

## خوراکی هایی برای گرفتن نمره 20 در امتحان



فصل امتحانات آغاز شده است و مدارس و دانشگاه ها امتحانات پایان ترم را برگزار می کنند. اگر شما به دنبال آن هستید تا بهترین نتیجه را در امتحانات بگیرید باید نگاهی به تغذیه درست داشته باشید.

فصل امتحانات آغاز شده است و مدارس و دانشگاه ها امتحانات پایان ترم را برگزار می کنند. اگر شما به دنبال آن هستید تا بهترین نتیجه را در امتحانات بگیرید باید نگاهی به تغذیه درست داشته باشید. در این روزها تغذیه درست در رتبه بعدی درست درس خواندن قرار گرفته است به همین علت باید از بهترین خوراکی هایی که می توانند شما را آماده گرفتن 20 در همه امتحان ها کند استفاده کنید. در ادامه این خوراکی ها را برای شما آماده کرده ایم:

شیر اولین خوراکی است که باید استفاده کنید. وجود میزان زیادی کلسیم در این ماده می تواند به شما کمک کند تا حافظه ای قدرتمند و دقیق داشته باشید. روزانه 3 لیوان شیر به همه افرادی که قصد درس خواندن دارند توصیه می شود. ماهی و میگو در تمامی تحقیقات دارای ارزشی تثبیت شده اند که پس باید همیشه آن ها را مصرف کنید. پزشکان این مواد را به علت امگا 3 بسیاری که دارند توصیه می کنند همچنین بهتر است این خوراکی ها را هنگام ظهر مصرف کنید.

جوانه گندم را از خاطر نبرید چرا که میزان زیادی ویتامین E در آن وجود دارد که می تواند به حافظه شما کمک بسیاری کند. همچنین از دیگر مواد معدنی این خوراکی می توانیم به روی، آهن اشاره کنیم. بهتر است جوانه گندم را در کنار سالاد های مختلف استفاده کنید.

در فصل امتحانات باید از تنقلات نیز به اندازه مناسب استفاده کنید. گردو، بادام زمینی و خرما بهترین موادی هستند که می توانید در این روزها از آن بهره ببرید. روی و امگا3 از جمله مواد اصلی تشکیل دهنده این تنقلات هستند که برای حافظه بسیار موثر می باشند.

از میان سبزی هایی که باید در روزهای امتحان استفاده کنید می توان به کرفس، اسفناج، برگ نعنا و میوه های مختلف اشاره کرد.

این سبزی های اگر به صورت هفته ای مصرف شوند می توانند به شما در داشتن یک دوره امتحانی بسیار عالی کمک کنند. در آخر جگر را از یاد نبرید چرا که می زان زیادی فسفر، ویتامین های A و B اشاره کرد که باید به صورت خوراک و در کنار سبزی های دیگر مصرف شود.

همچنین در کنار جگر می توانید از ویتامین C نیز بهره ببرید تا فواید جگر دو برابر شود. (باشگاه خبرنگاران)