



توصیه‌های غذایی برای دانش‌آموزان و دانشجویان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات می‌تواند موجب خواب‌آلودگی دانشجویان در هنگام آزمون شود.

همشهری آنلاین: عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات می‌تواند موجب خواب‌آلودگی دانشجویان در هنگام آزمون شود.

دکتر رضا امانی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: هر فرد باید یک الگوی غذایی متعادل و متناسب داشته باشد. تناسب در مصرف مواد غذایی به این معنی است که هر فرد با توجه به سن، جنسیت و میزان فعالیت روزانه، انرژی مورد نیاز خود را با مصرف مواد غذایی دریافت کند.

وی افزود: همچنین برای داشتن رژیم غذایی متعادل لازم است از همه گروه‌های غذایی شامل لبنیات، گوشت، میوه و سبزی و انواع روغن‌ها و غلات استفاده شود.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: با توجه به این که بیشتر دانشجویان دارای سن 20 تا 25 سال هستند، می‌توان گفت میزان مواد غذایی مورد نیاز پسران در این سن، 2500 تا 2700 کیلو کالری و برای دختران 2000 تا 2200 کیلو کالری در روز است که البته این میزان متناسب با میزان فعالیت روزانه فرد متغیر است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز خاطرنشان کرد: بیشتر امتحانات صبح‌ها برگزار می‌شوند در نتیجه مصرف صبحانه برای دانشجویان و دانش‌آموزان از اهمیت بیش‌تری برخوردار است. مصرف یک صبحانه خوب و کامل می‌تواند 20 تا 25 درصد انرژی مورد نیاز بدن در روز را تامین کند.

وی اظهار کرد: بیشتر افراد، صبحانه غنی از کربوهیدرات شامل قند و شکر را ترجیح می‌دهند؛ اگرچه مصرف این مواد غذایی در تامین قند خون مفید هستند، ولی مصرف این مواد پیش از امتحان موجب خواب‌آلودگی و کاهش کارایی مغز می‌شود. [نکته بهداشتی روز: کاهش قند خون (هیپوگلیسمی)]

امانی گفت: به دانشجویان و دانش‌آموزان توصیه می‌شود پیش از امتحان، علاوه بر مصرف کربوهیدرات، مواد غذایی حاوی پروتئین را نیز در وعده صبحانه بگنجانند. تخم مرغ آب‌پز و پنیر کم چرب از جمله مواد غذایی حاوی پروتئین هستند که می‌توان در وعده صبحانه از آن‌ها استفاده کرد.

این متخصص تغذیه افزود: مصرف یک عدد پرتقال و یا یک لیوان آب پرتقال تازه در وعده صبحانه برای بهبود عملکرد مغز و افزایش نشاط و شادابی فرد موثر است.

وی تصریح کرد: همچنین نوشیدن یک فنجان چای و یا قهوه به همراه مقدار اندکی شیرینی در افزایش تمرکز موثر است.

امانی خاطرنشان کرد: به دانشجویان و دانش‌آموزانی که در ساعات بعدازظهر امتحان می‌دهند نیز ضمن تاکید بر مصرف صبحانه کامل، توصیه می‌شود در وعده ناهار از خوردن غذاهای سرشار از کربوهیدرات مانند برنج خودداری کنند، زیرا می‌تواند موجب خواب‌آلودگی سر جلسه امتحان شود. وعده ناهار نباید حجیم، چرب و سرخ کرده باشد.

این متخصص تغذیه اظهار کرد: همچنین مصرف ماست و دوغ پیش از امتحان توصیه نمی‌شود. وی افزود: صبحانه و یا ناهار دو ساعت پس از مصرف تاثیر خود را بر بدن نشان می‌دهند و به همین دلیل توصیه می‌شود وعده‌های

غذایی دو ساعت پیش از امتحان مصرف شوند. در فاصله مصرف صبحانه و یا نهار تا زمان آغاز امتحان نیز می‌توان از انواع میوه‌ها و یا اندکی بیسکویت یا کاکائوی تلخ استفاده کرد.