



**Σε λίγες ημέρες ξεκινούν οι φετινές πανελλήνιες εξετάσεις και χιλιάδες παιδιά βιώνουν την πίεση και το άγχος που συνοδεύει μια αρκετά σημαντική στιγμή στην ζωή τους.**

**Την αγωνία των παιδιών συμμερίζονται και οι γονείς, οι οποίοι προσπαθούν με τον τρόπο τους να τα βοηθήσουν όσο μπορούν αυτές τις ημέρες.**

**Τα μαθήματα είναι πολλά και είναι σημαντικό για κάθε παιδί να διατηρήσει την ψυχραιμία και την συγκέντρωσή του τόσο κατά την ώρα της εξέτασης, όσο και τις ημέρες του έντονου διαβάσματος για τη σωστή προετοιμασία.**

**Σε αυτό, μπορεί να βοηθήσουν ορισμένες τροφές που βελτιώνουν τη λειτουργία του εγκεφάλου και ενισχύουν την προσοχή και τη συγκέντρωση.**

**Δείτε ποιες είναι αυτές:**

## Βατόμουρα

Έρευνες δείχνουν ότι τα βατόμουρα ενισχύουν τη συγκέντρωση και τη μνήμη για έως και πέντε ώρες, επειδή τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν, αυξάνουν τη ροή αίματος και οξυγόνου στον εγκέφαλο. Επίσης, περιέχουν ένα “κοκτέιλ” αντιοξειδωτικών (ανθοκυανίνες, προανθοκυανιδίνες, ρεσβερατρόλη και τανίνες), που έχουν αποδειχθεί ότι όχι μόνο ενισχύουν τη συγκέντρωση, αλλά προστατεύουν από τον καρκίνο, τις καρδιακές παθήσεις και την άνοια.

## Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι σας βοηθάει να είστε συγκεντρωμένοι για δύο λόγους: ο ένας είναι επειδή περιέχει καφεΐνη, και ο δεύτερος επειδή περιέχει λ-θεανίνη. Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι η καφεΐνη βοηθά στην επαγρύπνηση και τη συγκέντρωση. Η λ-θεανίνη είναι ένα συστατικό που έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη δραστηριότητα των άλφα-κυμάτων του εγκεφάλου, κάτι που σημαίνει ότι αυξάνει την ηρεμία. Επίσης απελευθερώνει την καφεΐνη στο αίμα πιο αργά/σταδιακά, παρά “με τη μία”, εμποδίζοντας έτσι την κάθετη πτώση της ενέργειας και της συγκέντρωσης μετά από μερικές ώρες.

## Αβοκάντο

Σύμφωνα με τους ειδικούς, κάθε όργανο του σώματος εξαρτάται από τη ροή του αίματος, ειδικά στην καρδιά και τον εγκέφαλο. Το αβοκάντο ενισχύει τη ροή του αίματος, προσφέροντας ένα απλό (και νόστιμο) τρόπο για να αυξηθεί η δραστηριότητα των εγκεφαλικών κυττάρων. Το αβοκάντο περιέχει επίσης πολλές φυτικές ίνες (11 έως 17 γραμμάρια ανά αβοκάντο), οι οποίες θα σας βοηθήσουν να μην έχετε αίσθημα πείνας την ώρα της εξέτασης.

## Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το μαρούλι, το σπανάκι και το λάχανο, είναι γεμάτα αντιοξειδωτικά και καροτενοειδή, τα οποία ενισχύουν την εγκεφαλική σας λειτουργία. Έχουν επίσης υψηλή περιεκτικότητα βιταμίνες του συμπλέγματος Β, οι οποίες έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνουν τη μνήμη, την προσοχή, στη συγκέντρωση και τη γενική υγεία του εγκεφάλου. Τα λαχανικά περιέχουν και φολικό οξύ, το οποίο βελτιώνει την ψυχική σας διαύγεια.

## Λιπαρά ψάρια

Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν Ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία ενισχύουν τη μνήμη και την πνευματική απόδοση. Οι άνθρωποι που έχουν έλλειψη σε Ω-3 λιπαρά οξέα είναι πιο πιθανό να έχουν μειωμένη μνήμη, εναλλαγές της διάθεσης, κατάθλιψη και κόπωση. Τα ψάρια έχει αποδειχθεί επίσης ότι βελτιώνουν τη συγκέντρωση και τη διάθεσή σας. Οι κύριες πηγές λιπαρών ψαριών είναι ο σολομός, η πέστροφα, το σκουμπρί, η ρέγκα και οι σαρδέλες.

## Νερό

Δεν θα μπορούσε να λείπει από αυτήν τη λίστα. Αν θέλετε να βελτιώσετε την προσοχή σας, θα πρέπει να πίνετε αρκετό νερό. Το νερό δίνει στον εγκέφαλο την ηλεκτρική ενέργεια που χρειάζεται για όλες τις λειτουργίες του, συμπεριλαμβανομένης της αναλυτικής σκέψης και της μνήμης, ενώ έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη διαύγεια και τη δημιουργικότητα. Κάθε λειτουργία του σώματός σας εξαρτάται από το νερό, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να πίνετε αρκετό.