

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ

Γράφει η Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
Μυροφόρα Βότσκου



Η περίοδος των εξετάσεων είναι πάντα αρκετά κουραστική για τους υποψήφιους εξεταζόμενους, γεμάτη φόρτιση και κόπωση, κυρίως πνευματική. Κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου η διατροφή διαδραματίζει αρκετά σπουδαίο ρόλο και πρέπει να δίνεται προσοχή σε αυτήν τόσο από τους ίδιους τους εξεταζόμενους, όσο και από τους γονείς αυτών.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες προτάσεις, καθώς και γενικές συμβουλές για τους μαθητές.

Αρχικά, να αναφέρουμε ότι η απαιτούμενη ενέργεια που πρέπει να προσλαμβάνει ο καθένας διαφέρει σημαντικά ανάλογα με το φύλο και το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας. Κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου αλλά και τον καιρό προετοιμασίας είναι συνετό να αποφεύγονται οι δίαιτες αδυνατίσματος.

## Υδατάνθρακες – Πρωτεΐνες:

Οι υδατάνθρακες είναι η πιο σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, και δεδομένου ότι την εξεταστική περίοδο οι ανάγκες σε γλυκόζη, την «τροφή» του εγκεφάλου, είναι ακόμα πιο έντονες, θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην επαρκή λήψη τους μέσω της τροφής. Οι πρωτεΐνες είναι εξίσου απαραίτητες για τη δομή και τη λειτουργία των οργάνων του σώματος μας, επομένως δεν θα πρέπει να αποφεύγεται ή να παραμελείται η πρόσληψη τους μέσω της τροφής μας.

Προτιμώμενες πηγές τροφίμων:

- 1) τα όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια, αρακάς)
- 2) λαχανικά και φρούτα (κατανάλωση τουλάχιστον 4-5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα, είτε σε χυμούς είτε σε smoothies)
- 3) ζυμαρικά (μεγαλύτερη προτίμηση στα ελαφρώς επεξεργασμένα, μακαρόνια ολικής, ρύζι ολικής, πλιγούρι κλπ)
- 4) γαλακτοκομικά προϊόντα (να αποφεύγονται τα light )
- 5) τρόφιμα όπως ψάρι (τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα), κοτόπουλο, γαλοπούλα και χοιρινό ή μοσχαρίσιο με όσο το δυνατόν λιγότερο ορατό λίπος.

## Λίπη:

Για την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου, την ενίσχυση της ικανότητας συγκέντρωσης, αλλά και τη βελτίωση της μνήμης τα Ω-3 λιπαρά οξέα αποτελούν αναπόσπαστα κομμάτια της καθημερινής μας διατροφής. Φυσικά οι πιο σημαντικές πηγές ω-3 λιπαρών οξέων είναι τα ψάρια, το ελαιόλαδο αλλά και οι ξηροί καρποί (προτιμάτε να τα καταναλώνετε φρέσκα και όχι καβουρντισμένα ή επεξεργασμένα).

**Νερό:** Για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού, το νερό επίσης είναι ένα από τα βασικά στοιχεία μιας σωστά δομημένης διατροφής. Συστάσεις: 6-8 ποτήρια την ημέρα

**Συχνά γεύματα:** Δεν θα πρέπει να παραλείπονται γεύματα, που μπορείτε να τα χωρίζετε σε 3 μεγάλα και 3-4 μικρότερα, ανάλογα το πρόγραμμα του μαθητή και την ώρα που πέφτει για ύπνο. Μην ξεχνάτε ότι το πρωινό θέτει τις βάσεις για όλη την υπόλοιπη ημέρα, δεν θα πρέπει να αποφεύγεται ενώ στο βραδινό είναι συνετό να μην καταναλώνονται λίπη γιατί δυσκολεύουν τη πέψη και προκαλείται αίσθηση δυσφορίας.

Τρόφιμα και ομάδες τροφίμων που πρέπει να αποφεύγονται:

Σίγουρα το αλκοόλ και η καφεΐνη αποτελούν τις λιγότερο επιθυμητές επιλογές στα πλαίσια της διατροφής κατά τη διάρκεια των πανελληνίων εξετάσεων. Η καφεΐνη έχει συνδεθεί από πολλούς με αυξημένη συγκέντρωση, κάτι το οποίο δεν έχει τεκμηριωθεί ακόμα. Αντιθέτως, η πρόσληψη της προκαλεί αύξηση στην καρδιακή συχνότητα και διέγερση του νευρικού συστήματος που έχουν ως αποτέλεσμα την αδυναμία συγκέντρωσης. Μεγάλη προσοχή επίσης και στην αυξημένη κατανάλωση αναψυκτικών τόσο λόγω της «κρυμμένης ζάχαρης» αλλά και της ποσότητας καφεΐνης που περιέχουν.

Συμπερασματικά λοιπόν, η περίοδος των πανελληνίων είναι συνηθέστερα γεμάτη άγχος και ένταση, και μέσα σε όλο αυτό το κλίμα ίσως η επίτευξη μια ισορροπημένης διατροφής να φαντάζει ουτοπία. Ωστόσο, οι γονείς μπορούν να συμβάλλουν ποικιλοτρόπως στους διατροφικούς στόχους και σε ολόκληρη την πορεία των προσπαθειών των μαθητών.