

## توصیه‌های غذایی برای افزایش هوشیاری و بهره

### وری در دوران امتحانات

۱- هرگز بدون مصرف صبحانه از منزل/خوابگاه خارج نشوید. نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری و آمادگی ذهنی داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت معمولاً سطح گلوکز خون به نحوی تنظیم می‌شود که به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی‌تر باشد، به دلیل افت قند خون، مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نیست و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و عسل، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر، یا یک کاسه عدسی گرم، یک صبحانه سالم و مغذی برای شروع یک روز پرکار به شمار می‌روند. در این وعده غذایی باید منبعی از گروه لبنیات وجود داشته باشد و به همین دلیل توصیه می‌کنیم دانش آموزان در وعده صبحانه حتما شیر کم چرب را هم بگنجانند.

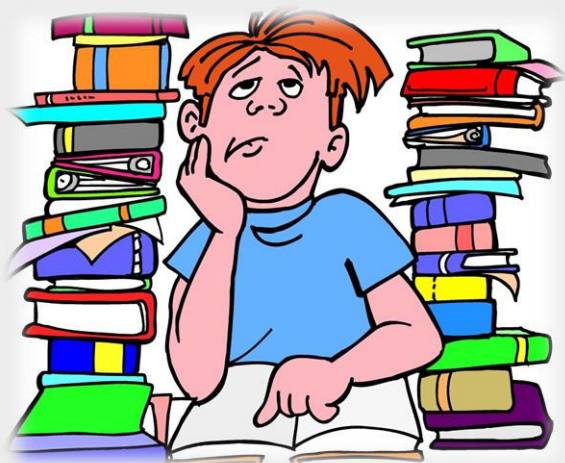
۲- از مصرف زیاد شیرینی جات و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی‌ها ممکن است در نگاه اول انرژی‌زا به نظر برسند، اما باید توجه داشت که این قابلیت در آن‌ها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما دست خواهد داد. همچنین مصرف زیاد این مواد منجر به کاهش قدرت یادآوری و حافظه می‌گردد. پس بهتر است در دوره امتحان از مصرف شکر، بیسکویت و سایر ترکیباتی که شکر زیاد دارند اجتناب کرد.

۳- رژیم غذایی پرچرب، روی تمرکز افراد اثرات منفی دارد و حافظه را ضعیف می‌کند.

۴- کمبود منیزیوم به عنوان یکی از علل کاهش یادگیری محسوب می‌شود؛ منیزیوم در سبزی‌های پربرگ و سبزرنگ، لوبیا، نخود، مغزها (بادام، فندق، گردو، کشمش و نخودچی)، نان گندم سبوس‌دار، دانه‌های روغنی و برخی میوه‌ها یافت می‌شود که از بهترین و مهم‌ترین این میوه‌ها می‌توان به آناناس، سیب (به خصوص اگر با پوست میل شود) و خرما اشاره کرد. بنابراین گردو، بادام و پسته در حد معقول فراموش نشود (مصرف بیش از حد و افراطی در هر چیزی نه تنها سودی ندارد بلکه ضررهای بیشماری نیز به همراه خواهد داشت).

۵- غذاهای حاوی پروتئین میزان یادگیری را افزایش می‌دهند و زمینه لازم برای ارتباط بین سلول‌های مغز را فراهم می‌کنند.

۶- در ایام امتحانات از مصرف غذاهای چرب و سرشار از ادویه پرهیز کنید زیرا مصرف این نوع مواد غذایی سبب تبلی و خواب‌آلودگی می‌شود. مصرف غذاهای سرخ شده و غنی از روغن، فرد را تبیل و بی حال کرده زیرا معده برای هضم غذا به زمان زیادی نیاز دارد براین اساس باید از مصرف این نوع غذاها قبل از امتحان پرهیز کرد.



که توصیه می‌شوند. امگا ۳ در ماهی‌ها به ویژه ماهی سالمون، ساردین و تون و همچنین در مغزها (گردو) وجود دارد.

۱۳- به طور منظم ورزش کنید. ورزش کردن منجر به بهبود جریان خون به سمت مغز و در نتیجه بهبود روند تمرکز و حافظه می‌شود

از یک رژیم غذایی اصولی پیروی کنید. (رژیمی که متنوع و متعادل باشد و در حقیقت از تمام گروه‌های اصلی غذایی شامل نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت و میوه‌ها را شامل شود. همچنین سعی کنید از نظر چربی، قند و نمک مد اعتدال را رعایت کنید و تا حد امکان از آن‌ها کمتر مصرف نمایید. سعی کنید سه وعده غذای کامل بفرمایید و میان وعده‌های غذایی را در ساعت ۱۰ صبح و میان وعده عصر و میان وعده شب هم قبل از خواب فراموش نکنید. از مصرف هله هوله‌ها (چیپس، پفک، پاپ کورن و...) اجتناب کنید. ۸-۱۰ لیوان آب در طی روز بنوشید. اگر بدن سالمی داشته باشید مسلماً ذهن هشیارتری نیز خواهید داشت.



۷- مصرف سیر، محصولات لبنی مثل ماست و دوغ در طول روز، پرتقال، گیلان، سیب زمینی، غلات، سبزیجات برگ سبز، ماهی و گوشت نیز برای تقویت حافظه توصیه می‌شود.

۸- عسل و کنجد هم به فعال شدن ذهن کمک می‌کند تا فرد بتواند از آموخته‌هایشان در امتحان بیشتر بهره ببرند.

۹- مصرف انگور نیز سبب تقویت اعصاب، هوش و حافظه و خرما با داشتن فسفر و کلسیم بسیار سبب سرزندگی سلول‌های عصبی، تقویت مغز و فعالیت‌های فکری می‌شود.

۱۰- قدرت یادگیری در افرادی که دچار کمبود آهن باشند کاهش می‌یابد برای این اساس باید با مصرف مواد غذایی سرشار از آهن این مشکل را برطرف کنند. دختر خانم‌ها به خصوص باید در منابع غذایی خود غذای آهن دار نظیر غلات، حبوبات و انواع گوشت گنجانده و در صورت کم خونی زیاد ضمن مراجعه به پزشک، قرص آهن مصرف کنند.

۱۱- برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین B کمپلکس نیز به تقویت حافظه کمک می‌کنند. انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه، حبوبات و غلات، جوانه‌ها (گندم، ماش و...) سرشار از ویتامین‌های گروه B هستند.

۱۲- امگا ۳ در ساختار غشای سلول‌های عصبی وجود دارند. این چربی‌ها باعث بهبود ارتباط بین نورون‌ها (سلول‌های عصبی) و افزایش سرعت انتقال پیام‌های عصبی می‌گردد. در نتیجه برای سرعت بخشیدن به عملکردهای ذهنی، افزایش یادگیری و بهبود حافظه یکی از موثرترین مواد غذایی هستند