

Warszawa 2021-01-22

Zimowa sesja egzaminacyjna coraz bliżej - po co studentowi sezam?

Już wkrótce studenci uczelni wyższych staną przed pierwszym poważnym wyzwaniem w obecnym roku akademickim – zimową sesją egzaminacyjną. Choć bieżący rok wymusił w wielu przypadkach naukę zdalną, to wciąż w trakcie nauki potrzebujemy energii i koncentracji. Pochłanianie wiedzy z pustym żołądkiem nie jest efektywne ani przyjemne. Co zatem „chrupać” podczas nauki, aby mieć dużo energii i zwiększyć swoją koncentrację? Warto postawić na przekąski sezamowe!

Garść sezamu dziennie na koncentrację

Na co dzień warto sięgać po sezam w różnej formie, jeśli zależy nam na wartościowym źródle energii. Jego ziarna są bogate w wiele cennych składników: błonnik, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, a także fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź czy selen. Nie każdy jednak wie, że zawierają także lecytynę, wspomagającą koncentrację. Czym ona jest?

Lecytyna jest fosfolipidem wychodzącym w skład błon oraz organelli komórkowych, czyli znajdującym się naturalnie w naszych komórkach. To z niej wytwarzana jest cholina, która zostaje przekształcona do acetylocholiny, czyli neuroprzekaźnika. Dzięki temu lecytyna wykazuje pozytywny wpływ na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, poprawę pamięci czy zwiększenie skupienia. Zalecana jest w okresach wzmożonej aktywności umysłowej. Lecytyna sprzedawana jest także w suplementach diety, które są zalecane dla poprawy pamięci. Stosuje się ją także w stanach nadmiernego obciążenia fizycznego, u sportowców, ale także w stanach obciążenia psychicznego – komentuje Celina Kinicka, dietetyk w Centrum Medycznym Damiana.

Skąd czerpać lecytynę?

Lecytynę w pożywieniu znajdziemy – oprócz wspomnianych ziaren sezamu – np. w soi, rzepaku, żółtkach jaj, wątrobie, orzechach ziemnych i włoskich, a także w pieczywie pełnoziarnistym. Dobrze zbilansowana dieta powinna być obfita w jej obecność, choć raczej nie musimy martwić się o sprawdzanie konkretnych ilości, jeśli sięgamy po powyższe produkty i dbamy o to, by nasze posiłki były zdrowe i pełnowartościowe.

Co jednak zrobić, gdy w czasie całodiennej nauki potrzebujemy dodatkowo szybko pożywić się i wzmocnić tym samym swoją koncentrację? Co będzie korzystnym uzupełnieniem? Często naszym wyborem są słodczyce, niestety z tzw. „pustymi kaloriami”. Jednak nie trzeba rezygnować ze słodkich i motywujących przekąsek, aby jednocześnie zapewnić sobie wartościowe składniki. Z pomocą przychodzą właśnie przekąski na bazie sezamu. Np. sezamki są bardzo „poręcznym” rozwiązaniem, które warto mieć w pobliżu na wypadek „energetycznego spadku”. Kojarzą nam się najczęściej z dzieciństwem i słodkimi chwilami, ale w gruncie rzeczy to bardzo dobra, zdrowsza alternatywa dla klasycznych słodczych czy „pustych” przekąsek. Oprócz omawianej lecytyny, zawierają błonnik,



Unitop Sp. z o.o.
ul. A. Struga 61, 90-959 Łódź, Poland



Export Sales and Marketing office
al. Jana Pawła II 27, 00-867 Warszawa, Poland



www.unitop.com.pl
www.amkissnacks.com



Unitop Sp. z o.o.



unitop@unitop.com.pl

Sąd Rejonowy m.st. Warszawy w Warszawie,
XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru
Sadowego, KRS 0000616626,
Regon 364407260, NIP 5252658641



niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, a przy tym nie zawierają glutenu. Równie ciekawą i smaczną propozycją będą batony sezamowe z dodatkiem ekspandowanych zbóż (np. Amki Superfoods).

Więcej informacji na www.unitop.com.pl i www.amkissnacks.com

Spółka Unitop (dawniej Agros Trading Confectionary i Unitop-Optima), jest jednym z największych producentów sezamków i chałwy w Europie, a także znanym eksporterem innych polskich wyrobów cukierniczych. W 2018 roku podjęto decyzję o rozwoju portfolio markowych wyrobów na rynku polskim. Zakład i siedziba Unitopu mieszczą się w Łodzi. Fabryka powstała w 1945 roku i jest znana z dbałości o tradycję i jakość wyrobów sezamowych. Do dziś chałwa jest wyrabiana ręcznie, co pozwala utrzymać jej oryginalny smak oraz charakterystyczną włóknistą konsystencję.



Unitop Sp. z o.o.
ul. A. Struga 61, 90-959 Łódź, Poland



Export Sales and Marketing office
al. Jana Pawła II 27, 00-867 Warszawa, Poland



www.unitop.com.pl
www.amkissnacks.com



Unitop Sp. z o.o.



unitop@unitop.com.pl

Sąd Rejonowy m.st. Warszawy w Warszawie,
XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru
Sadowego, KRS 0000616626,
Regon 364407260, NIP 5252658641