

Заряжай мозги!

Чем кормить детей, которые готовятся к экзаменам и сдают их

«Надо бы теперь кормить их получше!» — беспокоятся родители, когда у детей наступает напряженная пора отчитываться в своих учебных успехах. Контрольные, экзамены, подготовка к поступлению в вуз... Качество питания, считают мамы и папы, прямо отражается на результатах усилий. Диетологи в этом с ними согласны.

Конечно, результаты будут определяться многими причинами, не имеющими отношения к еде. Но и она, безусловно, вносит свою лепту: выносливость, способность собраться, устойчивость внимания, работа памяти, самочувствие в целом — все это в значительной мере зависит того, насколько мозг (как и весь организм) обеспечен тем, что ему надо.

Знаменитый благодаря бесконечной телерекламе шоколад с орехами в самом деле выручит, если нужно подкрепиться на экзамене. Но это годится скорее для особых ситуаций. На длинной дистанции нужна нормальная еда — четыре-пять раз в день. Когда перерывы между приемами пищи большие, производительность труда снижается, причем умственного труда это касается в первую очередь.

У мозга особые потребности — он любит жиры. Главным образом, незаменимые жирные кислоты омега-3. Когда говорят, что нужно есть рыбу, чтобы вырасти умным, именно это имеют в виду. Лучше всего есть жирную холодноводную рыбу — селедку, семгу, тунца, макрель. Лук, лимонный сок, отварная свекла и другие богатые антиоксидантами спутники помогут нежным кислотам благополучно добраться куда следует, не растеряв своих полезных свойств.

Рыбные палочки, жаренные на рафинированном масле, в зачет не идут. В такой ответственный момент не стоит нагружать пищеварительную систему продуктами сомнительной полезности, даже если ребенок их любит. Забудьте про сосиски, чипсы, пиццу, булочки, печенье. Если нельзя забыть совсем, отставьте их на время.

Есть дети, которые отказываются есть любую рыбу. Тут, конечно, вина взрослых, которые не приучили их вовремя к этой еде. Но сейчас не тот момент, чтобы спешно восполнять упущенное. Попробуйте давать им рыбий жир в капсулах. Некоторые авторитетные диетологи не очень высоко ценят аптечный рыбий жир и советуют тем, кто совсем не ест рыбы, использовать льняное масло для заправки салатов или посыпать приготовленные блюда свежемолотым льняным семенем. То и другое бывает в аптеках. Молоть льняное семя можно по мере надобности в мельнице для перца.

Дополнительными источниками дефицитных жирных кислот могут стать грецкие орехи и желтки «деревенских» яиц. Яйца — второй по важности после рыбы продукт для нашего абитуриента. Как пища для ума они вполне заслужили серебряную медаль. Не стоит варить их до резиновой упругости: особенно хороши яйца, сваренные «в мешочек». Нежный омлет с зеленым горошком, помидорами, сыром, зеленым луком — еще лучше.



Подготовка к многим решающим тестам, контрольным, экзаменам (не говоря уже о прохождении их) связана с высоким уровнем стресса, который может настолько расстроить работу системы пищеварения, что любые рекомендации потеряют смысл. Если у ребенка пропал аппетит, а то, что удастся в него запихнуть, «проскакивает» непереваренным, — возможно, ему нужен психотерапевт.

Нормальная реакция на стресс предполагает «выключение» пищеварительной системы как бесполезной в ситуации борьбы или бегства. Но сегодня мы не бегаем ни за мамонтом, ни от него. «Отключение» пищеварительной системы за неделю до экзамена не пойдет на пользу. Так что первым делом примите меры для снятия стресса, чтобы ребенок, по крайней мере, начал есть.

Попробуйте давать ему вместо чая настой зверобоя. Он замечателен тем, что успокаивает и нервы, и желудок. Неплохо перейти на чай из зверобоя профилактически — он безвреден и улучшает настроение. Можно добавить ромашку, кто любит.

Стресс разрушительно действует на кишечную микрофлору. Ее необходимо поддерживать, чтобы она поддержала вас. Кисломолочные напитки, домашний квас и даже «живые культуры» из аптеки — все пойдет в дело.

Позаботьтесь о витаминах. Мозг потребляет значительную часть всего витамина С, который мы получаем. В периоды серьезных нагрузок и нервозности полезно пить крепкий настой шиповника, соки цитрусовых, кисель из черной смородины. Аптечная аскорбинка может быть лишь добавкой к натуральным пищевым источникам.

А вот витамины В-комплекса стоит купить в аптеке, чтобы подстраховаться. Они исключительно важны для поддержания нервной системы. Именно в комплексе: дефицит одного не дает остальным работать в полную силу. Такой проблемы нет у тех, кто научил детей любить и есть печенку. Остальным можно посоветовать глотать пивные дрожжи.

Витамин А поможет зрению, на которое в это время ложится большая нагрузка.

И еще несколько советов.

- ** Стакан теплого молока с ложкой меда на ночь подарит труженику сладкий сон. Но в остальное время суток лучше обойтись без молока: у многих оно вызывает сонливость или, как минимум, падение продуктивности.
- ** Фрукты и ягоды, если есть их понемногу в течение всего дня, снабжают мозг глюкозой равномерно, поддерживая высокую работоспособность. Сладости, булочки с чаем и сок с печеньем такой равномерности не обеспечат.
- ** Тем, кто хотел бы использовать всю мощь современной фармакологии, чтобы выиграть у соперников заветное очко, советуют иногда препараты

- гинкго билоба, улучшающие мозговое кровообращение. Вы можете также поискать добавки с трудными именами фосфатидилсерин и ацетил-л-карнитин и масло из проростков пшеницы — все они, как считается, улучшают работу мозга. Принимать их рекомендуют утром и днем, так как они достаточно эффективны, чтобы не дать уснуть вовремя.
- ** Не стоит возлагать особых надежд на кофе, а также колу и иные стимуляторы. Они истощают, а не питают мозг и нервы, так что временный подъем работоспособности достигается слишком высокой ценой.

К. Орлова