

چه بخوریم که ۲۰ شویم؟

تغذیه در ایام امتحانات



خیلی از شما، روزهای قبل از امتحان تا جایی که می توانید درس می خوانید و فکر می کنید که غذا و استراحت جلوی درس خواندن تان را می گیرد. تحقیقات می گویند مواد غذایی که میخورید روی روحیه تاثیر گذاشته و سطح استرس و تحریک پذیری را تغییر داده و آرامش را بیشتر می کند. وعده های غذایی ناسالم می تواند سطح استرس را بالا ببرد. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده حاکی از این است که دانش آموزان تحت استرس امتحان، افزایش قابل توجهی در مصرف مواد غذایی پرچربی و تنقلات شیرین داشتند که این امر می تواند اثر منفی داشته باشد. پس اگر دوست دارید در فصل امتحانات موفق تر باشید، به نکات زیر توجه کنید:

❖ هم زمان با مطالعه غذا نخورید؛ یعنی یک زمان خاص را به غذا خوردن اختصاص دهید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.

❖ خیلی از شما دوست دارید هنگام مطالعه و درس خواندن شیرینی و تنقلات (چیپس ، پفک ، کیک و ...) بخورید. این خوراکی ها ممکن است در نگاه اول انرژی زا به نظر برسند؛ ولی واقعیت چیز دیگری

است. این مواد علاوه بر اینکه موجب کاهش یادگیری می شوند، باعث ایجاد سیری کاذب شده و مانع مصرف وعده های غذایی سالم می شوند.

❖ خوردن غذاهای نشاسته ای مثل ماکارونی، برنج و نان به دلیل این که کیفیت خوابتان را بهتر می کند، در شب امتحان مفید است.

❖ صبحانه، غذای اصلی است. ناهار و شام را کمتر بخورید، اما صبحانه را کامل تر میل کنید.

❖ در صبح روز امتحان برای بهتر کار کردن مغز از مواد پر پروتئین یا فیبر مانند تخم مرغ، نان تست قهوه ای با عسل یا برشتوک استفاده کنید.

❖ اگر از آن دسته دانش آموزانی هستید که خدای ناکرده روز امتحان استرس زیادی می گیرید و نمی توانید صبحانه بخورید، بهتر است دست کم موز و کمی کشمش میل کنید.

❖ اگر اضطراب امتحان دارید ولی می توانید غذا بخورید؛ خوردن نان و پنیر و گردو یا تخم مرغ یا یک ظرف کوچک عدسی در روز امتحان، کمک می کند تا در طول امتحان آرامش داشته باشید. خوردن عسل، سیب و بعضی از سبزی ها مثل ریحان، نعناع، کاهو نیز در کم کردن اضطراب مفید هستند.

❖ خوردن صبحانه پروتئین (تخم مرغ، گوشت، لبنیات، حبوبات) و غذاهای نشاسته ای پر فیبر (نان های تهیه شده از گندم کامل یا غلات پر فیبر مانند نان سنگک) می تواند باعث تقویت حافظه و بالا رفتن توجه و دقت فرد شود.

❖ شاید بدانید که کم خونی یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است؛ به همین دلیل خوردن جگر، گوشت و ماهی که برای افراد کم خون استفاده می شود، می تواند کمک زیادی کند.

❖ خوردن آجیل مغزدار مثل گردو، فندق، بادام و نخودچی که منیزیم زیادی دارد هم خیلی مفید است؛ چون کمبود منیزیم باعث کم شدن یادگیری می شود.

❖ شیرینی زیاد، چیپس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و نوشیدنی های گازدار را در شب امتحان نخورید؛ چون آن ها نمی گذارند خواب راحتی داشته باشید.

❖ در ایام امتحانات از خوردن ماست و دوغ ترش پرهیز کنید، به جای آن خوردن شیر و ماست شیرین را هر روز در برنامه غذایی تان قرار دهید.

❖ در طول روز آب به اندازه کافی بخورید. البته در بین غذا خوردن، خوردن آب، کار درستی نیست، چون باعث می شود غذا خوب هضم نشود. بهتر است که نیم ساعت قبل از غذا و نیم ساعت بعد از غذا آب بخورید.

❖ سالاد، سبزی خوردن، ماست و... مواد غذایی خوبی برای تحریک اشتها هستند. آنها را فراموش نکنید.

- ❖ اگر در صبحانه پنیر می خورید، حتما همراه گردو باشد.
- ❖ سعی کنید قهوه و چای پررنگ نخورید و به جای آن چای کم رنگ، دمنوش گل گاوزبان و سنبل الطیب مصرف کنید که موجب افزایش آرامش و کاهش اضطراب می شوند.
- ❖ اگر احساس خستگی می کنید، کمی استراحت کنید. سعی نکنید با استفاده از محرک ها (مانند قهوه و چای) به درس خواندن ادامه بدهید یا بیدار بمانید. بنابراین مصرف قهوه به منظور بیدار ماندن کار درستی نیست و موجب کاهش تمرکز در زمان امتحان می شود.

