**Önemli Sınavlardan Önce Beyninizi Bunlarla Besleyin**



Yeşil Çay

Faydası: Beyni korur ve ruh haline iyi gelir

Yeşil çayın içindeki acımsı madde olan polifenoller, beyni yaşlanmaktan ve yıpranmaktan koruyabiliyor. Bu maddenin hücresel düzeyde büyümeye yardımcı olan canlandırıcı bir etkisi bulunuyor. Ayrıca yeşil çay, pozitif zihinsel durumun anahtarı olan dopamin üretimini teşvik etmesiyle de biliniyor. Bir sınavdan önce en çok ihtiyaç duyacağınız şeylerin başında pozitif bir ruh hali geliyor, endişe ya da korku değil.

Yumurta

Faydası: Hafızayı geliştirir

“B-vitamini” benzeri bir madde olan kolin, beynin daha kolay hatırlamasını destekliyor. Yapılan bazı araştırmalar kolin alımındaki artışın hafızayı geliştirebileceğini ortaya çıkardı. Yumurta sarısı ise en zengin ve en kolay ulaşılabilir doğal kolin kaynakları arasında yer alıyor.

Somon balığı (vahşi)

Temel içerik:  Omega-3 yağlı asitler
Faydası: Beyin fonksiyonlarında iyileşme

Omega-3 yağlı asit DHA, beyinde bulunan başlıca çoklu doymamış yağ asididir. Omega 3 yönünden zengin beslenmek – vahşi somon gibi –  beyin fonksiyonlarını ve ruh halini geliştirebiliyor. Gelişmiş beyin fonksiyonları (muhakeme, dinleme, yanıt verme gibi) daha başarılı olmanızı sağlayacaktır. Balığa allerjiniz mi var ya da balık yemiyor musunuz? O zaman cevizi deneyin.

Siyah Çikolata

Temel içerik: Flavanoid’ler ve kafein
Faydası: Odaklanma ve konsantrasyon

İçinde bulunan flavanoid’lerden gelen güçlü antioksidan özelliği nedeniyle siyah çikolata, yüksek tansiyon ve kolestrol düzeylerini düşürüyor. Siyah çikolatanın en faydalı yönlerinden biri de içindeki doğal uyarıcı madde olan kafein. Neden mi? Çünkü enerjinizi odaklamanızı sağlıyor. Ancak yine de dikkatli olmakta fayda var. Aşırı kafein sizi yerinizde duramaz bir hale getirebilir ve bu da sınav sırasında oturmanızı bile zorlaştırır. Bu yüzden siyah çikolatayı tek başına yiyin, kahve ya da çay ile karıştırarak değil.

Acai Üzümü

Temel içerik: Antioksidanlar ve Omega-3 yağlı asitler
Faydası: Beyin fonksiyonları ve ruh hali

Acai üzümü son yıllarda hayli popülerleşti. İçindeki inanılmaz yüksek antioksidan seviyeleri, kanın beyne akmasını sağlar. Bu da kısa bir zaman içinde beyninizin daha iyi çalışacağı anlamına gelir. Acai üzümü içinde tonlarca omega-3 barındırdığı için, ruh halinize de etki eder. Bu sayede karmaşık matematik problemlerinde yolunuzu ararken yeteneklerinizden daha fazla emin olursunuz.
Bir sınav gününde bu besinlerden birkaçını tüketmeniz sınavdan geçmenizi garantilemez elbette ama en azından sağlıklı bir öğün yemenizi sağlar.

Kaynak: https://www.thoughtco.com/best-brain-food-for-test-takers-3212039