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 ОГЭ 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** http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=a614fb6e1821a622dbb0612544bff94e&n=21 | Это лучшие антистрессовые 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**  http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=0ca1d33b7c8f71f4e8ecc5b5543d4ecc&n=21 | 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** http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=31ea076d557864d9ecfeb555cdba87e0&n=21 | Входящие в их состав мононенасыщенные кислоты, цинк и витамин Е, борются со свободными радикалами, которые образовываются 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** http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=7ea9b11d5268761609fa4e8ed7ea1042&n=21 | В них много кальция, который является природным успокоительным. | *Йогурты* | Это относится к йогуртам со сроком хранения более 3 суток, так как живые бактерии могут находиться в таком состоянии именно такое количество времени. |
| **Горький**  **шоколад**  Метка: Шоколад / Каталог продукции / страница 3 Оптовая продажа конфет и кондитерских изделий в компании ГЛАВТОРГ | Содержит магний, который помогает кальцию поступать в нужные клетки организма. Также он обладает успокоительным действием. | *Чипсы, сухарики* | Любой вкус: сыр, сметана и лук, 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 подобранным с помощью химии вкусам, их хочется есть снова и снова, а значит, и вред будет увеличиваться. |
| **Черный чай и**  http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=26b081a140bbf4bf7254e5b330f43ad4&n=21  **зеленый чай**  http://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=5513d64a6448cb253ce28fe00434d13f&n=21 | Аминокислота тианин, входящая в его состав, нормализует работу иммунной системы, повышает стрессоустойчивость и улучшает настроение. | *Кофе* | Богатый кофеином, истощает нервную систему, повышает желудочную кислотность и в больших количествах приводит в конце концов сначала — к гастриту, а затем, если вовремя не спохватиться, и к язвенной болезни. |
| **Рыба и море –продукты** Вкусно и полезно: Вторые блюда с рыбой и морепродуктами | Они содержат витамины В6 и В12, недостаток которых ведет к унынию. Кроме того, они являются источником цинка и селена. | *Энергетические напитки* | Выхолащивают энергию нашего собственного организма, а не берут ее, в результате наступает истощение, депрессия, нарушение сна. |
| **Говядина**  http://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=3ce4bfd5e2c167fe11262c3882c4814a&n=21 | Этот продукт богат витаминами группы В, железом и цинком. Чтобы обезопасить себя от сердечно-сосудистых заболеваний, рекомендуется употреблять в пищу нежирное филе. | *Сигареты* | Они съедают огромное количество витамина С, который и так расходуется в огромных количествах во время стресса. |
| **Помидоры**  Фотосток овощи: Помидоры красные и зеленые, свежие и засоленые :: NoNaMe | Они не только повышают настроение, заряжают энергией, но и препятствуют распаду эндорфинов – гормонов счастья. | *Лекарственные препараты (стимуляторы, антидепрессанты)* | Воздействие на организм не всегда предсказуемо и часто чревато побочными эффектами. Так, в некоторых случаях вместо всплеска энергии они приводят к сонливости и упадку сил. |
| Скачать обои деревянная, оранжевые, Мед, баночка, цветы, ложка - картинка #28330 c разрешением 2560x1600**Мёд** | 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) | Крупы отличного качества от производителя ООО Джекос г.Ростов-на-Дону - Agro-RussiaСодержат биотины, которые способствуют восстановлению нервных клеток, росту организма. | | |