

## Какие продукты нужно есть накануне экзаменов?



Перед сдачей экзаменов, во время интенсивного умственного напряжения рекомендуется употреблять в пищу продукты, стимулирующие умственную деятельность, разнообразные, сбалансированные, содержащие комплекс витаминов. К таким продуктам относится, в первую очередь, **рыба, творог, орехи и курага.**

Для пополнения энергии, источником которой является глюкоза, полезно есть продукты, богатые углеводами – хлеб, макароны и хлопья для завтрака. Съешьте что-либо из этих продуктов накануне экзамена, запейте молоком, и вы сможете спокойно заснуть.

Утром перед экзаменом желательно съесть белковую пищу или содержащую клетчатку – яйцо, фасоль, гренки с медом или овсянку. Можно съесть бананы или изюм.

Во время подготовки к экзаменам полезно есть морковь, ананас, авокадо, лимон, репчатый лук, креветки, инжир, капусту, чернику и тмин. Эти продукты улучшают кровообращение мозга и стимулируют нервную систему.

**Желаем успешной сдачи экзаменов!!!**