

تقویت حافظه در وقت اضافه

شب امتحانی هستید یا مثل بچه‌های خوب از اول سال درس می‌خوانید و چند هفته مانده به امتحان هم خلاصه‌برداری‌هایتان را مرور می‌کنید و با خیال راحت سر جلسه امتحان حاضر می‌شوید؟



شب امتحانی هستید یا مثل بچه‌های خوب از اول سال درس می‌خوانید و چند هفته مانده به امتحان هم خلاصه‌برداری‌هایتان را مرور می‌کنید و با خیال راحت سر جلسه امتحان حاضر می‌شوید؟ اگر جزو گروه دوم هستید که نیاز به دوپینگ شب امتحان ندارید، اما آنهایی که شب امتحانی هستند و یک هفته مانده به امتحانات از خودشان می‌پرسند من دقیقا از اول سال چه می‌کردم، باید همراه ما باشند تا برای تقویت حافظه شان فکری بکنیم که بتوانند امتحان‌ها را با موفقیت پشت سر بگذارند. البته دوستان گروه دیگر هم می‌توانند به مطلب نگاهی بیندازند؛ هر چه باشد، این نکته‌ها برای تقویت حافظه همه امتحانی‌هاست!

با هوش بخورید

شب امتحان باید خوراکی‌های سبک، مقوی و اثرگذار را انتخاب کنید. این خوراکی‌های سبک هم خواب آور نیستند و هم این که نیاز بدن به منابع غذایی را تامین می‌کنند. آهن و خانواده ویتامین B در اولویت قرار دارند. این دو ترکیب نیاز بدن به فعالیت ذهنی و بدنی را فراهم می‌کنند. از طرفی آهن به خون‌رسانی بهتر به مغز کمک کرده و باعث می‌شود میزان فراگیری افزایش یابد. مواد غذایی حاوی ویتامین B نیز به کاهش و کنترل اضطراب و استرس که از مشکلات شب امتحان است، کمک می‌کنند.

منابع آهن: گوشت قرمز بدون چربی، جگر، عدس، انواع آجیل‌های خام بویژه پسته، اسفناج، انواع غلات پخته و ماهی.

منابع ویتامین B: انواع نان سبوس دار، حبوبات بویژه انواع لوبیاه‌ها، تخم مرغ و سویا.

ویتامین ترش

طعم ترش و خاص قرص‌های جوشان هرچند دلپذیر است، اما مصرف آنها به دلیل تحریک ترشح اسید معده، باعث بروز مشکلاتی مانند معده درد می‌شود. بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C در اولویت قرار دارد. حداقل از یک هفته مانده به امتحانات، مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین را آغاز کنید. این ویتامین به جذب بهتر و بیشتر آهن نیز کمک می‌کند. به این ترتیب خون‌رسانی به مغز نیز افزایش یافته و خستگی دیرتر سراغ‌تان می‌آید.

منابع ویتامین C: گوجه سبز، توت فرنگی، لیموترش، سیب زمینی بخارپز، موز، سیب، هویج و گل کلم.

موز؛ خوب یا بد؟

این میوه غذای کاملی بوده و کالری بالایی هم دارد. بنابراین خوردن یک عدد موز می‌تواند تا ساعت‌ها انرژی بدن را تامین کند، اما درباره این میوه یک نکته کلیدی هم وجود دارد. این میوه سرشار از قند طبیعی است. این ماده یکی از نیازهای ضروری مغز است؛ بنابراین خوردن موز نیاز بدن به قند را برطرف می‌کند. علاوه بر این، موز پتاسیم دارد. این ماده معدنی نیز یکی از مواد ضروری برای تنظیم عملکرد اعصاب است.

موز سرشار از فیبر است؛ بنابراین مانع بروز یبوست استرسی در زمان امتحان می‌شود. پس می‌بینید که خوردن یک عدد موز معجزه می‌کند. بهترین زمان خوردن موز، در وعده صبحانه همراه با شیر یا به عنوان میان‌وعده است.

سبزی‌های سوپرمن

شما دوست عزیز که علاقه‌ای به خوردن سبزی ندارید، می‌دانید که بعضی سبزی‌ها معجزه می‌کنند؟ اما هر سبزی، شما را برای مبارزه با سوالات سخت امتحان آماده نمی‌کند. بهترین سبزی‌ها، انواع پهن برگ و تیره آنها هستند. به این دلیل که میزان املاح معدنی آنها بالا بوده و همین باعث می‌شود ذهن شما فعال‌تر شود. در کنار اینها بعضی خوراکی‌های دیگر هم حاضرند تا ذهن شما را فعال کنند. این خوراکی‌ها انواع حاوی آنتی‌اکسیدان هستند.

منابع سبزی: اسفناج، خانواده کلم‌ها، کاهو و کلم بروکلی

منابع آنتی‌اکسیدانی: فلفل دلمه‌ای به ویژه نوع قرمز، سیب زمینی شیرین و لوبیا سبز.

سیراب شوید

اگر بدن آب کافی دریافت نکند، تنظیم آب و الکترولیت‌های آن به هم می‌خورد؛ بنابراین واکنش‌های مناسب نیز در این شرایط انجام نشده و مغز نمی‌تواند آن‌طور که باید عمل کند. مصرف روزانه 400 تا 450 میلی‌گرم معادل 2/5 فنجان نوشیدنی برای تامین نیاز بدن به آب کافی است. بهترین نوشیدنی‌ها عبارتند از: آب، نوشیدنی شیرین مانند آب توت فرنگی، آب لیموشیرین و نوشیدنی‌های ملس مانند مخلوط آب لیموترش و آب لیموشیرین. شیر و چای سبز نیز از دیگر نوشیدنی‌های مناسب است.

خوردنی نیست، اما رفتاری است

بعضی رفتارها باعث می‌شود غذای خورده شده بخوبی هضم و جذب شود؛ بنابراین باید به این نکته‌ها دقت کنید:

ورزش: لازم نیست ورزش باستانی انجام دهید، زیرا وقت انجام این کار را ندارید. کافی است روزی چند دقیقه ورزش کنید. روزانه ده دقیقه پیاپی روی کنید. این مساله باعث بهبود کیفیت متابولیسم و هضم غذا و جذب بدن می شود. از طرفی پیاده روی یکی از راهکارهای کنترل اضطراب است.

خواب کافی: درست است که همه درس ها را برای دقیقه 90 گذاشته اید، اما سعی کنید تا آنجا که می توانید از خواب تان کم نکنید. کم خوابی باعث عصبانیت، تشدید اضطراب و به هم خوردن تعادل ترشح هورمون ها می شود.

مناسب بخورید: از پرخوری، بدخوری و خوردن خوراکی های نامناسب با یکدیگر بپرهیزید. مشکلات گوارش باعث به تعویق افتادن روند درس خواندن شما می شود. / ضمیمه سیب

مهتاب خسروشاهی / کارشناس علوم و صنایع غذایی