

Potraviny, které mohou pomoci při učení

Při učení je důležitá soustředěnost a dostatek energie. Často saháme právě po šálku kávy. Co zkusit něco jiného? Pokud se špatně soustředíme nebo jsme unaveni, může to být i nesprávným způsobem stravování.

Proto, abychom měli dostatek energie a mohli se soustředit, měli bychom omezit alkohol, polotovary, umělé přísady do jídel, ale také bílý cukr, povzbuzující a kofeinové nápoje. Také je nutné vyhnout se některým těžce stravitelným masům a dortům.

Ovoce a zelenina

Borůvky jsou opravdovou mozkovou bombou. Obsahují antioxidanty, velké množství vitamínu C, karoten, třísloviny a také železo. Působí tak proti volným radikálům i stresu.

Banány jsou plné draslíku, důležitého minerálu, který udržuje mozek, srdce a svaly v kondici. Ideální pokud potřebujete rychle zahnat hlad, únavu a podpořit soustředěnost.

Špenát nebo **brokolice** obsahují vitamin C a kyselinu listovou.

O dokonalosti **avokáda** už se toho napsalo hodně. Mozku dodává esenciální mastné kyseliny, spoustu minerálů a vitamínů. Zároveň má nízký obsah sacharidů.

Ovesná kaše

Velmi důležitý je výběr snídaně. Nejlepší volbou je ovesná kaše, která zaručí pocit sytosti na delší dobu. Pomůže udržet koncentraci a navíc má jen málo kalorií. Chut' ovesné kaše můžete vylepšit kousky čerstvého ovoce, skořicí nebo kouskem hořké čokolády.

Hořká čokoláda

Pokud vám dochází energie a je pro vás obtížné se soustředit zkuste místo šálku kávy raději kousek hořké čokolády. Podle serveru Health.com by měl ke zlepšení pozornosti stačit jeden čtvereček hořké čokolády.

Hořká čokoláda je také zdrojem antioxidantů, vitaminů a minerálů jako jsou draslík, měď a hořčík, které mohou spolu se zdravou stravou udržovat krevní tlak v normálu. Hořká čokoláda má také nižší obsah tuků a cukrů než mléčná nebo bílá čokoláda.

Losos

Losos je zdroj omega-3mastných kyselin, které pomáhají obnovovat mozkové buňky. Bílkoviny zase podporují udržení soustředění.

Oříšky

Už na začátku jsme si řekli, že mozek potřebuje esenciální mastné kyseliny. A právě ty najdete v oříscích, především v těch vlašských. Tělo zásobí také vitamíny skupiny B, bílkovinami, řadou minerálů a vlákninou.

Co k pití?

Voda

Žízeň a dehydratace mohou často způsobit únavu, na doplnění tekutin je ideální si dát sklenici vody s vymačkanou citronovou šťávou. Šálek kávy nebo energetického nápoje ještě více dehydratuje, takže se později můžete cítit ještě hůře.

Zelený čaj

Místo šálku kávy zkuste zelený čaj. Velké množství kávy navíc může spustit bolest hlavy, což jen ublíží vaší schopnosti se soustředit. Místo kávy raději šálek zeleného čaje, který obsahuje menší množství kofeinu a navíc aminokyselinu teanin. Podle odborníků teanin zlepšuje duševní bdělost a soustředění.

Podrobnější informace o vitamínech a minerálech, jejich rozdělení a podrobnější soupis potravin najdete zde <http://www.pametauceni.cz/jidlo-a-jeho-vliv-na-nasi-pamet/>.