



استرس نیاز بدن به مواد مغذی را افزایش می‌دهد

یک متخصص تغذیه گفت: معمولاً دانش‌آموزان در دوران کنکور با نوعی ترس از عدم موفقیت و استرس روبه‌رو هستند، در حالی که استرس نیاز بدن را به مواد مغذی افزایش می‌دهد.

سلامت نیوز : یک متخصص تغذیه گفت: معمولاً دانش‌آموزان در دوران کنکور با نوعی ترس از عدم موفقیت و استرس روبه‌رو هستند، در حالی که استرس نیاز بدن را به مواد مغذی افزایش می‌دهد.

مسعود کیمیگر در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: کیفیت تغذیه دانش‌آموزان در دوران کنکور در موفقیت یا عدم موفقیت آنها نقش بسیار مؤثری را بر عهده دارد.

وی گفت: معمولاً در این دوران دانش‌آموزان با نوعی ترس از عدم موفقیت در کنکور و استرس روبه‌رو هستند، در حالی که استرس نیاز بدن را به مواد مغذی افزایش می‌دهد.

این متخصص تغذیه افزود: دانش‌آموزان در این دوران باید مواد غذایی با کیفیت که از 4 گروه اصلی در آن گنجانده شده باشد، مصرف کنند.

کیمیگر گفت: دانش‌آموزان در این دوران از مواد غذایی حاوی لسیتین مانند ماهی، تخم مرغ، گردو و بادام زمینی استفاده کنند چرا که مغزهای گیاهی برای تکامل مغز بسیار مهم هستند.

وی اضافه کرد: دانش‌آموزان باید در این دوران از مصرف زیاد قهوه و چای برای بیدار ماندن و درس خواندن در طول شب خودداری کنند؛ به دلیل اینکه این کار موجب افزایش خستگی در آنها می‌شود.

این متخصص تغذیه افزود: دانش‌آموزان بهتر است قبل از ساعت 12 شب بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند؛ به دلیل اینکه یادگیری و حفظ مطالب در این ساعات بهتر صورت می‌گیرد.

کیمیگر بیان کرد: در دوران کنکور به علت اینکه فعالیت‌های فکری مغز زیاد است، تمایل فرد به مصرف مواد شیرین و کربوهیدرات‌ها افزایش پیدا می‌کند؛ انرژی لازم برای فعالیت سلول‌های عصبی از گلوکز است و گلوکز بر اثر متابولیسم کربوهیدرات‌ها ساخته می‌شود.