

در امتحانات چی بخوریم، چی نخوریم؟

بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان تصور می کنند که غذا و استراحت مانع مطالعه می شود، در صورتی که با تغذیه صحیح می توان بازده فکری را افزایش داد.



بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان تصور می کنند که غذا و استراحت مانع مطالعه می شود، در صورتی که با تغذیه صحیح می توان بازده فکری را افزایش داد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ فصل امتحانات دانش آموزان و دانشجویان رسیده است و استرس پدر و مادرها برای نمره های فرزندان شان به اوج رسیده. اما نمره خوب گرفتن فقط با خوب خواندن نیست بلکه به تغذیه هم بستگی دارد.

محققان با دسته بندی مواد غذایی بهترین و بدترین نوع تغذیه را برای ایام امتحانات معرفی کردند.
در دوران امتحانات چی بخوریم ؟

- 1- گردو و کشمش
- 2- عدس
- 3- کرفس

در دوران امتحانات چی نخوریم ؟

- 1- شکر
- 2- نوشابه
- 3- چای سیاه

بررسی ها نشان می دهند یک لیوان شیر قبل از خواب هم برای خواب آرام در شب ها خوب است. دانش آموزان در این فصل از تحصیل، غذای سنگین نخورند تا صبح با اشتها و سر حال بیدار شده و صبحانه کامل بخورند، چون صبحانه کامل به کارایی ذهنی آنان در امتحانات خیلی کمک می کند.