

## غذاهایی برای تقویت مغز در امتحانات

امگا ۳ موجود در ماهی‌ها، ویتامین‌های موجود در حبوبات و سبزیجات، مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان و آب از مواد غذایی مفید برای سلول‌های مغزی و فعالیت‌های آن‌ها هستند.



همشهری آنلاین: امگا ۳ موجود در ماهی‌ها، ویتامین‌های موجود در حبوبات و سبزیجات، مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان و آب از مواد غذایی مفید برای سلول‌های مغزی و فعالیت‌های آن‌ها هستند.

ما برای انجام تمام کارها انرژی مصرف می‌کنیم؛ مثلاً راه رفتن، رانندگی کردن، ورزش کردن، درس خواندن و هر فعالیت دیگری. تفاوت در نوع انرژی مصرفی و اندام‌های مصرف‌کننده این انرژی است؛ مثلاً به نظر شما بالا بردن یک وزنه 20 کیلویی از 4 طبقه یک ساختمان انرژی بیشتری احتیاج دارد یا حل کردن یک سال ریاضی در المپیاد ریاضیات جهانی؟ فکر کنید هر دو فعالیت هم 15 دقیقه طول بکشد. خوب قطعاً بالا بردن وزنه 20 کیلویی انرژی بیشتری احتیاج دارد اما برای حل مسئله ریاضی، تمرکز و دقت بسیار بالایی لازم است.

پس چیزی که برای حل مسئله ریاضی و درس خواندن لازم است چیزی فراتر از انرژی است و با خوردن یک غذای چرب و صرفاً پرکالری حل نمی‌شود.

غذاهایی به نام غذاهای تقویت‌کننده مغز وجود دارند که مصرف آن‌ها هوشیاری، تمرکز و دقت فعالیت‌های ذهنی را افزایش خواهد داد. برخی از آن‌ها کوتاه اثرند و برای رسیدن به تأثیرات باید زمان دقیق مصرف آن‌ها را بدانیم و برخی دیگر را باید به برنامه غذایی‌مان وارد کنیم تا در طولانی‌مدت به تأثیرات آن‌ها برسیم.

### 3 ماده غذایی طبیعی برای تقویت کوتاه مدت فعالیت‌های ذهنی

#### 1. قهوه

قهوه یک نوشیدنی بسیار خوب برای تقویت ذهن است. مصرف روزانه یک تا 2 فنجان می‌تواند باعث افزایش سطح هوشیاری و دقت شود؛ اما توجه داشته باشید اگرچه مصرف قهوه برای دفعات اول و یا با فواصل زمانی طولانی مدت این تأثیر را بر مغز گذاشته و باعث افزایش سطح هوشیاری می‌شود،

اگر شما در مصرف آن زیاده‌روی کنید و هر روز و هر دم به فکر نوشیدن قهوه باشید، نه تنها تأثیر اولیه را نخواهد داشت، با ایجاد خستگی و بی‌حالی مشکل شما را بیشتر هم می‌کند. پس فراموش نکنید قهوه مثل یک شمشیر دو لبه است. هیچ‌وقت آن را دوست صمیمی خود ندانید.

#### 2. کربوهیدرات‌های باکیفیت برای افزایش تمرکز

سعی کنید قبل از امتحان یک میان‌وعده کربوهیدراتی کوچک بخورید. مثل یک بیسکویت سبوس‌دار و یک لیوان آب پرتقال. این میان‌وعده قندخون شما را تنظیم می‌کند و با تامین تغذیه مغزی تمرکز لازم برای امتحان را افزایش می‌دهد. هیچ‌وقت با معده خالی به جلسه امتحان نروید.

از طرفی، معده‌ی کاملاً پر هم می‌تواند مشکل‌ساز باشد؛ مثلاً زمانی که شما یک وعده غذایی سنگین مثلاً یک بشقاب پر ماکارونی میل کرده و سر جلسه امتحان حاضر شوید. در این شرایط مغز با اطلاع از حضور این همه غذا در معده دستور به افزایش جریان خون به دستگاه گوارش را می‌دهد تا هضم و جذب مواد غذایی صورت گیرد. پس قطعاً از جریان خون مغزی و قدرت واقعی مغز در فعالیت‌های ذهنی هم کاسته خواهد شد. خواب‌آلودگی به دنبال صرف وعده غذایی سنگین هم که جای خود را دارد. پس در انتخاب این میان‌وعده هم دقت کنید.

#### 3. گلوکز برای حافظه

همان طور که می‌دانید رژیم غذایی ما سه جزء اصلی دارد. کربوهیدرات (قند)، پروتئین و چربی. این ترکیبات بعد از ورود به بدن و هضم و جذب به ترکیبات ریزتر و قابل جذب خود تبدیل شده و به سلول‌های بدن ارائه می‌شوند. سلول‌ها هم از آن‌ها برای تغذیه خود استفاده می‌کنند. مسئله آنجاست که یک دسته از سلول‌های بدن ما فقط و فقط قندها را غذای خود می‌دانند. آن هم گلوکز را! آن‌ها همان سلول‌های مغزی هستند که برای فعالیت خود فقط و فقط از قند استفاده می‌کنند.

پس چرا گفتیم قبل امتحان کربوهیدرات پیچیده مثل بیسکویت سبوس‌دار بخورید و نگفتیم قند یا شکلات؟

تنظیم قندخون ما با هورمونی به نام انسولین انجام می‌شود. قندخون بالا ترشح انسولین را افزایش می‌دهد و این انسولین سعی در کاهش سطح قندخون دارد. اگر ما یک شکلات یا چند حبه قند و یا هر نوع دیگری از قند ساده را مصرف کنیم، قندخون ما سریعاً افزایش پیدا می‌کند. سریعاً انسولین را تحریک می‌کند و انسولین هم به سرعت افزایش قندخون را سرکوب کرده و قند دوباره افت می‌کند. خوب حالا فکرش را بکنید! قندخون چند دقیقه بعد از شروع امتحان افت می‌کند؛ اما کربوهیدرات‌های پیچیده و پر فیبر مثل همان بیسکویت سبوس‌داری که گفتیم این‌طور نیستند. قندخون را آرام‌آرام بالا می‌برند و انسولین هم آرام‌آرام تحریک شده و قند را تنظیم می‌کند. بدون اینکه باعث افت قندخون شود.

و حالا مواد غذایی که فواید طولانی مدت برای تقویت فعالیت‌های ذهنی دارند:

#### 1. سبزیجات و حبوبات

ویتامین‌هایی نظیر ویتامین B6 و B12 نقش بسیار مهمی در حفظ فعالیت‌های ذهنی و تقویت سیستم عصبی مرکزی دارند. این ویتامین‌ها باعث تقویت حافظه و هوشیاری می‌شوند. درست است که این ویتامین‌ها را به راحتی می‌توان با خوردن یک مولتی‌ویتامین دارای B6 و B12 تامین کرد؛ اما خوردن منابع غذایی طبیعی آن می‌تواند مفیدتر باشد. اسفناج، کلم بروکلی و لوبیاهای از منابع غنی این ویتامین‌ها هستند که علاوه بر آن دارای آهن، فیبر بالا و ویتامین‌ها و املاح دیگری هم هستند.

#### 2. ماهی

ماهی با دارا بودن امگا 3 از بهترین دوستان علاقه‌مند به کتاب و مطالعه است. یک ماده غذایی پر انرژی و سبک که در مقایسه با گوشت قرمز و سایر پروتئین‌ها ارزش بالاتری دارد. امگا 3 از مهم‌ترین چربی‌های لازم برای سلول‌های مغزی و فعالیت‌های آن‌هاست. علاوه بر آن ماهی حاوی سطح بالایی از ویتامین‌های B و سلنیوم است که برای فعالیت‌های مغزی و تمرکز ضروری‌اند.

برای رسیدن به این تأثیرات ماهی لازم است هفته‌ای 2 تا 3 واحد ماهی مصرف کنید و هر واحد ماهی تنها معادل یک قوطی کبریت ماهی است.

#### 3. مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان

مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان با حفاظت از مغز در مقابل آسیب به غشاء سلول‌های عصبی و پیشگیری از دمانس و زوال عقل نقش بسیار مهمی در تقویت هوشیاری، تمرکز و فعالیت‌های ذهنی بر عهده دارند. در این میان میوه‌های تیره‌رنگ مثل توت سیاه، زغال‌اخته، توت‌فرنگی، سبزیجات برگ سبز و مرکبات مخصوصاً پرتقال و گریپ‌فروت بیش‌ترین میزان آنتی‌اکسیدان‌ها را دارا هستند.

#### 4. آب

دهیدراتاسیون یعنی کاهش سطح آب بدن از وضعیت طبیعی که اولین و بیش‌ترین تأثیر را بر مغز و سیستم عصبی می‌گذارد. آب در تمام واکنش‌های شیمیایی بدن نقش حیاتی دارد. پس سرعت عملکرد سلول‌های مغزی در کاهش آب بدن کاهش پیدا کرده و حتی متوقف می‌شود؛ بنابراین لازم است برای حفظ عملکرد سالم بدن خود روزانه حدود 8 لیوان آب مصرف کنیم. دقت داشته باشید منظورمان از آب، آب خالص است و نوشیدنی‌هایی مثل چای، آب‌میوه‌ها و نوشابه‌ها هرگز جایگزین آب خالص نخواهند بود.

منبع: تبیان