

بهترین رژیم غذایی مخصوص شب امتحان



یک کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه عدم مصرف صبحانه موجب اختلال در تمرکز حواس و یادگیری دانش آموزان می شود، فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی را به عنوان صبحانه مورد علاقه دانش آموزان دانست و از لقمه های خانگی و تنقلات سنتی به عنوان بهترین میان وعده برای دانش آموزان نام برد.

سلامت نیوز: یک کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه عدم مصرف صبحانه موجب اختلال در تمرکز حواس و یادگیری دانش آموزان می شود، فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی را به عنوان صبحانه مورد علاقه دانش آموزان دانست و از لقمه های خانگی و تنقلات سنتی به عنوان بهترین میان وعده برای دانش آموزان نام برد.

مریم زارعی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز درباره اثرات خوردن صبحانه در افزایش تمرکز و یادگیری دانش آموزان گفت: «#171؛ تغذیه مناسب بخصوص خوردن صبحانه در قدرت یادگیری کودکان تاثیر بسزایی دارد. اگر مدت زمان ناشتا بودن دانش آموز طولانی شود نگهداری قند خون بدن وی در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی باشد دشوار می شود در نتیجه در یادگیری و تمرکز حواس اختلال ایجاد می کند.»

وی ادامه داد: «#171؛ یکی از دلایل افزایش یادگیری بر اثر مصرف صبحانه بالا رفتن نسبی قندخون و ساخته شدن استیل کولین است که به عنوان یک ترانسمیتور عمل می کند و نقش آن در تقویت حافظه به اثبات رسیده است.»

زارعی گفت: «#171؛ رشد جسمانی کودکان و نوجوانان ارتباط تنگاتنگی با تغذیه سالم و برنامه غذایی مناسب دارد. برای اینکه کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند باید در ساعات ابتدایی شب شام میل کنند چراکه هرچه زودتر شام را بخورند طبعاً صبح ها زودتر از خواب بیدار شده و مایلند که صبحانه بخورند و وقتی که صبح زودتر از خواب بلند شوند وقت کافی برای صبحانه خوردن دارند و استرس و عجله ای برای رفتن به مدرسه نخواهند داشت.»

وی ادامه داد: «#171؛ والدین کودک باید صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی خیلی مهم تلقی کنند همچنین باید در کنار کودک صبحانه بخورند نه اینکه فقط کودک را مجبور به خوردن صبحانه کنند بدون اینکه خودشان با کودک همراهی کنند. جمع شدن اعضای خانواده بر سر سفره و میل کردن صبحانه در کنار کودک خود عاملی برای تشویق کودک برای مصرف صبحانه خواهد شد.»

این کارشناس ارشد تغذیه درباره بهترین مواد غذایی برای صبحانه دانش آموزان گفت: «#171؛ غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی اغلب مورد علاقه کودکان است و ارزش غذایی بالایی نیز دارند که می تواند صبحانه خوبی برای کودکان در سن مدرسه باشد علاوه بر این، نان و پنیر و گردو، یا تخم مرغ، کره و مربا و یا عسل و به همراه یک لیوان شیر به عنوان یک صبحانه سالم و مغذی برای کودکان سنین مدرسه به شمار می آید.»

وی درباره میان وعده های مناسب برای دانش آموزان گفت: «#171؛ دانش آموزان باید میان وعده های مناسبی برای دریافت ریزمغذی ها و رفع ضعف استفاده کنند که بهتر است بیشتر از گروه های غذایی سالم مختلف و لقمه های خانگی و تنقلات سنتی برای رفع گرسنگی ایشان استفاده شود.»

زارعی ادامه داد: «#171؛ انواع مغزها، برگه ها، نخود و کشمش، گروه میوه ها و سبزی ها و شیرپاکتی میان وعده های مناسبی برای دانش آموزان محسوب می شوند که جایگزین های مناسبی است برای ساندویچ های فست فودی و تنقلات نامناسبی است که در بوفه مدارس به فروش می رسد. همچنین باید آب میوه های طبیعی و آب معدنی و یا دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه های گازدار در میان وعده ها در کنار ساندویچ های خانگی ایشان کنیم.»

وی خاطرنشان کرد: «#171؛ متأسفانه کودکان بیشتر به غذاهای پرنمک، شیرین، پرچرب، نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی علاقه دارند که مصرف آنها موجب کمبود ریزمغذی ها و چاقی و اضافه وزن و افزایش فشارخون و چربی خون می شود بنابراین لازم است دانش آموزان را به مصرف میان وعده های سالم تشویق کنیم و میان وعده هایی که حاوی آهن و روی هستند را در برنامه غذایی روزانه آنها جای دهیم چرا که کمبود این ریزمغذی ها در بدن کودک باعث کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی دانش آموز می شود.»