

مواد قندی سطح یادگیری را بالا نمی برد

دکتر ضیاء الدین مظهري با اعلام صحت نداشتن آين باور غلط مبني بر اين که مواد قندی باعث افزايش توان یادگیری می شود....



سلامت نیوز : دکتر ضیاء الدین مظهري با اعلام صحت نداشتن آين باور غلط مبني بر اين که مواد قندی باعث افزايش توان یادگیری می شود اظهار داشت :« اگر از قند های تجزیه شده استفاده شود ، می تواند با تحریک پانکراس باعث تولید انسولین شود و در زمانی کوتاه تمام قند و مولکول های درشت مغذی ها را به درون مولوکول ها انتقال می دهد و افراد بعد از خوردن یک ماده قندی فراوان گرچه در آغاز احساس نشاط و توانایی می کنند ولی در کوتاه مدت آن احساس نشاط و توانایی به خواب آلودگی و بی حوصلگی تبدیل می شود.>

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران در خصوص رابطه تغذیه با افزایش راندمان مغز به خبرنگار سلامت نیوز گفت :« اصولا در جهت افزایش توان فکر و اندیشه استفاده از تغذیه متعادل و متنوع حرف اول را می زند. مغز هم مثل سایر ارگان های بدن نیازمند ویتامین ها و مینرال های مختلفی هستند که بعضی از آنها کمک به توانمندی مغز از نظر حفظ کردن مسائل و علاوه بر آن یادآوری موضوعات مختلف می کند.>

دکتر ضیاء الدین مظهري اظهار داشت :« اصولا دانش آموزان را تحت استرس قرار دادن و مجبور کردن آنها به روزی 12 ساعت درس خواندن و از خواب شبانه زدن نه تنها مفید نیست بلکه باعث بروز استرس می شود که اینها در روز مبدا که باید معلومات خودشان را به کار ببرند به علت استرس و یا عدم تعادل در خواب و بیداری و استفاده از مواد غذایی حاوی قند ، میانجی هایی که باید ترشح شود ، نمی شود و ارتباط خطوط ارتباطی اعصاب به درستی انجام نمی گیرد و دانش آموزان هم نمی توانند از ذخایر اندوخته های خودشان استفاده کنند و بتوانند انرژی خود را برای یادآوری مطالب بکار بگیرند.>

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در ادامه افزود :« خواب به هنگام ، یکی از نکته های مهم می باشد چون بدن جوانان طبق یک ساعت بیولوژیکی در هنگام غروب باعث می شود که بدن به استراحت روی بیاورد و این ساعت تنظیم کننده وظایف هورمون ها و آنزیم های بدن است که با غروب آفتاب آنزیم های سم زدایی ، ترمیم و رشد ترشح می شود و هرچقدر دیرتر بخوابند و از آن طرف دیرتر از خواب بیدار شوند بسیار آسیب وارد می کند.>

این عضو هیئت علمی دانشگاه اظهار داشت:« با تغییر در وضعیت زندگی و تغذیه در دانش آموزا با طلوع آفتاب و روشن شدن هوا هورمون های فعالیت که افراد را وادار به تحرکات بدنی و مغزی و جسمی می کنند به کار برده نمی شوند تا موادی که در شب ساخته شده استحکام بخشیده شود و این عامل به تنهایی باعث عدم تعادل در روند سلامتی جسم و همینطور کاهش گسترش فکر و اندیشه افراد می شود.>

دکتر ضیاء الدین مظهري در خصوص این پرسش که آیا مواد قندی باعث افزایش سطح یادگیری می شوند به خبرنگار سلامت نیوز گفت :« اصولا آن باور غلط مبني بر اين که مواد قندی باعث افزايش توان یادگیری می شود صحت ندارد.>

وی در ادامه اظهار داشت :« اگر از قند های تجزیه شده استفاده شود ، می تواند با تحریک پانکراس باعث تولید انسولین شود و در زمانی کوتاه تمام قند و مولکول های درشت مغذی ها را به درون مولوکول ها انتقال می دهد و افراد بعد از خوردن یک ماده قندی فراوان گرچه در آغاز احساس نشاط و توانایی می کنند ولی در کوتاه مدت آن احساس نشاط و توانایی به خواب آلودگی و بی حوصلگی تبدیل می شود.>