

ПИТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Автор: Administrator

08.05.2012 20:07 - Обновлено 08.05.2012 20:11



Итак, начну с того, что почти никто из тех, кто не задумывается о своем питании, не питается как положено. Исключение — те, кому готовят опытные повара или знающие люди. Но и тут можно сказать, что забота в том, что они нашли того, кто знает о питании многое.

Многие сознательно придают питанию малый смысл. Для них важны лишь калории. Но если здесь есть медики, то они скажут, что для работы мозга и организма нужны многие вещества. Особенно в наш век стрессов и нарушенной экологии. Многие готовят питание на скорую руку, как побыстрее. Из-за этого стали популярны продукты быстрого приготовления (супы и лапша в баночках и т.д.).

Но запомните! □

Они не содержат необходимых организму веществ. Зато в них много консервантов. **Не верьте надписям на баночках и пакетиках.**

Мозг требует для своей работы множество веществ. Недостаток одного и переизбыток другого приводят к нарушению работы. А какого студенту, который работает головой. Из-за нехватки веществ, мозг не может работать, как и двигатель без бензина. Поэтому задача в том, чтобы обеспечить организм всем необходимым для нормального функционирования.

Поверьте, умственная работа требует много энергии. Зависимость улучшения работы мозга от питания у студентов доказана научными опытами. Многие знают о необходимости правильного питания, но не многие думают о нем. Ссылки разные: нехватка времени, отсутствие результата и тд. Но как ни странно, времени нехватает только тем, кто ничем не занят. Они не умеют им распоряжаться. Результаты же не бывают быстрыми. Они приходят незаметно. Итак, о главном. Для удобства я дам подробный план питания. Конфигурируйте его по особенностям своего организма. Питаться нужно не три, а четыре раза в день. Так вы получите лучшую усваиваемость и избежите накопления жира в организме. Ведь при трехразовом питании вы катастрофически переедаете и недоедаете одновременно. Перерыв между приемами пищи-3 часа.

1) Утром необходимо запастись энергией на день.

Нужны углеводы. Но не хлеб и сахар. Они вызовут временный прилив сил. После этого начнется резкий спад. Необходимо получить энергию высвобождающуюся постепенно и равномерно. Для этого подойдет тарелка риса (можно гречки или в крайнем случае макарон). Очень хорошо, если есть неочищенный рис. В нем много витаминов и минералов. Смешайте его с обычным в пропорции 1/1. Хлеб только черный. Запейте стаканом молока.

2) Вы в институте.

Здесь очень подойдет йогурт. Только не переполненный консервантами и жиром импортный, а наш, жидкий, в пакетах по 0,5 литров. Очень удобно, дешево и питательно.

3) Вы вернулись домой.

Хорошо получить на обед бульон. Можно суп. Но только свежий и из свежего мяса. Мороженое не подойдет (суп из мороженого мяса- всего лишь раствор жира). Суп можно заменить кашей. Хороши каши NORDIK. Удобно и быстро готовятся. Готовьте их на молоке. Неплохо пожарить мясо. Можно рыбу. Хлеб только черный. Можно съесть немного орехов. Чай, но без сахара. Не думайте, что это невкусно. На самом деле привычка выработается быстро. А лучше пить травяные отвары. На самом деле они не так уж и горькие. Надо лишь привыкнуть.

4) Вечер.

Помните, что ночью организм тратит немало энергии. Здесь подойдут овощные салаты, зелень, фрукты.

Пищевые добавки.

Поверьте, сложно получить достаточно витаминов и минералов из питания. Особенно при

небольших деньгах. Я составил наиболее оптимальный комплекс для вас. Витаминный комплекс "Дуовит". (если вы работаете еще где-то, то витамин С, аскорбиновая кислота в баночках по 200 капсул по 0,005г) Витаминный комплекс "Удевит" (за два месяца до экзаменов).

В стрессовые дни можете принимать препарат "Берокка". Время от времени применяйте "Триовит". Гипервитаминоза не будет. Уже доказана необходимость мегадоз витамина С. Применяйте препараты по инструкции. Это недорого и весьма эффективно.

Общие рекомендации.

1)Используйте растительное масло.Желательно подсолнечное.

2)Для девушек. Не держите себя на голодном пайке. Поймите,что девушка похожая на скелет из лаборатории не красива. Женщина должна по формам отличаться от мужчины. Иначе вы превращаетесь в пдобие незрелого малчишки,а это нравится лишь половым извращенцам.И не отказывайтесь от мяса. Доказано,что для женщин оно имеет большее значение чем для мужчин. Лишая себя его, вы лишаетесь здоровья, а именно такими вы нам нравитесь.

3)Если вы считаете,что так питаться дорого, то запомните: Дешевле вы не получите минимума, необходимого для организма. Не помню,кто сказал: "Если вы считаете,что учение дорого, попробуйте цену невежества".