

کنکوری‌ها گوشت قرمز و سبزی بخورند



يك متخصص تغذيه گفت: مصرف گوشت قرمز، جگر و سبزي‌ها موجب شادابي دانش‌آموزان مي‌شود و به خصوص مصرف آن براي کنکوري‌ها توصیه مي‌شود.

جام جم آنلاين: يك متخصص تغذيه گفت: مصرف گوشت قرمز، جگر و سبزي‌ها موجب شادابي دانش‌آموزان مي‌شود و به خصوص مصرف آن براي کنکوري‌ها توصیه مي‌شود.

مرتضي صفوي در گفت و گو با فارس با بيان اينکه دانش‌آموزان در دوران کنکور از قندهاي ساده زياد استفاده نکنند، اظهار داشت: بر اثر خوردن قندهاي ساده، انسولين در خون زياد ترشح مي‌شود که موجب افت قند خون آنها مي‌شود؛ افراي که در زمان کنکور از قندهاي ساده و شکلات استفاده مي‌کنند، انسولين بيشتري در خون آنها ترشح شده و در نتيجه موجب افت قند خون در آنها مي‌شود.

اين متخصص تغذيه اضافه کرد: دانش‌آموزان در وعده‌هاي غذايي خود از ماست و شير استفاده کنند زيرا به دليل داشتن کلسيم فراوان براي سلول‌هاي عصبي بسيار مفيد است و موجب آرامش اعصاب در دانش‌آموزان مي‌شود.

وي افزود: دانش‌آموزان در اين دوران ماهي مصرف کنند به دليل اينکه ماهي حاوي اسيد چرب امگا 3 است که از کم‌خوني پيشگيري مي‌کند و موجب افزايش يادگيري مي‌شود.

صفوي بيان داشت: دانش‌آموزان در اين دوران از غذاهاي حاوي آهن مانند گوشت قرمز، جگر، مغز، سبزي‌ها و تخم مرغ استفاده کنند که موجب شادابي و از بين رفتن کسلي آنها مي‌شود زيرا ويتامين‌هاي گروه B موجود در اين مواد براي تقويت ذهن و آرامش اعصاب دانش‌آموزان مفيد است.