

## اگر امتحان دارید، بخوانید!!!

درست است که مکمل های غذایی خوب هستند؛ اما غذاهای طبیعی و واقعی خیلی خیلی بهترند و هرگز نمی‌توان آنها را با مکمل ها جایگزین کرد.

زمانی که شما در حال مطالعه کردن برای امتحانات نهایی ترم هستید، یعنی همان چیزی که این روزها همه دانش آموزان و دانش جویان را به تکاپو انداخته است، تغذیه سالم هم بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند. همانطوری که در اطرافمان می‌بینیم در این دوران درگیر شدن به عادات غذایی غلطی مانند مصرف مکرر قهوه، محدود کردن وعده‌های غذایی به میان‌وعده‌ها و فست فودها، خیلی بیش تر از قبل می‌شود. شاید به این بهانه که بچه‌ها نمی‌خواهند وقت خود را از دست دهند و بیشتر و بیشتر درس بخوانند. اما دیگر زمان آن رسیده که دانش آموزان ما هم به این باور برسند که تغذیه سلامت نه تنها وقت تلف کردن نیست بلکه بخش مهمی از موفقیت تحصیلی شما را فراهم می‌آورد. هرچه مغز شما سوخت بهتری داشته باشد، بهتر شما را در دوران امتحانات یاری می‌کند. پس بیایید با هم چند روش پرورش مغزمان را مرور کنیم:

### ۱. باهوشی و زیرکانه غذا بخورید

مصرف روزانه ویتامین‌ها و مواد معدنی لازمه عملکرد هرچه بهتر سیستم اعصاب مرکزی است. در این میان آهن و ویتامین‌های گروه B از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. این ریزمغذی‌ها نقش مهمی در تامین انرژی مورد نیاز کل بدن بر عهده دارند. یعنی همان چیزی که کیفیت درس خواندن و یادگیری را تعیین می‌کند. از مواد غذایی حاوی آهن می‌توان به گوشت ها، حبوبات و مغزها اشاره کرد. یکی از بهترین انتخاب‌ها برای این منظور خوراک لوبیا است که هم گوشت چرخ کرده دارد و هم حبوبات. از مواد غذایی غنی از ویتامین‌های B نیز می‌توان به غلات کامل، تخم مرغ و مغزها اشاره کرد. ماهی و سویا نیز، دیگر مواد غذایی هستند که با تامین ریزمغذی‌های لازم برای عملکرد مغزی می‌توانند سرعت عمل و توانایی مغز را افزایش دهند.

### ۲. مکمل های رژیمی، وعده‌های غذایی شما نیستند!

بله درست است که مکمل های غذایی خوب هستند؛ اما غذاهای طبیعی و واقعی خیلی خیلی بهترند و هرگز نمی‌توان آنها را با مکمل ها جایگزین کرد. برای مثال همه ما می‌دانیم که پرتقال درس خواندن و تحصیل و کنکور - خوبی از ویتامین C است؛ اما حقیقت این است که پرتقال علاوه بر ویتامین C حاوی فیبر، بتاکاروتن و انواع دیگری از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. بنابراین هرگز نمی‌توان آن را با یک قرص جوشان ویتامین C جایگزین کرد. کافی است یک بار امتحان کنید تا ببینید داشتن یک ظرف از میوه‌های خرد شده مانند سیب، پرتقال، موز و سبزی‌هایی مثل خیار و هویج در روی میز تحریر چه لذت و قدرتی به درس خواندتان می‌دهد.

### ۳. در فواصل منظم غذا بخورید

خوردن در فواصل منظم و به طور مکرر به بدن کمک می‌کند تا سوخت و انرژی خود را متعادل‌تر دریافت کند. درست مثل ماشینی که برای حرکت احتیاج دارد همیشه مقداری سوخت در باک خود داشته باشد. نه اینکه گاه کاملاً پر باشد و گاه کاملاً خالی. پس به طور منظم و روی برنامه سوخت‌گیری کنید. فراموش نکنید داشتن زمان برنامه ریزی شده برای مصرف مواد غذایی به نظم برنامه درسی شما هم کمک خواهد کرد.

### ۴. حجم‌های غذایی سنگین شما را از پا در می‌آورد

نمی‌گوییم از اول اما به نیمه‌های فصل امتحانات که می‌رسیم دیگر واقعا کتاب و دفتر حکم قرص‌های خواب آور و آرام بخش را دارند. حالا فکرش را بکنید اگر در این شرایط وعده‌های غذایی سنگین و پر حجم را هم به برنامه اضافه کنیم چه می‌شود. از طرفی لازم است بدانید داشتن وعده‌های سنگین باعث کاهش سرعت عملکرد فیزیکی و ذهنی می‌شود. پس ۵- ۶ وعده غذایی و میان‌وعده را برای خود در نظر بگیرید و بهتر است این وعده‌ها سبک و کم چرب باشند.

### ۵. با پروتئین‌ها دوستی کنید

سروتونین، انتقال دهنده عصبی دوست داشتنی که از اسید آمینه تربیتوفان تولید می‌شود، به میزان زیادی در برنج قهوه‌ای، پنیر، ماهی‌ها، گوشت قرمز، هویج، مغزها و دانه‌های روغنی وجود دارد. سروتونین همچنین تاثیر مهمی بر فعالیت ذهنی، حافظه و خلق و خو خواهد داشت. اسید آمینه دیگری به نام تیروزین همچنین نقش مهمی در تولید انتقال دهنده عصبی نوراپی نفرین دارد؛ یعنی همان کلیدی که داده‌ها و اطلاعات را در حافظه طولانی مدت ما جای می‌دهد و همچنین انتقال دهنده عصبی دوپامین، که در خلاقیت و عملکرد ذهنی و جسمی حائز اهمیت است. از مواد غذایی غنی از اسید آمینه تیروزین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: آووکادو، گوشت بوقلمون، گوشت مرغ، گوشت قرمز، لبنیات، عدس، لوبیا و دانه کنجد. بنابراین بدیهی است که مصرف مواد غذایی‌ای که از جهت این اسیدهای آمینه دچار کمبود هستند، یعنی همان مواد غذایی کم پروتئین مانند فست فودها و میان‌وعده‌های چرب و شیرین، منجر به کمبود انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین در بدن شده و طبیعتاً اینگونه دانش آموزان دچار اختلالات بیشتری در خلق و خو، ضعف تمرکز و یادگیری ضعیف‌تری خواهند بود.

### ۶. رژیمتان را از کربوهیدرات غنی کنید

کربوهیدرات‌ها بهترین مواد غذایی برای ارائه دادن انرژی مداوم و پیوسته به بدن هستند. یعنی همان چیزی که بدن برای هوشیاری و تمرکز احتیاج دارد. گلوکز، که همان سوخت ذخیره‌ای در کربوهیدرات‌ها است، اولین و بهترین درس خواندن و تحصیل و کنکور - انرژی برای مغز می‌باشد. اما برای اینکه این انرژی به طور پیوسته در اختیار مغز قرار گیرد، باید در انتخاب نوع کربوهیدرات مصرفی بیشتر دقت کنید. دو نوع کربوهیدرات وجود دارد؛ کربوهیدرات‌های پیچیده و ساده. برای داشتن سوخت پیوسته انتخاب ما باید از کربوهیدرات‌های پیچیده باشد. یعنی همان غلات کامل، نان‌های سبوس‌دار، حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌ها. علت آن است که کربوهیدرات‌های پیچیده به مرور و آرام آرام جذب می‌شوند. بنابراین برای

مدت زمان طولانی انرژی را در اختیار فرد قرار می‌دهند.

## ۷. سوخت‌گیری قبل امتحان چگونه باید باشد؟

خیلی وقت‌ها آزمون‌ها و امتحانات ما در زمان صبح برگزار می‌شوند متأسفانه خیلی از دانش‌آموزان به دلایل مختلفی مانند استرس برای امتحان یا تمایل به مطالعه بیشتر مصرف صبحانه را فراموش می‌کنند و این بدترین کاری است که بعد از چند روز تلاش بی‌وقفه یک دانش‌آموز می‌تواند برای امتحان خود انجام دهد. برای تامین انرژی لازم برای عملکرد مناسب در آزمون لازم است یک وعده غذایی سبک که حاوی کربوهیدرات و همچنین پروتئین است یک تا دو ساعت قبل آزمون مصرف شود. یک ساندویچ کوچک مرغ یا تخم مرغ می‌تواند انتخاب خوبی باشد. اما فراموش نکنید قندهای ساده هرگز انتخاب خوبی نیستند!!

## چرا؟

همانطور که گفتیم کربوهیدرات‌های پیچیده به آرامی جذب می‌شوند و انرژی را به صورت پیوسته در اختیار بدن قرار می‌دهند. این در حالی است که قندهای ساده مانند کیک‌ها، شکلات‌ها و سایر خوراکی‌های چرب و شیرین به سرعت جذب شده و قندخون را بالا می‌برند. در این زمان بدن برای کاهش این غلظت قند خون، انسولین، ترشح کرده و سطح قند خون به یکباره افت می‌کند. به طور کلی تعادل سوخت‌رسانی بدن به مغز دچار اختلال شده و قطعاً فعالیت ذهنی و عملکرد شما در امتحان تاثیر منفی جدی خواهد پذیرفت.

## شار و موفق باشید



گروه مشاوره دبیرستان فرزاتگان ۳