

بسمه تعالی



## تغذیه مناسب در امتحانات

۲

تهیه و تنظیم:

مرکز مشاوره دانشگاه فرهنگیان

(پردیس علامه طباطبائی ارومیه)

بهار ۹۴

راه های متفاوتی برای جلوگیری از استرس و افزایش یادگیری در ایام امتحان وجود دارد که یکی از موثرترین آن ها، داشتن تغذیه و رژیم غذایی مناسب است.

غذاهای سرشار از کربوهیدرات مثل برنج، ماکارونی، سیب زمینی پخته، عدسی، لوبیا و نان نه تنها انرژی کافی در طول روز را برای ما فراهم می کنند بلکه ایمنی بدن را افزایش داده و از ایجاد استرس جلوگیری می کنند.

دانشمندان عقیده دارند که خوردن غذاهای با فیبر بالا باعث می شود مغز 'سرتونین' بیشتری تولید کند که این هورمون سبب آرامش و کاهش استرس می شود.

همچنین مصرف میوه و سبزیجات مثل هویج، کرفس، کاهو، اسفناج، سیب، انگور و مرکبات هم خوب هضم می شوند و هم سالم هستند با مصرف این مواد که سرشار از آنتی اکسیدان هستند، ایمنی بدن افزایش یافته و مانع از ضعیف شدن و افزایش استرس می شوند.

در بین این موارد هویج با داشتن بتاکاروتن و مقدار زیادی ویتامین ث از جمله مواد ضد استرس است که قدرت تمرکز را افزایش می دهد.

انواع مغزها و آجیل از جمله بادام سرشار از ویتامین ایی است که تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است. ویتامین بی نیز به افزایش مقاومت بدن در برابر استرس کمک می کند.

علاوه بر بادام، پسته و گردو، شدت ضربان قلب را هنگام استرس کاهش می دهند و از افزایش فشار خون به هنگام استرس جلوگیری می کنند.

از لبنیات نیز مثل ماست و شیر نباید غافل شد چرا که شیر کم چرب در کاهش استرس نقش موثری دارد. شیر به دلیل داشتن کلسیم باعث کاهش انقباض ماهیچه ای و تسکین و آرامش بدن در هنگام اضطراب می شود بنابراین برای یک صبحانه کامل شیر در کنار غلات بسیار مناسب است.

برای کاهش استرس از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه و چای و نوشابه خودداری شود. غذاهای حاوی پروتئین میزان یادگیری را افزایش می دهند و زمینه لازم برای ارتباط بین سلول های مغز را فراهم می کنند. از سوی دیگر کربوهیدرات ها، انرژی بخش هستند، اما اگر به مقدار زیاد و بدون پروتئین کافی مصرف شوند، سبب خواب آلودگی می شوند.

در ایام امتحانات از مصرف غذاهای چرب و سرشار از ادویه پرهیز کنند زیرا مصرف این نوع مواد غذایی سبب تنبلی و خواب آلودگی می شود.

توجه به تغذیه در ایام امتحانات حائز اهمیت است هرچند فرد هنگام درس خواندن نیاز به انرژی بیشتری ندارد اما غذای مناسب برای افزایش یادگیری و تمرکز فرد ضروری است.

دانشجویان در طول امتحانات باید طوری مواد مورد نیاز بدن خود را فراهم کنند که سریع تر و مناسب تر بیانیدهند و حافظه قوی تری برای دریافت مطالب داشته باشند بر این اساس باید از خوردن غذاهایی که سبب خواب آلودگی می شود، پرهیز کنند.

مصرف مواد غذایی چرب برای تقویت ذهن و بدن مناسب نیست.

مصرف غذاهای سرخ شده و غنی از روغن، فرد را تنبل و بی حال کرده زیرا معده برای هضم غذا به زمان زیادی نیاز دارد براین اساس باید از مصرف این نوع غذاها قبل از امتحان پرهیز کرد.

وعده های کوچک و سبک در طول روز برای دانشجویان در ایام امتحان بسیار مناسب است براین اساس توصیه می شود تا دانش آموزان به ویژه دبستانی ها در طول روز پنج وعده غذایی مصرف کنند یعنی تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم آن را کاهش دهند.

دانشجویان می توانند از وعده های غذایی از جمله، شیر، انواع مغزها مثل فندق، بادام و گردو، عسل و شیر استفاده کنند.

والدین می توانند بادام را در طول شب خیس کرده و صبح پوست آن را کنده همراه با شیر و عسل به فرزندانشان در ایام امتحان بخوراند چرا که این ماده غذایی قدرت قدرت حافظه و یادگیری را افزایش می دهد البته سیب همراه با عسل و شیر نیز این خاصیت را دارد.

برای کاهش استرس در ایام امتحان هفته ای دو بار خوراک دریایی استفاده کرده چرا که این نوع مواد غذایی، استرس را کاهش می دهد.

استرس از مسایل آزاردهنده در ایام امتحان دانش آموزان است لذا دانش آموزانی که ایمنی کامل را نداشته و از نظر جسمی ضعیف تر باشند، استرس آنها بیشتر است.

در کنار مصرف مواد غذایی دریایی، مصرف، سیب، آلو، انجیر، خرما و گریپ فروت توصیه می شود.

مصرف انگور نیز سبب تقویت اعصاب، هوش و حافظه و خرما با داشتن فسفر و کلسیم بسیار سبب سرزندگی سلول های عصبی، تقویت مغز و فعالیت های فکری می شود.

مصرف سیر، محصولات لبنی مثل ماست و دوغ در طول روز، پرتقال ، گیلان، سیب زمینی، غلات، سبزیجات برگ سبز، ماهی و گوشت نیز به دانشجویان برای تقویت حافظه توصیه می شود.

مصرف خوراکی های شور و نمکی سبب تشنگی می شود براین اساس مصرف این مواد غذایی به دانش آموزان توصیه نمی شود همچنین باید دانش آموزان از مصرف غذاهای نفخ دار پرهیز کنند.

قدرت یادگیری در افرادی که دچار کمبود آهن باشند کاهش می یابد براین اساس باید با مصرف مواد غذایی سرشار از آهن این مشکل را برطرف کنند.