

Alimentação para o estudante do ensino superior

A alimentação do estudante deve ser equilibrada, nomeadamente seguindo os princípios da nova pirâmide alimentar. Tenha, para além disso, em consideração os seguintes quatro princípios:

1. Tome o pequeno-almoço diariamente



Quando dorme, o seu corpo consome os carboidratos de que necessita pela manhã, e o corpo precisa de carboidratos para pensar. Sem um bom pequeno-almoço o corpo não está pronto para o dia que começa e torna-se muito difícil ler, fazer exercícios ou acompanhar uma aula de forma adequada.

2. Evite comidas açucaradas



As comidas açucaradas proporcionam uma ‘entrada rápida’ de energia, mas logo a seguir este tipo de energia decai muito rapidamente. Para que possas sentir-te com energia ao longo do dia, é importante que consumas alimentos com carboidratos complexos nas principais refeições.

3. Tome regularmente um complexo multivitamínico



Como nem sempre vai conseguir alimentar-se tão bem quanto deveria, o melhor é assegurar-se de que toma, com alguma regularidade, um complexo vitamínico com minerais que lhe permita compensar as eventuais carências. A vitamina C é particularmente importante em momentos de stress, e pode obtê-la através de complexos vitamínicos ou consumindo fruta e vegetais frescos em abundância.

4. Evite um consumo excessivo de cafeína

Ainda que possa ser tentador ingerir cafeína para obter um acréscimo súbito de energia, sobretudo quando o sono se faz sentir, esta substância pode ser substituída (com vantagens) por cacau 85%-95%.