

Tips voor een gezonde “studie”-voeding

- Eet niet te veel maar ook niet te weinig
- Neem 3 lichte maaltijden per dag immers een zware maaltijd met een overladen maag remt de concentratie af
- Vermijd het gebruik van grote hoeveelheden suiker (frisdrank, snoepgoed, koekjes,...). Te veel suiker in de voeding kan immers pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel veroorzaken. Een laag bloedsuikergehalte doet zich voor wanneer men niet voldoende regelmatig eet of juist wanneer men te grote hoeveelheden suiker inneemt. Uiteraard is een laag bloedsuikergehalte nefast voor het concentratievermogen want bloedsuiker is dé energiebron voor de hersenen.
- Voorzie regelmatig lekkere en lichte tussendoortjes bvb. fruit, een kop melk, yoghurt, ... Deze zorgen er voor dat je bloedsuiker op peil blijft.
- Vermijd een te vette voeding. Vetten verteren traag en bezorgen je een loom gevoel
- Zoek je energie in grove graanproducten (volkorenbrood, havermout, muesli,...), groenten, fruit en melkproducten
- Eet niet tussen je boeken, zoek een andere ruimte op om te eten. Zo kom je in contact met andere mensen en kan je je gedachten eens op iets anders zetten. Beschouw je maaltijd als een ontspanningsmoment en neem er voldoende tijd voor.
- Eet 's avonds niet te veel en niet te laat. Dit kan tot een slechte en onrustige slaap leiden zodat je je ook de volgende dag niet goed kunt concentreren.
- Vitamine-en mineraalpreparaten zijn overbodig wanneer je evenwichtig eet.
- Cafeïne, o.a. in koffie en coladranken, zorgt voor een verhoogde waakzaamheid en het uitstellen van de slaap. Vandaar dat koffie vaak misbruikt wordt tijdens de blok. Tracht echter het koffiegebruik te beperken tot een aantal koppen koffie per dag en stop 's avonds met het drinken van koffie. Een goede slaap is immers ook essentieel om zich goed te kunnen concentreren.
- Drink voldoende water (1,5 liter per dag). Het minste tekort aan vocht kan een negatief effect hebben op je fysieke en mentale mogelijkheden.

Bron: www.gezondheid.be