

## ترس از کنکور موجب سردرد می‌شود

یک متخصص تغذیه گفت: ترس از کنکوری موجب بروز خستگی، نفخ، کرامپ‌های شکمی و سردرد آنها می‌شود.



جام جم آنلاین: یک متخصص تغذیه گفت: ترس از کنکوری موجب بروز خستگی، نفخ، کرامپ‌های شکمی و سردرد آنها می‌شود. علی شمس نورایی در گفتگو با فارس اظهار داشت: با رژیم غذایی صحیح می‌توان بازده فکری و توان یادگیری دانش‌آموزان را افزایش داد.

وی گفت: انرژی سلول‌های مغز با مصرف مواد مفید و مغذی تأمین می‌شود و هرگونه ناهماهنگی و عدم برنامه‌ریزی می‌تواند بازده تحصیلی و یادگیری دانش‌آموزان را کاهش دهد.

این متخصص تغذیه افزود: یک نکته ساده که دانش‌آموزان باید رعایت کنند این است که موقع مصرف غذا اضطراب نداشته باشند و اختصاص زمان مشخص هرچند کوتاه برای صرف غذا در محیط آرام بسیار ضروری است.

شمس نورایی اضافه کرد: ترس در حین غذا خوردن موجب بروز دردها و کرامپ‌های شکمی، نفخ، خستگی و سردرد می‌شود به همین علت باید غذا را در یک مکان آرام مصرف کرد.

وی بیان داشت: دانش‌آموزان کنکوری سعی کنند علاوه بر وعده‌های غذایی صبحانه، ناهار و شام از میان وعده‌های غذایی مفید استفاده کنند.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: وعده‌های غذایی دانش‌آموزان سنگین، پرچم و پرکالری نباشد چون مصرف غذای پرچم و پرکالری که شامل غذاهای چرب و فست فودهاست موجب سنگین شدن، خواب‌آلودگی و کاهش هوشیاری فرد می‌شود.