

## غذای خوب بخورید

سال‌ها پیش، وقتی ما مثل خیلی از خواننده‌های این صفحه دانشجو بودیم...



جام جم آنلاین: سال‌ها پیش، وقتی ما مثل خیلی از خواننده‌های این صفحه دانشجو بودیم، استاد فیزیکی داشتیم که به محض ورود به کلاس درس، توی چشم تک‌تک دانشجویهای کلاس نگاه می‌کرد و به بعضی‌ها که می‌رسید می‌گفت: «#171 با شکم زیادی پر، آدم درس نمی‌فهمد، پاشو برو آبی به صورتت بزن!»

همان استاد در جلسات امتحان هم میان دانشجویها می‌گشت و می‌گفت: «#171 برای امتحان باید درست غذا خوردن را یاد بگیرید!» حالا که فصل امتحان شده ما هم به دانشجویها همین توصیه را می‌کنیم اما نه از قول خودمان بلکه از قول متخصصان تغذیه که می‌گویند: «#171 برای موفقیت در امتحان، درس خواندن کافی نیست و باید رژیم غذایی مناسبی هم داشته باشید.»

اما حتی اگر دانشجو هم نباشید و امتحان پایان ترم هم نداشته باشید، بالاخره جایی به توصیه‌های تغذیه‌ای پیش از آزمون نیاز پیدا می‌کنید مثلاً شاید روزی ناچار شوید امتحان زبان بدهید، آزمون آیین‌نامه، کنکور کارشناسی یا کارشناسی ارشد یا دکتری، آزمون استخدامی و... می‌بینید؟ در هر سنی که باشید بالاخره ممکن است یک روز یک برگه سپید و یک خودکار جلوبتان بگذارند تا بفهمند چند مرده حلاجید و آن وقت است که مغزتان به مواد غذایی خاصی نیاز پیدا می‌کند و آرزو می‌کنید که کاش توصیه‌های ما را خوانده بودید، پس از همین حالا راه حسرت خوردن را در آینده ببندید.

می‌خواهید خواب آلود نباشید؟

خیلی از دانشجویها خیال می‌کنند دلیل این که بلافاصله پس از نشستن سر جلسه امتحان به‌رغم خواب کافی در شب قبل، احساس خواب‌آلودگی می‌کنند، اضطراب است در حالی که دلیل واقعی این حالت شاید مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها باشد. این نکته‌ای است که دکتر رضا امانی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی هم در گفت‌وگو با ایسنا به آن اشاره دارد و می‌گوید: خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات می‌تواند موجب خواب‌آلودگی دانشجویان هنگام آزمون شود.

کربوهیدرات‌ها به زبان ساده قندها یا ترکیبات پیچیده‌تری مانند نشاسته‌ها هستند که از اتصال چندین گروه قندی تشکیل شده‌اند و منابع غذایی مناسب برای تامین انرژی بدن به حساب می‌آیند و بر همین اساس خیلی‌ها پیش از آزمون تصمیم می‌گیرند صبحانه‌ای غنی از کربوهیدرات و شامل قند و شکر داشته باشند و حتی برخی برای کسب انرژی بیشتر از برنج به عنوان صبحانه استفاده می‌کنند! اما دکتر امانی می‌گوید: اگرچه مصرف این مواد غذایی در تامین قند خون مفید هستند، مصرف آنها پیش از امتحان موجب کاهش کارایی مغز می‌شود.

صبح امتحان چی بخوریم؟

اگر بگوییم وقتی امتحان دارید مهم‌ترین وعده غذایی صبحانه است، اغراق نکرده‌ایم، چرا که مصرف یک صبحانه خوب و کامل می‌تواند 20 تا 25 درصد انرژی مورد نیاز بدن را در روز تامین کند و از آنجا که بیشتر امتحانات صبح برگزار می‌شوند، اهمیت این وعده غذایی هم بیشتر می‌شود.

دکتر امانی اگر چه معتقد است میزان کربوهیدرات در وعده صبحانه باید کم شود، اما موافق حذف کامل آن نیست زیرا در این صورت با افت قند خون مواجه می‌شوید. با این حال او به دانشجویان و دانش‌آموزان توصیه می‌کند پیش از امتحان، علاوه بر مصرف کربوهیدرات، مواد غذایی حاوی پروتئین را نیز در وعده صبحانه بگنجانند و توضیح می‌دهد: تخم‌مرغ آب‌پز و پنیر کم‌چرب از جمله مواد غذایی حاوی پروتئین هستند که می‌توان در وعده صبحانه از آنها استفاده کرد.

علاوه بر این اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نیز با تاکید بر این مطلب که هرگز نباید پیش از امتحان وعده صبحانه را حذف کنید در قالب توصیه‌هایی خطاب به دانش‌آموزان می‌گوید: مصرف عسل بویژه همراه کنجد در وعده صبحانه به تقویت حافظه و به خاطر آوردن مطالب درسی کمک می‌کند.

حالا که تخم‌مرغ آب‌پز و پنیر کم‌چرب و عسل و کنجد هم به وعده‌های غذایی‌تان اضافه کردید یک لیوان آب پرتقال هم روی میز بگذارید. چون دکتر امانی تاکید می‌کند: مصرف یک عدد پرتقال یا یک لیوان آب پرتقال تازه در وعده صبحانه به بهبود عملکرد مغز و

افزایش نشاط و شادابی فرد کمک می‌کند. او همچنین یادآوری می‌کند: نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه همراه مقدار اندکی شیرینی در افزایش تمرکز موثر است.

ظهر امتحان چي بخوريم؟

ما هم قبول داریم که همه امتحانات صبح‌ها برگزار نمی‌شوند، اما حتی این ماجرا هم باعث نمی‌شود وعده صبحانه را حذف کنید، چون حذف این وعده بر کارایی شما در تمام طول روز اثر می‌گذارد. دکتر امانی با تأکید بر این مطلب، درباره وعده ناهار پیش از امتحان‌هایی که ظهر یا عصر برگزار می‌شوند توصیه می‌کند: در وعده ناهار نیز از خوردن غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌ها مانند برنج خودداری کنید و همچنین از خوردن غذاهای حجیم، چرب و سرخ کرده در ظهر امتحان بپرهیزید!

حالا آن کاسه ماست را هم که آماده سرکشیدنش پیش از رفتن سر جلسه شده‌اید، کنار بگذارید چون این متخصص تغذیه هشدار می‌دهد مصرف ماست و دوغ هم پیش از امتحان کار درستی نیست! شما که نمی‌خواهید در طول جلسه با چشم‌های بسته و پف کرده به پرسش‌ها پاسخ دهید؟

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی می‌افزاید: صبحانه یا ناهار 2 ساعت پس از مصرف تأثیر خود را بر بدن نشان می‌دهند و به همین دلیل وعده‌های غذایی باید 2 ساعت پیش از امتحان مصرف شوند. در فاصله مصرف صبحانه یا ناهار تا زمان آغاز امتحان نیز می‌توان از انواع میوه‌ها یا اندکی بیسکویت یا کاکائوی تلخ استفاده کرد.

شب امتحان چي بخوريم؟

همچنین اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نیز به دانشجویان و دانش‌آموزان پیشنهاد می‌کند برای داشتن خواب راحت در شب قبل از امتحان، یک لیوان شیر گرم پیش از خواب میل کنند و از مصرف قهوه، چای یا نوشابه گازدار کولا از حدود 6 ساعت قبل از خواب پرهیز کنند و در میان وعده آخر شب پیش از امتحان برای کاهش اضطراب و داشتن خوابی راحت از مواد غذایی مانند لوبیا، سویا، موز، تخم‌مرغ، گردو، شیر و لبنیات استفاده کنند.