



## مصرف غذاهای سرخکرده دانش‌آموزان را تنبل می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: غذاهای سرخ شده و غنی از روغن دانش‌آموز را تنبل می‌کند.

سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه گفت: غذاهای سرخ شده و غنی از روغن دانش‌آموز را تنبل می‌کند.

مرتضی صفوی در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: توجه ویژه به تغذیه دانش‌آموزان در دوران امتحانات بسیار مهم است.

وی بیان داشت: با اینکه درس خواندن نیاز دانش‌آموزان را به انرژی چندان افزایش نمی‌دهد اما استفاده از غذاهای مناسب برای دانش‌آموزان ضروری است.

این متخصص تغذیه افزود: کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان نیاز دارند که در طول امتحانات غذاهایی مصرف کنند که مواد مغذی مورد نیاز بدن آنها را فراهم کند تا بتوانند سریع‌تر فکر کنند و حافظه بهتری داشته باشند.

صفوی اضافه کرد: دانش‌آموزان باید از غذاهایی که آنها را خواب‌آلوده می‌کند، پرهیز کنند همچنین بر خلاف تصور بسیاری از مادران مصرف غذاهای چرب و سرشار از روغن برای تقویت ذهن و بدن صحیح نیست.

وی با بیان اینکه غذاهای سرخ شده و غنی از روغن، دانش‌آموز را تنبل می‌کند، گفت: غذاهای چرب، سرخ شده و پر ادویه به زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند؛ دانش‌آموزان نباید پیش از امتحان غذاهای چرب و پر ادویه به مقدار زیاد استفاده کنند.

این متخصص تغذیه بیان داشت: دانش‌آموزان تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش دهند؛ کودکان که معده کوچکتری دارند در طول روز 5 وعده غذا با حجم کم مصرف کنند همچنین مصرف 2 تا 3 وعده غذای سنگین و حجیم در طول روز باعث خواب‌آلودگی دانش‌آموز می‌شود و آنها را بی‌حال می‌کند.