



Питание во время экзаменационного стресса



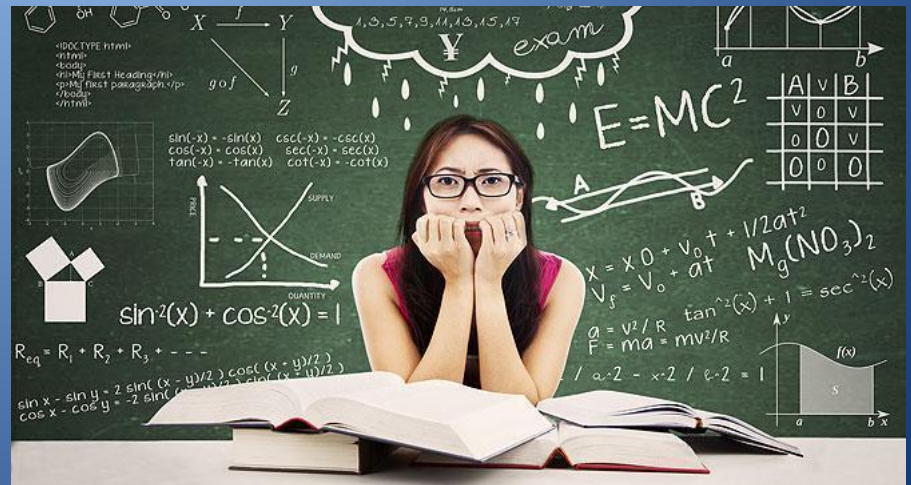
Вологодская ГМХА
им. Н.В. Верещагина

Выполнил: студент 1 курса
Инженерного факультета
Арбузова А.А.

Научный руководитель: к.т.н., доцент
Полянская И.С. 25.11.2020 г.

В период экзаменационной сессии у студентов наблюдаются такие изменения как:

- Трудность сосредоточения
- Ухудшение памяти
- Спутанное сознание
- Трудность принятия решений
- Подавленность
- Конфликтность
- Агрессивность



- Одним из важных аспектов грамотной и плодотворной подготовки к экзаменам является правильное питание. Оно должно быть сбалансированным и соответствовать следующим критериям :
 - ✓ должно быть трёх- или четырёхразовым,
 - ✓ достаточно калорийным,
 - ✓ содержать достаточное количество белка и быть витаминизированным.



- В состоянии стресса лучше всего выбирать легкоусвояемую пищу, богатую витаминами и минералами. Полезны рис, гречка, овсянка и макароны из пшеницы твердых сортов. Они содержат большое количество сложных углеводов, витамина В, способны надолго справиться с голодом и не нагружают желудок.
- Мёд, грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты – обычное здоровое питание, принципы которого хорошо бы соблюдать не только во время экзаменов. Очень полезны бананы – «антистрессовый» фрукт, богатый веществами и способствующий выведению из организма гормона стресса - адреналина.
- В цитрусовых содержится много витамина С, который играет ведущую роль в борьбе со стрессами. Лимоны, грейпфруты, апельсины и мандарины надо есть как можно чаще .

- Помидоры кроме нужных витаминов содержат полезное вещество – фенилаланин, которое замедляет распад эндорфина – гормона хорошего настроения.
- Сельдерей также содержит фито вещества, которые успокаивают нервную систему. С давних времен он использовался для лечения нервных расстройств.



- Зеленые овощи: шпинат, фасоль, брокколи, белокочанная и цветная капуста, разные сорта листового салата поставляют в организм витамины группы В, которые направляются непосредственно на борьбу со стрессом. К тому же эти витамины поддерживают в нормальном состоянии кожу и волосы, улучшают обменные процессы.

- Полезны будут молоко и кисломолочные продукты, в которых много кальция и есть магний – первейшие помощники от стресса.
- При стрессе обязательно нужно есть продукты, содержащие белок, то есть мясо и рыбу. Лучше выбирать мясо нежирное (постная говядина или свинина, индейка и курица). Мясо индейки содержит все тот же фенилаланин, а в курице есть триптофан, способствующий выработке серотонина.
- Рыба предпочтительней жирная. В ней содержатся полезные жирные кислоты омега-3 и омега-6, а также витамины группы В, участвующие в образовании «гормона счастья».

- Пряные травы способны поднять настроение, улучшить пищеварение. Только стоит помнить, что слишком острые и пряные блюда могут плохо повлиять на работу желудка.
- Потребность в воде у человека, находящегося в стрессовой ситуации, повышается, поэтому следует увеличить обычное количество выпиваемой воды ещё примерно на 0,5 литра в сутки.
- Ромашковый чай обладает успокаивающим действием. Помимо расслабляющего эффекта он может уменьшить мышечное напряжение, раздражительность и беспокойство, помогает при бессоннице, снимает тревожное состояние.

Примечательно, что большинство студентов считает важным повышение уровня своих знаний в области преодоления экзаменационного стресса и оптимизации подготовки к экзаменам в стадии адаптации, не переходя в стадию истощения. Основная задача стадии адаптации стресса – приспособление, в ней организм пребывает в напряженном, мобилизованном состоянии, не переходящем в выгорание.



Спасибо за внимание!

Литература и примечания:

- [1] Бобрищева-Пушкина Н.Д., Гасанова С.М. Исследование уровня экзаменационного стресса и знаний о нем у студентов различных вузов доцент кафедры экологии человека и гигиены окружающей среды //Профилактическая медицина-2015. СПб. С. 41-43.
- [2] Вечерская И. Продукты против стресса и депрессии Wikireading.ru
- [3] Товстан О. Еда против стресса // Здоровье. №50 от 12 декабря 2019.
- [4] Белова Е. Еда против стресса. Какие продукты уменьшают тревогу? // Федеральный АИФ. 2017. №10.