توصیه هایی غذایی برای ایام امتحانات دانش آموزان

در دوران امتحانات معمولا دانش آموزان به علت ترس از عدم موفقیت در امتحان ، دچار استرس می شوند. این استرس نتایج زیر را در بر دارد:

۱) اتلاف مواد غذایی از بدن و نیاز بیشتر بدن به این مواد

۲) حذف بعضی از وعده های اصلی غذایی و یا عدم رعایت ساعات معین برای خوردن این وعده ها

۳) تمایل فرد به مصرف مواد شیرین به علت فعالیت فکری زیاد که در نهایت سبب چاقی می شود.

۴) کمبود تحرک و کاهش فعالیت های بدنی

۵) عدم تمایل به مصرف مواد حاوی فیبر غذایی مثل سبزی ،سالاد و میوه های تازه

۶) خوردن وعده غذایی با عجله و درنتیجه خوب نجیویده شدن آن و درنتیجه مبتلا شدن به اختلالات گوارشی

۷)عدم استراحت و خواب کافی

۸) عدم نوشیدن آب کافی که منجر به یبوست و اختلال در سلامت پوست می شود.

دانش آموزان و والدین آنها باید بدانند نخوردن مواد غذایی کافی و متنوع (بویژه مواد پروتئینی و میوه و سبزیجات) ، کمبود تحرک، عدم استراحت کافی و داشتن استرس و اضطراب بر روی قدرت یادگیری و حافظه تأثیر منفی گذاشته و منجر به کاهش نمره آنها می گردد.

برای پیشگیری از مشکلات فوق بهتر است از دستورات زیر برای فرزندانتان در زمان امتحانات استفاده نمائید:

- در زمان مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید، در عین حال از مصرف زیاد شیرینی و تنقلات خود داری کنید.این خورا کی ها ممکن است در نظر اول انرژی زا به نظر برسد اما باید توجه داشت که این قابلیت در آنها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما می دهد.

- غذاهای نشاسته ای مانند ماکارانی ، برنج و نان به دلیل تأثیر در کیفیت خواب،در شب امتحان مفیدمی باشد.

- در صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز ، از مواد سرشار از پروتئین و فیبر مانند تخم مرغ ، نان سبوس دار با عسل یا برشتوک استفاده شود.

- دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صبحانه مفصل بخورند ، می توانند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.

- بعضی از دانش آموزان به دلیل اضطراب زیاد امتحانات خود را خراب می کنند،بعضی از سبزی ها از قبیل ریحان ، نعنا ، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید است.

- خوردن نان و پنیر و گردو یا تخم مرغ یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می کند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار مؤثر است.
- خوردن جگر، گوشت و عدسی کمک زیادی به کاهش اضطراب می کند زیرا کم خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.
- خوردن آجیل و مغزها از قبیل بادام ، کشمش فندق ، گردو و نخود چی که سرشار از منیزیم می باشدتوصیه می شود.
- از خوردن زیاد شیرینی ها ، چیپس ، نمک ، تخمه ، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی گازدار در شب امتحان خود داری کنید زیرا مانع خواب راحت در شب امتحان می شوند.
- در ساعات مطالعه از خوردن ماست و دوغ ترش بپرهیزید ولی شیر و ماست شیرین را فراموش نکنید.
- در ایام امتحان بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرما خوردگی ، گرمازدگی و درد استخوان ، مسمومیت غذایی و اختلالت هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا ، در بیرون از خانه جدا خودداری کنید.
- در طول روز (اما نه همراه غذا) آب کافی بیاشامید (بیش از نیم ساعت پیش از غذا و یکی دو ساعت پس از غذا اشکالی ندارد).آشامیدن آب و نوشیدنی ها در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره های گوارشی ، اختلال هضم و ایجاد نفخ می شود.
- در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای غذا خوردن زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.
- بر خلاف تصور عموم ، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی دهد ، بنابر این 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 می شود.
- صبحانه غذای اصلی است ، ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید اما صبحانه را کامل تر میل کنید.
- در موقع مطالعه از خوردن انواع تنقلات خود داری کنید.
- مصرف سبزی ها و میوه های تازه (البته بعد از ضد عفونی کردن) توصیه می شود.
- اگر در صبحانه پنیر می خورید ، بهتر است آن را همراه گردو میل کنید.
- از خوردن قهوه غلیظ و چای پر رنگ ، خود داری کنید ولی چای کم رنگ و یک فنجان کوچک قهوه مفید است.
- اگر احساس خستگی می کنید ، کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک ، بنابراین مصرف قهوه به منظور بیدار ماندن توصیه نمی شود.

برگرفته از کتاب : نقش تغذیه در حافظه و یادگیری

نوشته شده زیر نظر دکتر سیدضیاء الدین مظهری