

خوراکی‌هایی که شما را برای نمره ۲۰ آماده می‌کنند

Farzanegan3
setaregane_farzaneh



آیا می دانید آنچه می خورید و می نوشید
می تواند بر بازدهی شما در طول امتحان
تأثیر گذار باشد؟ بهترین رژیم غذایی
که شب امتحان می توانید
داشته باشید چیست؟

Farzanegan3
setaregane_farzaneh



یک امتحان طولانی مانند یک ماراتن
ذهنی، نیازمند تحمل جسمی است
متخصصان تغذیه معتقدند غذا و نوشیدنی
مناسب می‌تواند انرژی، هشیاری و تحمل‌تان
را در طول امتحان افزایش دهد

غذاهایی که برای بهبود عملکرد مغز مفیدند بخورید

Farzanegan3

setaregane_farzaneh

غذاهای سرشار از پروتئین هشیاری شما را افزایش می دهند. تخم مرغ، آجیل، ماست و پنیر از غذاهای سالمی هستند که پیش از امتحان می توانید میل کنید. غلات سبوس دار با شیر کم چرب، تخم مرغ با نان و مربا، حلیم، فرنی یا بلغور جو نیز ترکیبات خوبی برای صبحانه هستند.

Farzanegan3
setaregane_farzaneh

دیگر غذاهایی که برای مغز مفیدند
ماهی، گردو، بلوبری، تخمهی آفتاب گردان،
تخم کتان، میوههای خشک شده،
انجیر و آلو هستند.

از خوردن غذاهایی که بازدهی مغز را کاهش می‌دهند پرهیزید

پیش از امتحان غذاهایی که از آرد سفید درست شده‌اند مانند بیسکویت، کیک و کلوچه مصرف نکنید، زیرا به زمان و انرژی زیادی برای هضم شدن نیاز دارند. همچنین خوراکی‌هایی که قند فراوان دارند مانند شکلات شیرینی و دسر صرف نکنید.

شب امتحان از مصرف گوشت پرهیز کنید،
گوشت حاوی نوعی آمینواسید ضروری
به نام ال‌تریپتوفان است
که شما را خواب‌آلود می‌کند.

Farzanegan3
setaregane_farzaneh



■ وعده‌های غذایی سبک صرف کنید
■ غذا، نوشیدنی یا مکمل غذایی جدیدی مصرف نکنید
■ مولتی‌ویتامین مصرف کنید
■ خوراکی مقوی همراه داشته باشید

Farzanegan3
setaregane_farzaneh