

راهکارهایی برای تقویت یادگیری

یک متخصص طب سنتی به راهکارهای تغذیه ای برای تقویت حافظه و یادگیری دانش آموزان و دانشجویان در شب امتحان اشاره کرد و گفت: برای افزایش میزان یادگیری مطالعه شبانه به مطالعه سحرگاهی منتقل شود



یک متخصص طب سنتی به راهکارهای تغذیه ای برای تقویت حافظه و یادگیری دانش آموزان و دانشجویان در شب امتحان اشاره کرد و گفت: برای افزایش میزان یادگیری مطالعه شبانه به مطالعه سحرگاهی منتقل شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، ناصر رضایی پور متخصص طب سنتی در مورد دغدغه دانش آموزان برای تقویت حافظه در شب امتحان گفت: از جمله مواردی که دانش آموزان و دانشجویان در شب امتحان باید رعایت کنند این است که خواب خوب حدود ساعت ۹ شب تا ۴-۵ صبح باشد تا موجب رفع خستگی های جسمی و روحی و افزایش قدرت حافظه و تمرکز شود.

وی به دانش آموزان و دانشجویان توصیه کرد که مطالعه شبانه خود را به مطالعه سحرگاهی منتقل کنند و در این صورت تأثیر شگرف آن را در میزان یادگیری و تمرکز و همچنین شادابی و توان جسمی و روحی شان خواهند دید. این متخصص طب سنتی تأکید کرد: باید بین وعده شام و خواب افراد، دست کم ۲-۳ ساعت فاصله باشد تا موجب نفخ و ورم معده، ایجاد رؤیاهای ترسناک، کاهش تمرکز و ایجاد کسالت و خستگی در روز بعد نشود همچنین بی خوابی های درازمدت باعث خشکی مزاج مغز، اختلال خواب، رؤیاهای ترسناک، کاهش حافظه و حتی مشکلات روحی و روانی جدی، اختلال گوارش، ضعف و بی حالی، کاهش انرژی و تمرکز، تیرگی رنگ پوست و... می شود.

رضایی پور به چند توصیه غذایی مهم و بسیار مؤثر هم برای کاهش اضطراب و تشویش، افزایش تمرکز در زمان مطالعه و بهبود کیفیت خواب در زمان امتحان اشاره کرد و گفت: مصرف بیشتر خوراکی های زودگوار و لطیف مانند سمنو، شیره بادام، فرنی، حریره بادام، شله زرد، شیربرنج و زرده تخم مرغ عسلی با کمی دارچین یا زعفران موجب سنگینی معده نمی شود و این خوراکی ها باعث می شود تا به جای توجه طبیعت بدن به دستگاه گوارش، قوای بدنی بیشتر صرف تمرکز و یادگیری شود.

وی افزود: همچنین مصرف روزانه مغزهای بونداده و شورنشده مانند بادام، پسته، کمی گردو، و همچنین کشمش، مویز، عنب، انجیر و توت خشک که خون ساز و انرژی زا بوده، به طور ویژه قلب، مغز و کبد را تقویت می کند.

این متخصص طب سنتی به برهیز از پرخوری، باهم خوری و برهم خوری اشاره کرد و اظهار داشت: برهیز از خوردنی های سودازا و غلیظ کننده های خون مانند غذاهای سرخ کرده و چرب، گوشت گاو و گوساله، کله پاچه، جگر، پیتزا، سوسیس و کالباس، عدس زیاد، بادنجان، قارچ، کنسروها و کمپوت ها، غذاهای خمیری و لزج مانند ماکارونی و لازانیا و پنیر پیتزا، غذاهای مانده و نان های بیات، خوردنی های خیلی ترش یا خیلی شور و همچنین برهیز از خوردنی های محرک چون ادویه تند، انواع سس های قرمز و سفید و...، برهیز از خوراک های نفاخ مانند حبوبات زیاد، انواع کلم، ترب و تربچه، سیر و پیاز خام و شاهی، به خاطر ایجاد نفخ گوارشی و اختلال در تمرکز توصیه می شود. وی افزود: از سوی دیگر باید از مصرف زیاد غذاهای تری بخش، مانند ماست، دوغ، خیار و کاهو که موجب کمرختی بدن، خواب آلودگی و کاهش قدرت یادگیری می شوند نیز پرهیز شود.

به گفته رضایی پور، پرهیز از مصرف زیاد نوشیدنی های محرک سیستم عصبی که تمرکز را مختل می کنند و می توانند موجب اضطراب شوند، مانند نوشابه های انرژی زا، قهوه، نسکافه و چای پررنگ نیز توصیه می شود. وی گفت: مصرف دو عدد خرما همراه هر وعده صبحانه، خوردن یک خوشه متوسط انگور شیرین، ۴۵ دقیقه پس از وعده های صبحانه، ناهار و شام، گنجانیدن شیر باکیفیت همراه کمی عسل در رژیم غذایی روزانه نیز لازم است.