

مصرف صبحانه باعث کمک به بهبود کارایی مغز در ساعات اولیه روز می‌شود

4 مهر 1403

مصرف صبحانه سالم عامل مهمی در یادگیری مطالب توسط دانش آموزان است

حتما همه ما یک بار هم که شده در مورد این که پنیر خاصیت کاهش یادگیری داشته و به اصطلاح افراد را خنگ می‌کند، مطلبی شنیده‌ایم. اما آیا واقعا این حرف درست است؟

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد ضمن بیان اینکه ماده غذایی پنیر باعث کاهش یادگیری مطالب در انسان نمی‌شود، گفت: «مصرف صبحانه باعث افزایش قند خون و کمک به بهبود کارایی مغز در ساعات اولیه روز می‌شود.»

البته برخی کارشناسان نیز معتقدند همانگونه که در گذشته نیز می‌گفتند؛ پنیر عملکرد حافظه و سلول‌های مغز را کاهش می‌دهد و به عبارتی فرد را خنگ می‌کند و با خوردن پنیر، مقدار زیادی کلسیم وارد بدن می‌شود که تعادل کلسیم بدن را بر هم زده و وقتی که کلسیم خون با خوردن پنیر زیاد شود، بدن از فسفر مغز برداشت می‌کند.

با این حال «یوسف نقیایی» رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، این مطلب را رد می‌کند و می‌گوید: جذب کلسیم در بدن به صورت خود تنظیم بوده و میزان آن توسط خود بدن تنظیم می‌شود.

وی اضافه می‌کند: در عین حال بسیاری از غذاها حاوی فسفر بوده و در صورت نیاز بدن، کمبود فسفر با خوردن آنها تامین می‌شود.

نقیایی خاطرنشان می‌کند: کمبود فسفر از سوی بدن برخلاف ادعای برخی کارشناسان از طریق مغز تامین نمی‌شود بلکه تامین آن از طریق خون است.

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشتی استان در همین راستا مصرف پنیر به عنوان صبحانه دانش آموزان را بلامانع می‌داند و می‌گوید: مصرف صبحانه سالم عامل مهمی در یادگیری مطالب توسط دانش آموزان است.

به گفته وی، با توجه به این که ذخایر قندخون بدن از نظر زمانی محدود است، افراد در ساعات اولیه صبح فعالیت مغزی پایینی دارند؛ به همین خاطر مصرف صبحانه می‌تواند این مشکل را برطرف کرده و به یادگیری بیشتر افراد کمک کند.

نقیایی عنوان می‌کند: برای این که یادگیری دانش آموزان در ساعات اولیه صبح از کیفیت مطلوبی

برخوردار باشد، توصیه می‌شود ترجیحاً مصرف صبحانه در دو مرحله صورت گیرد.

وی خاطرنشان می‌کند: اشتهای کودکان در ساعات اول صبح پایین‌تر بوده و با توجه به این موضوع باید قبل از رفتن به مدرسه یک صبحانه سبک مانند نان و مربا و یا نان و عسل مصرف کنند.

وی می‌گوید: برای صبحانه دوم نیز فرد باید در ساعت استراحت اول مدرسه یک ماده غذایی حاوی پروتئین مصرف کند.

رییس گروه تغذیه معاونت بهداشتی ضمن بیان اینکه مصرف مواد غذایی دارای پروتئین منجر به رشد بافتی و مغزی و سیری پایدارتر در دانش آموزان می‌شود، ادامه می‌دهد: بهترین منابع پروتئینی برای صبحانه خوراکی‌هایی همچون نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ آب پز و یا نان و حبوبات پخته مانند عدسی و خوراک لوبیا است.

وی با اشاره به نقش موثر مصرف میان وعده‌ها در افزایش یادگیری دانش آموزان متذکر می‌شود: مصرف میوه و آجیل نیز می‌تواند انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز را برای دانش‌آموزان فراهم کند.

نقیایی در پایان نیز اظهار می‌کند: متقابلاً مصرف تنقلات غیر تغذیه‌ای و نامناسب مانند چیپس، پفک، ساندویچ‌های حاوی سوسیس و کالباس و ... نه تنها نیازهای تغذیه‌ای دانش آموز را برطرف نمی‌کند بلکه مانع از مصرف وعده‌های اصلی بعدی در منزل می‌شود.