

چند توصیه تغذیه‌ای برای فصل امتحان

18 دی 1402

نحوه تغذیه نقش مهمی در کارایی و عملکرد بدن به ویژه مغز دارد و می‌تواند در موفقیت افراد در دوران امتحانات نقش موثری ایفا کند.

نحوه تغذیه نقش مهمی در کارایی و عملکرد بدن به ویژه مغز دارد و می‌تواند در موفقیت افراد در دوران امتحانات نقش موثری ایفا کند. توصیه‌های تغذیه‌ای زیر کمک می‌کند فرزندان در ایام امتحانات از آمادگی جسمی و ذهنی بهتری برخوردار باشند:

اگر بگوییم وقتی امتحان دارید مهم‌ترین وعده غذایی صبحانه است، اغراق نکرده‌ایم و از آنجا که بیشتر امتحانات صبح برگزار می‌شود، اهمیت این وعده غذایی هم بیشتر می‌شود.

مصرف صبحانه، گلوکز موردنیاز برای فعالیت مغز را تامین می‌کند. همچنین صبحانه در کنترل استرس نقش اساسی دارد. برای این وعده غذایی استفاده از یک لیوان شیر، یک یا دو عدد خرما، همین طور استفاده از تخم مرغ، نان و کره و عسل و یا نان و کره و مربا و یا نان و پنیر و خیار و گوجه فرنگی به همراه دو عدد گردو و چای توصیه می‌شود.

به دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند صبحانه کامل بخورند توصیه می‌شود از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.

در وعده غذایی نهار و شام استفاده از غذاهای مقوی و کم حجم توصیه می‌شود. مصرف سبزی، سالاد و ماست کم چرب در وعده غذایی را نیز نباید فراموش کرد. غذاهای حاوی نشاسته مثل برنج، سیب زمینی، ماکارونی و نان برای شب قبل از امتحان مناسب است، زیرا باعث می‌شود دانش آموز بهتر بخوابد.

در ایام امتحانات از خوردن غذاهای چرب و شور به ویژه فست فودها خودداری شود، زیرا غذاهای چرب و شور دیرتر هضم می‌شود و در شرایط استرس‌زا مانند ایام امتحانات، در کارکرد دستگاه گوارش اختلال ایجاد می‌کند.

قبل از امتحان از خوردن غذای سنگین خودداری شود. زیرا غذای سنگین موجب خواب آلودگی می‌شود. دست کم یک ساعت فاصله بین زمان غذا خوردن و رفتن سر جلسه امتحان وجود داشته باشد.

مصرف نکردن آب و مایعات منجر به کم آبی بدن می‌شود که نخستین علامت آن احساس خستگی و ضعف است؛ بنابراین برای نوشیدن آب نباید منتظر احساس تشنگی بود. افرادی که آب به میزان کافی می‌نوشند تمرکز بیشتری در گرفتن اطلاعات و انجام فعالیت‌های فکری دارند.

مصرف انواع مغزها مانند بادام، گردو و فندق به دلیل اینکه حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و امگا ۶ و بسیاری از املاح معدنی مثل آهن و روی است، به یادگیری و تمرکز حواس کمک می‌کند. به

عنوان میان وعده به جای استفاده از تنقلات تجاری مثل انواع پفک و چیپس و نوشابه‌های گازدار که از نظر این مواد بسیار فقیر هستند، توصیه می‌شود از انواع مغزها و خشکبار استفاده شود.

مواد حاوی کافئین مانند چای و قهوه و حتی برخی شکلات‌های دارای کافئین اگر چه در کوتاه مدت سبب بیداری و تمرکز حواس می‌شود، اما خواص آن در صورت مصرف طولانی مدت برعکس شده و باعث برهم خوردن تمرکز و حتی کاهش یادگیری و در نتیجه افزایش استرس و اضطراب در فرد می‌شود.

گاهی در زمان استراحت می‌توان چای سبز یا چای سیاه کم‌رنگ به میزان کم (۲-۳ فنجان در روز) نوشید، اما نوشیدن قهوه توصیه نمی‌شود؛ زیرا کافئین بالای آن می‌تواند موجب بیخوابی، احساس عصبانیت و سردرد شود. در صورت مصرف قهوه، چای یا نوشابه گازدار، توصیه می‌شود از مصرف آن‌ها حدود ۶ ساعت قبل از خواب پرهیز شود.

برخلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی‌دهد، بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی بسیار شیرین و پرچرب در طول دوران امتحانات نه تنها مفید نیست، بلکه سبب افزایش وزن و بروز چاقی می‌شود.



انتشارات رویای آبی

مصرف قند و شکر و مربا به مقدار زیاد سبب ایجاد خستگی، سردرد و اختلال تمرکز حواس نیز می‌شود. آرمیوه‌های صنعتی به دلیل داشتن شکر و مواد افزودنی که موجب آزاد شدن انرژی زیاد در مدت زمان کوتاه می‌شود، مناسب نیست.

در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش که موجب خواب آلودگی است پرهیز شود، اما مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش در طول دوران آمادگی برای امتحان موثر است.

کم خونی سبب ایجاد بی‌حوصلگی، خستگی و عدم تمرکز می‌شود. برای پیشگیری از این حالت در ایام امتحانات و قبل از آن توصیه می‌شود از منابع غذایی حاوی آهن مانند گوشت، جگر، مرغ، ماهی،

حبوبات، خشکبار و انواع مغز (گردو، بادام، فندق و پسته) استفاده شود.

مصرف میوه و سبزی تازه در سه وعده غذایی اصلی و میان وعده‌ها مواد لازم برای غلبه بر خستگی را فراهم می‌کند.