

بخور نخورهای شب امتحان

امسال روزهای امتحان کمی زودتر از همیشه فرارسیده‌اند؛ روزهایی که معمولاً با استرس همراه‌اند و در برخی از موارد هم پرخوری‌ها و کم‌خوری‌هایی را به دنبال دارند ...



سلامت نیوز: امسال روزهای امتحان کمی زودتر از همیشه فرارسیده‌اند؛ روزهایی که معمولاً با استرس همراه‌اند و در برخی از موارد هم پرخوری‌ها و کم‌خوری‌هایی را به دنبال دارند در حالی که با کمی تغییر در برنامه غذایی روزانه، می‌توان بر نتیجه امتحانات تأثیر مثبت یا منفی گذاشت. تغذیه می‌تواند در بهبود عملکرد مغزی مفید باشد و باعث شود تا در امتحان‌ها موفق شوید. به‌خصوص اگر به این 10 توصیه توجه کنید.

1. بیشتر میوه بخورید. میوه‌ها به عملکرد بهتر مغز کمک می‌کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود در ایام امتحان‌ها میوه‌هایی مانند سیب، پرتقال و موز را در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید.

2. پروتئین بخورید. نتایج بررسی‌ها نشان داده است دریافت پروتئین عملکرد مغزی را بهبود می‌بخشد. به همین دلیل وعده غذایی‌تان (به‌خصوص صبحانه) باید مملو از منابع غذایی پروتئینی مانند تخم مرغ، پنیر، دانه‌های روغنی و ماست باشد.

3. غذاهای جدید را امتحان نکنید. خوردن نوشیدنی‌ها و حتی مکمل‌هایی که تا به حال نخورده‌اید، اصلاً عاقلانه نیست حتی اگر اعضای خانواده یا دوستان‌تان آنها را به شما پیشنهاد بدهند زیرا ممکن است بدنتان به آنها واکنش منفی نشان دهد. بهتر است در ایام امتحان خوراکی‌هایی را انتخاب کنید که بدنتان به آنها عادت دارد.

4. هر سبزی‌ای را انتخاب نکنید. قبل از هر چیز فراموش نکنید که سبزی‌ها هر چه پررنگ‌تر باشند به بهبود عملکرد مغز بیشتر کمک می‌کنند؛ مثلاً مصرف اسفناج در مقایسه با کاهو بهتر است. در این روزها خوردن سبزی‌هایی مانند فلفل دلمه‌ای، بروکلی و هویج نیز توصیه می‌شود.

5. تا می‌توانید آب بخورید. برای پیشگیری از بروز کم‌آبی در بدن آب بنوشید و خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه را فراموش کنید زیرا باعث بروز استرس و اضطراب در شما خواهند شد.

6. میان وعده‌های مغذی‌تر میل کنید. گردو، میوه‌های خشکی مانند انجیر و آلو و دانه‌های روغنی مانند تخمه آفتابگردان به دلیل سوخت‌رسانی به مغز و سرعت بخشیدن به فعالیت‌های مغزی و کمک به ماندگاری هر چه بیشتر مطالب در حافظه، میان‌وعده‌های مناسبی در روزهای امتحان هستند.

7. به مقدار کافی بخوابید. بسیاری از دانش‌آموزان شب‌های امتحان به امید پرکردن بیشتر مغز خسته‌شان با اطلاعات بیشتر، نمی‌خوابند اما شب قبل از امتحان باید درس خواندن را در ساعت‌های اولیه شب متوقف کنید، شامی سبک بخورید، لباس‌هایتان را برای امتحان فردا آماده کنید، کیف خود را مرتب کنید و دوش بگیرید و ساعت خود را کوک کنید و زود به رختخواب بروید. فراموش نکنید برای داشتن بهترین عملکرد در روز امتحان، علاوه بر دریافت انرژی از راه خوردن غذای مناسب و سالم به استراحت کافی نیاز دارید.

8. کمتر شیرینی بخورید. بررسی نشان داده‌اند خوردن شیرینی‌ها و انواع شکلات و دسر و غذاهای تهیه‌شده از آرد تصفیه‌شده در عملکرد مغز اختلال ایجاد می‌کند بنابراین از خوردن آنها در این ایام صرف‌نظر کنید.

9. مواد غذایی منبع پروتئین و کربوهیدرات را در حجم زیاد با هم نخورید زیرا در این صورت وعده غذایی سنگینی را دریافت کرده‌اید که مشکلات گوارشی را برای شما در پی خواهد داشت و باعث کاهش تمرکزتان می‌شود.

10. روز قبل از امتحان منابع کربوهیدراتی میل کنید. مصرف این مواد غذایی قبل از امتحان باعث ایجاد آرامش می‌شود و زمینه هوشیاری را در روز امتحان فراهم می‌کنند. البته خوردن مقدار زیادی از آنها به‌خصوص برنج و سیب‌زمینی، احساس سنگینی و خواب‌آلودگی ایجاد می‌کند به همین دلیل باید این مواد را متعادل مصرف کنید.

منبع: هفته‌نامه سلامت