



سلامت

# تغذیه مناسب در ایام امتحانات

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



## ● صبحانه

بسیاری از دانش‌آموزان روزهای قبل از امتحان را تا حد امکان به مطالعه دروس می‌پردازند. اغلب فکر می‌کنند که غذا و استراحت مانع مطالعه‌ی مطلوب می‌شود و پرداختن به آن سبب می‌شود تا زمان را از دست بدهند، در حالی که با تغذیه‌ی مناسب می‌توان بازده فکری را به طور محسوسی افزایش داد. به کارگیری چند نکته و توصیه می‌تواند شما را برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات یاری دهد.

صبحانه‌ای مفید و مغذی است که در عین کم حجم بودن، غنی باشد و حداقل ۲ تا ۳ ساعت شخص را سیر نگه دارد. مهم‌ترین نکته در مورد صبحانه این است که این وعده‌ی غذایی باید انرژی موردنیاز بدن را تأمین کند. به همین دلیل توصیه می‌شود هرگز استفاده از این وعده‌ی مهم غذایی را فراموش نکنید زیرا معده‌ی خالی اجازه‌ی تفکر در جلسه‌ی امتحان را از فرد می‌گیرد. متأسفانه بسیاری از دانش‌آموزان در دوران امتحانات، این وعده‌ی غذایی را از دست دهند. نخوردن صبحانه، عوارض متعددی از جمله افت شدید قند خون، سستی و بی‌حالی، بی‌حوصلگی، عصبانیت، افسردگی، عدم انگیزه‌ی مطالعه و در نتیجه افزایش میزان استرس فرد را به دنبال دارد. در مراجعاتی که والدین در مورد فرزندان‌شان به پزشک دارند، اغلب اضطراب ناشی از امتحان را دلیل عدم استفاده از صبحانه توسط فرزندان عنوان می‌کنند. در حالی که تهیه‌ی صبحانه‌ای اشتها برانگیز آنان را به استفاده از این وعده‌ی غذایی مجاب خواهد کرد. صبحانه‌ی اشتها برانگیز می‌تواند هر یک از مواد غذایی زیر را به طور دلخواه در خود جای دهد:

- یک لیوان شیر که بهتر است گرم باشد، به همراه دو قاشق عسل یا چند حلقه موز.
- یک کاسه عدسی، به همراه کمی کره.
- سرشیر، خامه یا عسل به همراه کمی چای یا یک لیوان شیر.
- نان و پنیر به همراه خیار یا گوجه فرنگی و یک استکان چای شیرین.
- تخم مرغ که منبع کاملی از پروتئین و سایر مواد مورد نیاز بدن است و به شکل‌های مختلف (آب‌پز، نیم‌پز، نیم‌پخت و ...) می‌توان از آن استفاده کرد.

## ● میان وعده

برخی مدارس، واحدهای درسی را در روزهای نزدیک به امتحان با برگزاری کلاس‌های جبرانی افزایش می‌دهند. از این رو حتماً نیاز است، برای زنگ تفریح و به‌ویژه در ساعت‌های پایانی، خوراکی‌های مغذی مورد استفاده قرار گیرد ولی این خوراکی‌ها نباید اشتهاى فرد را برای ناهار از بین ببرند. بهترین خوراکی‌ها به عنوان میان‌وعده انواع میوه و تنقلاتی مثل انواع آجیل خام است.

## ● ناهار

**انواع غذاهای دریایی:** مخصوصاً ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای ناهار، به‌ویژه در زمان امتحانات است. «فسفر» موجود در ماهی بهترین ماده‌ی مغذی برای «مغز» است. مهم‌ترین مانع استفاده از ماهی، بوی آن است. از این رو، باید ماهی را طوری آماده کرد که بوی آن از بین برود.

**غذاهای سبزی دار:** مثل انواع خورش (کرفس، قورمه‌سبزی، نعنای، جعفری و...) خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و... غذاهایی مفید و عالی برای دانش‌آموزان هستند. از خوردن غذاهای پرچم مثل آبگوشت که حداقل ۴ تا ۵ ساعت حضم آن طول می‌کشد، در دوران امتحانات بپرهیزید. این قبیل غذاها، حجم معده را زیاد می‌کنند و احساس خواب، سستی و نفخ شدید را ایجاد می‌کنند. سالاد، سبزی خوردن، ماست و... مواد غذایی خوبی برای تحریک اشتها هستند. آن‌ها را فراموش نکنید.

## ● عصرانه

پس از صرف ناهار و اندکی استراحت، دانش‌آموزان نیاز به تجدید نیرو دارند. این نیاز مخصوصاً در دوران امتحان، نمود بیشتری دارد. «مغز» به عنوان فرمانده بدن، هر چند ساعت یک بار نیاز به تجدید قوا دارد. این تجدید قوا زمانی اهمیت بیش‌تری پیدا می‌کند که از مغز کار بیش‌تری طلب کنیم. عصرانه تأمین‌کننده‌ی خوبی برای انرژی مورد نیاز است.

- خوراکی‌هایی را باید در رأس برنامه‌ی عصرانه قرار داد که مفیدتر هستند.
- خوراکی‌های مفیدی چون انواع آجیل‌های خام، انواع میوه و شیر با طعم‌های مختلف را فراموش نکنید.
- نان و پنیر و گردو، کره و عسل، کیک ساده‌ی عصرانه به همراه چای، شیر با آیمیوه عصرانه‌ی مفیدی است.
- اوج ساعت‌های مفید درس خواندن و مرور مطالب برای امتحان روز بعد، بین ساعت ۵ عصر تا ۹ شب است، بنابراین در این فاصله، هر یک بار از خوراکی مفیدی استفاده کنید.

## ● شام

اگر از آن دسته افرادی هستید که اعتقاد دارید برای حفظ تناسب اندام از وعده‌ی شام صرف نظر کنید باید در زمان امتحانات، کمی رژیم غذایی خود را تغییر دهید. اگر قبلاً شام بسیار سبکی میل می‌کردید، بهتر است در طول دوره‌ی امتحانات برنامه‌ی خود را تغییر دهید.

- جگر، دل و قلو، یک کاسه سوپ و غذاهایی از این دست، اگر چه کم حجم اند، اما مفید و مقوی هستند.
- هرگز به جای شام از تنقلات بی‌فایده مثل چیپس و پفک، شکلات و... استفاده نکنید.
- برنامه‌ی غذایی برای وعده‌ی شام را زیاد تغییر ندهید، بلکه بکوشید تا از غذاهای مقوی و کم‌حجم استفاده کنید.

## ● نکته مهم

شب امتحان با شب‌های دیگر در دوران تحصیل فرقی ندارد از این رو تا حد امکان هیجان را کنار بگذارید. توجه داشته باشید که انرژی شما در جلسه‌ی آزمون منوط به خواب کافی در شب قبل از آزمون است. از این رو خواب کافی را هرگز فراموش نکنید.