

## غذاهای ممنوع در شب امتحان

بهترین توصیه برای تقویت تمرکز برای فردی که می‌خواهد امتحان بدهد، این است که صبحانه را کامل استفاده نماید. یک صبحانه کامل باید از گروهی نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات تشکیل شود.



بهترین توصیه برای تقویت تمرکز برای فردی که می‌خواهد امتحان بدهد، این است که صبحانه را کامل استفاده نماید. یک صبحانه کامل باید از گروهی نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات تشکیل شود.

پیام فرهبخش، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: بهترین توصیه برای تقویت تمرکز در کسی که می‌خواهد امتحان بدهد، این است که صبحانه را کامل استفاده نماید. دانش آموزانی که صبحانه نمی‌خورند، یا به میزان نا کافی مصرف می‌کنند و به چای و بیسکویت بسنده می‌نمایند، چون تمام گروه‌های غذایی را دریافت نمی‌کنند، دچار عدم توجه و تمرکز در سر کلاس و امتحان خواهند شد.

وی افزود: صبحانه باید از گروه‌های نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات تشکیل شود. به عنوان مثال صبحانه‌ای که حاوی یک لیوان شیر یا نان و پنیر و خیار و گوجه یا نان و پنیر و شیر و عسل باشد، می‌تواند یک صبحانه کامل به شمار رود که می‌تواند منجر به موفقیت در امتحان فرد شود.

فرهبخش تصریح کرد: استفاده از غذاهای فست فود، آماده و پر روغن در شب قبل از امتحان به علت اینکه موجب سنگینی بیش از حد شخص می‌شود و می‌تواند خواب او را تا حدودی مختل سازد و مانع از تمرکز کافی در امتحان بعدی شود، پیشنهاد نمی‌شود.

وی اظهار داشت: مناسب ترین توصیه برای خوراکی‌های شب امتحان استفاده از غذاهای خانگی، تازه و سالم است و از غذاهای مانده که ممکن است باعث مسمومیت دانش آموز شود، به هیچ عنوان نباید استفاده کرد و بهتر است از مصرف آب زیاد در شب امتحان بپرهیزند.

این متخصص در پایان خاطرنشان کرد: بهتر این است که شام شب قبل از امتحان 2 تا 3 ساعت قبل از خواب مصرف شود.