zwłaszcza kwas dokozoheksaenowy (DHA), odpowiadają za komunikację pomiędzy neuronami, ale także za funkcje poznawcze, zdolność koncentracji i zapamiętywania. Spowalniają również procesy starzenia się mózgu poprzez zwalczanie szkodliwych dla zdrowia wolnych

rodników, nasilających stan zapalny w organizmie. Postaraj się, aby w czasie egzaminów uwzględnić w diecie:

- ryby (głównie morskie takie jak śledź, makrela, sardynki, szprotki, łosoś, tuńczyk)
- owoce morza
- oliwę z oliwek
- siemię lniane
- orzechy (szczególnie orzechy włoskie).

Witaminy dla pamięci

Na usprawnienie pracy mózgu, a jednocześnie poprawę pamięci wpływ mają między innymi witaminy z grupy B, głównie B6 i B12, a także cholina i foliany (kwas foliowy). Gdzie szukać ich źródła?

- Witamina B6 znajduje się w rybach, mięsie drobiowym i wieprzowym, pełnoziarnistych produktach zbożowych, orzechach, nasionach roślin strączkowych.
- Witamina B12 występuje w produktach mlecznych, jajach, mięsie, rybach i owocach morza.
- Cholina to składnik orzechów, jaj, nasion roślin strączkowych i ryb.
- Foliany są w składzie zielonych warzyw liściastych, nasion roślin strączkowych, jaj.

Składniki mineralne ważne dla mózgu

Cynk

Bierze udział w procesie syntezy wielu neuroprzekaźników, istotnych dla komunikacji między komórkami nerwowymi. Wpływa na nastrój, koncentrację i zdolność przetwarzania informacji. Jego niedobór może nasilać stany depresyjne. Cynk znajdziesz w takich produktach, jak:

- ostrygi
- mięso
- sery podpuszczkowe
- jaja
- pełnoziarniste produkty zbożowe, np.: pieczywo razowe, kasza gryczana, dziki ryż
- grzyby
- orzechy i nasiona (słonecznik, sezam, nerkowce, pestki dyni, siemię lniane).

Żelazo

Pierwiastek ten bierze udział w wielu procesach metabolicznych. Odpowiada za dostarczanie tlenu do komórek, w tym komórek nerwowych. Z kolei odpowiedni poziom tlenu jest kluczowy dla funkcji poznawczych i koncentracji. Ponadto niedobór żelaza może prowadzić do zmęczenia i spadku wydolności umysłowej. Żelazo znajdziesz w:

- czerwonym mięsie
- warzywach liściastych
- orzechach i nasionach
- produktach pełnoziarnistych.

Magnez

Odgrywa on znaczącą rolę w syntezie i uwalnianiu neuroprzekaźników. Proces ten bierze udział w regulacji nastroju i reakcji na stres. Najwięcej magnezu znajdziesz w:

- ciemnej czekoladzie i kakao
- zielonych warzywach
- roślinach strączkowych, zwłaszcza w soi
- orzechach i nasionach
- produktach pełnoziarnistych.

Dobre śniadanie – dobry start

Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie. Jeśli czeka Cię wysiłek intelektualny, zadbaj o to, by było one pełne składników bogatych w wartości odżywcze. Dobrze zbilansowane śniadanie wpływa na:

- poprawę nastroju
- większą kreatywność
- lepszą identyfikację bodźców wzrokowych i nerwowych.

Co warto uwzględnić w dobrym śniadaniu?

- produkty zbożowe pełnoziarniste
- źródło białka – produkty mleczne, rośliny strączkowe, jajka
- warzywa i owoce
- dodatek tłuszczów - orzechy lub nasiona.

> **Pamiętaj o piciu wody. Nawet niewielkie odwodnienie może wpływać niekorzystnie na pamięć i koncentrację, powodować zmęczenie, ból głowy, rozdrażnienie i niepokój.**

Unikaj energetyków

W trakcie wielogodzinnej nauki istnieje pokusa, żeby pokonać zmęczenie, pijąc napoje energetyczne. Zawierają one duże ilości kofeiny, a czasem także guaranę i taurynę. Do ich ubocznych efektów zalicza się m.in. bezsenność i wzrost ciśnienia krwi. Osoby, które często sięgają po energetyki, są bardziej narażone na niewydolność serca i udar mózgu. Warto też pamiętać, że głównym składnikiem tego typu napojów jest cukier. Jego nadmiar sprzyja otyłości, cukrzycy oraz chorobom układu sercowo-naczyniowego.

Wystrzegaj się fast foodów

W trakcie nauki najlepiej wykluczyć z diety:

- produkty typu fast food
- przekąski z dodatkiem cukru lub soli
- dania w proszku.

Zawierają one niezdrowe tłuszcze trans i cukry proste, przy równoczesnym niedoborze wartościowych substancji, takich jak błonnik, witaminy i składniki mineralne. Zaspokajają głód na krótko, a w efekcie mogą powodować uczucie zmęczenia i niestrawności.

Zdrowa dla mózgu Dieta DASH

Spośród różnych rodzajów diet wspierających pracę układu nerwowego, szczególnie korzystny dla pracy mózgu jest model diety DASH, która wspomaga obniżenie ciśnienia i stężenia glukozy we krwi, a także może zapobiegać chorobie Alzheimera. Wiele pomysłów na proste i szybkie dania znajdziesz na

stronie Diety NFZ

Pamiętaj o aktywności fizycznej

Regularne ćwiczenia wspierają funkcje poznawcze oraz m.in. pomagają zredukować stres. Codzienny ruch poprawia ukrwienie mózgu, co istotnie wpływa na jego wydolność, zdolności do uczenia się i zapamiętywania. Podczas ćwiczeń dochodzi do wydzielania neuroprzekaźników takich jak serotonina i dopamina, co przyczynia się do poprawy samopoczucia. Wybierz aktywność fizyczną, która będzie jednocześnie przyjemna, co dodatkowo korzystnie wpłynie na funkcjonowanie mózgu i motywację do jej podejmowania.

Nie zarywaj nocy

Odpowiednia długość i jakość snu w znacznym stopniu wpływa na funkcje poznawcze. Z kolei niewyspanie sprzyja pogorszeniu samopoczucia, rozdrażnieniu, zmniejszeniu zdolności do zapamiętywania oraz umiejętności rozwiązywania problemów. Brak odpowiedniej regeneracji może przyczynić się do spadku wydolności organizmu oraz pogorszenia wyników w nauce.

Przeczytaj także

Mózg lubi zdrową dietę

Zastanawiasz się, jak usprawnić pracę mózgu? Pomoże Ci w tym odpowiednia dieta. Poprawi koncentrację i zdolność zapamiętywania, a także ochroni Twój mózg przed procesami starzenia i demencji

Białko – dlaczego jest ważne

Białko jest niezbędnym składnikiem odżywczym, bez którego ludzki organizm nie potrafi funkcjonować. Szczególnie ważne jest w diecie nowotworowej. Dowiedz się, jakie pełni funkcje i jakie produkty są jego najlepszym źródłem

Jak zdrowo się odżywiać

Jak w prosty sposób możesz zaplanować swoją zdrową dietę? Pomogą Ci zasady „talerza zdrowego żywienia”, opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH