

A bowl of fresh apples with a yellow-to-red gradient background. The apples are in the foreground, and the background is a smooth gradient from yellow to red. The text is overlaid on the right side of the image.

Рекомендации по антистрессовому питанию

Подготовила педагог-психолог Морозова Ю.В.

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека. 20 % калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг.

- Лучшему запоминанию способствует – морковь
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук
- Выносливости способствуют – орехи (укрепляют нервы)
- Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение
- От нервозности вас избавит – капуста
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения полезны черника или морская рыба
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба
- **Сахар** – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад
- *Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет, по какой схеме принимать его.*
- *Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.*

