magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 5. 2015 | tla

Co pomáhá při studiu? Jezte a choďte na procházky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-pomaha-pri-studiu-Jezte-a-chodte-na-prochazky__s10010x8227.html

Máte před sebou zkouškou či výběrové řízení, na které musíte ještě vstřebat spoustu informací a máte strach, jestli se udržíte dlouho v bdělém stavu? Trápí vás obava, že po dlouhém vysedávání nad studiem nedopnete džíny? Jídlo a správný režim vás udrží v kondici.

Pokud na vás doráží myšlenka, že si nasadíte dietní režim, když teď nebudete mít tolik času na pohyb, tak ji rychle zažeňte. **Mozek při hladovění a při nedostatku glukózy „pojede“ jen napůl** a to přeci nechcete. Jak tedy na to?

Vyřaďte tučná jídla. Po nich byste byli unavení a ospalí. Organismus na jejich zpracování potřebuje více kyslíku, o který pak ochudí mozek. Pro dobré soustředění a pamatování byste měli být lehce sytí. Prospěje to i vašemu tělu.

Jezte často v malých dávkách

„Důležité je jíst často a v menších dávkách, aby se udržovala hladina krevního cukru v těle stabilní a nekolísala,“ doporučuje obezitoložka Václava Kunová. **„Její zvýšení po jídle může navozovat nepříjemný stav**

podobný hyperaktivitě a navíc otupělost. A při poklesu hladiny cukru je soustředění téměř nemožné,“ vysvětluje Václava Kunová. Radí jíst pětkrát denně. **„Když se budete učit dlouho do noci a jdete spát až o půlnoci nebo později, tak si s klidem dopřejte kolem 22. hodiny i druhou večeři. Pokud si hlídáte váhu, dejte si například bílý jogurt nebo sýr cottage,“** radí Václava Kunová.

Ryby zlepší soustředění

Tučná jídla, jako je bůček či smažený řízek, jsou brzdou duševního úsilí, neplatí to ale o rybách. **„Na soustředění příznivě působí tučnější ryby s vyšším obsahem omega 3 mastných kyselin, například losos, tuňák, makrela, sardinky. Při stresu působí antidepresivně,“** říká Václava Kunová.

Zdrojem kvalitního tuku, který nám při studiu nabije baterky, je také avokádo. Navíc obsahuje minerální látky, draslík, měď, hořčík, fosfor a vitamíny C, E, K, H, B3 a B5. **„Ideální je po ránu s tvarohovým sýrem nebo večer na salát,“** doporučuje obezitoložka.

Zobejte ořechy

Nezapomínejte na ořechy, obsahují nenasycené mastné kyseliny a vitamín E, zinek, hořčík železo. Jsou kalorické, ale pro povzbuzení jich stačí trocha. **„Dobrý start do dne je ovesná kaše, ovoce, trochu tvarohu a hrst ořechů nebo mandlí,“** říká Václava Kunová.

Bez cukru mozek nejede

Cukr je pohonná látka pro mozek, takže se bez sacharidů při učení neobejdete. Tělo to ví a nejspíš na vás bude útočit chutěmi na sladké. Poslechněte ho, ale neznamená to, že máte sníst sklenici medu, dort, nebo hned celý sáček bonbonů. Stačí kostička hořké čokolády, kousek ovoce nebo zeleniny, které vám dodají i potřebné vitamíny. Samozřejmě ve vašem jídelníčku nesmí chybět komplexní sacharidy, tedy ovesné vločky, celozrnné pečivo a těstoviny.

Čím zlepšit paměť?

Organismus potřebuje cholin, který patří mezi vitamíny skupiny B. Je základním stavebním kamenem acetylcholinu, který náleží mezi látky přenášející vzruchy mezi nervovými buňkami a je tedy nezbytný pro fungování paměti.

Jeho zdrojem je například sója, ořechy, květák a brokolice, citrusové plody, arašídy, které patří mezi luštěniny nikoliv ořechy, vaječné žloutky, listová zelenina, obilné klíčky a lecitin.

Kávu a čaj ano, ale s mírou

Studium bez povzbuzujících nápojů si málokterý student dokáže představit. Kávu a čaj si klidně dopřejte, ale jen tolik, abyste se cítili dobře. Každý má míru jinou. **„Káva zlepšuje soustředění na práci. Poslední výzkumy tvrdí, že pět káv za den neškodí, naopak. Káva by ale měla být kvalitní, nikoliv turek, ale například espreso nebo připravená alternativní metodou,“** říká Václava Kunová. Doporučuje i čaj, zejména zelený, který je zdrojem antioxidantů.

Jestliže po těchto nápojích nemůžete spát, pak si je raději dejte před začátkem práce, nikoliv proto, abyste prodloužili svůj výkon do noci. Mozek, má-li informace zpracovat a druhý den zase dobře fungovat, vyžaduje kvalitní spánek.

Energy drinky? Zapomeňte!

S energy driky, a to i když budou bez cukru, nakládejte opatrně. **„Je to přece jen nápoj značně chemicky upravený, což zdraví neprospívá. Když už se bez něj neobejdete, dejte si ho jen v den „D“, kdy vás čeká extrémní zátěž. Pro jednou ho lze tolerovat,“** dodává Václava Kunová.

Když už jsme u nápojů, je samozřejmě nutné dodržovat pitný režim. Ideální je čistá voda například ochucená citronem nebo limetkou. Při učení se vyhýbejte alkoholu, který ničí mozkové buňky.

Mozek potřebuje kyslík

Důležitá rada nakonec. I při učení si udělejte čas na pohyb. Samozřejmě ne na sportovní výkon, který vás na zbytek dne odrovná, ale ideální je svižná procházka, nebo projížďka na kole, při které se váš mozek zase prokrví a učení vám půjde lépe. Prospěje to i vašemu tělu. V místnosti, v níž se učíte, nezapomínejte dostatečně větrat.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz