

مواد غذایی ممنوع در ایام امتحانات

یک متخصص طب سنتی ایران با اشاره به لزوم حذف کله پاچه، ماکارونی چرب، جگر، پیتزا و سوسیس از وعده های غذایی ایام امتحان، از دانش آموزان و دانشجویان خواست از مصرف غذاهای سنگین و سرخ کرده در روزهای امتحان بپرهیزند.



سلامت نیوز : یک متخصص طب سنتی ایران با اشاره به لزوم حذف کله پاچه، ماکارونی چرب، جگر، پیتزا و سوسیس از وعده های غذایی ایام امتحان، از دانش آموزان و دانشجویان خواست از مصرف غذاهای سنگین و سرخ کرده در روزهای امتحان بپرهیزند.

دکتر مجید انوشیروانی در گفت و گو با ایسنا ، با اشاره به لزوم پرهیز از مصرف غذاهای دیرهضم در ایام امتحانات، گفت: اختلال عملکردهای مغزی پس از مصرف غذاهای پرچرب موجب بروز رفتار تغذیه ای نامناسب شده، یا مصرف غذاهایی که موجب پرکاری دستگاه گوارش یا فساد غذا در معده می شوند، عملکرد مغزی کاهش می یابد، بنابراین دانش آموزان و دانشجویان باید در روزهای امتحان از پرخوری اجتناب کرده و حتی الامکان غذاهای سبک و زودهضم مصرف کنند.

وی در ادامه گفت: حجم زیاد غذا حتی در صورت لطیف بودن آن، موجب فشار آمدن بر دستگاه گوارش و صرف نیروی بیشتر برای انجام اعمال هضم و جذب و دفع آن می شود بطوری که بدن از تامین انرژی لازم برای کارهای مغزی بازمی ماند، به همین دلیل مصرف غذاهای سنگین و سرخ کرده مانند کله پاچه، ماکارونی چرب، جگر، پیتزا و سوسیس در روزهای امتحان توصیه نمی شود

این متخصص طب سنتی ایران با توجه به آغاز ایام امتحانات به دانش آموزان و دانشجویان هشدار داد: در روزهای آزمون از پرخوری خوداری کنند، چرا که هرگونه ناسازگاری غذایی و فساد هضم در معده منجر به افت شدید عملکرد مغز می شود.

انوشیروانی یادآور شد: از دیدگاه طب سنتی ایران مصرف همزمان بعضی غذاها و میوه های لطیف مانند شیر و توت، ماهی و توت فرنگی یا شیر و پیاز و حتی شیر و ماهی در یک وعده غذایی نهی شده است.

وی در ادامه با بیان اینکه نباید از توت فرنگی به عنوان دسر استفاده شود، افزود: باید به این نکته توجه داشت که غذاهای لطیف و خوش هضم هرگز نباید پس از غذای سنگین و دیرهضم استفاده شوند به طور مثال خوردن توت فرنگی پس از صرف غذاهای چرب بسیار نامناسب است.

دکتر انوشیروانی مصرف غذاهای کم کالری را در فصل امتحانات مناسب ندانست و گفت: این نوع غذاها سبب کندی عملکرد مغز و خواب آلودگی در فرد شده و هوشیاری را کاهش می دهند، موادی همچون ماست، دوغ و کاهو از این جمله اند.

وی با اشاره به اینکه غذاهای نفاخ برای مصرف در روزهای امتحان مناسب نیستند، تصریح کرد: موادی همچون حبوبات خیس نکرده در غذا و مواد نفاخ مانند کلم، تربچه، سیر و پیاز، غذاهایی هستند که علاوه بر ازدیاد فعالیت دستگاه گوارش، عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را دچار اختلال کرده، موجب سنگینی و خواب آلودگی فرد می شوند.

این متخصص طب سنتی ایران در پایان به دانش آموزان و دانشجویان یادآور شد: در روزهای آزمون از مصرف زیاده از حد خوراکی‌های محرک سیستم عصبی مانند قهوه، نسکافه و چای پررنگ خودداری کنند، نوشیدن مفرط این نوع مواد موجب ایجاد احساس ناآرامی و اضطراب شده، تمرکز و یادگیری را مختل می‌کند.