

تغذیه در ایام امتحانات

محمد احمدی - کارشناس ارشد تغذیه

با فرا رسیدن ایام امتحانات و نیز روزهای آزمون سراسری، استرس و اضطراب دانش آموزان افزایش می‌یابد و بعضاً والدین دنبال این هستند که فرزندشان چه تغذیه‌ای داشته باشد تا با تمرکز بیش‌تری در آزمون شرکت کند.

اولاً باید دانست که تغییر عادت و سبک زندگی شامل ساعات خواب و خوراک و نوع غذاهای مصرفی و... به یکباره در ایام امتحانات کار درستی نیست و اگر فرد قصد این کار را دارد، باید حداقل از یک ماه قبل اقدام به این کار کند. افراد می‌بایست بدن خود را عادت بدهند که شب‌ها زودتر بخوابند و هنگام نماز صبح برخیزند و بعد از یک نرمش مختصر و صرف صبحانه‌ی سبک، مطالعه را شروع کنند که بهترین روش همین است. زیرا در صبح هورمون‌های انرژی بخش ترشح می‌شوند و اگر ورزش هم انجام شود، میزان آن‌ها مضاعف شده و فرد را برای شروع یک روز پرانرژی آماده می‌کند.

صبحانه‌ای که صرف می‌شود، نباید خواب‌آور و دیرهضم باشد. بهترین معیار، خود فرد است که طبق تجربه می‌داند باید چه غذاهایی و با چه میزانی بخورد که به خوبی هضم شود و فرد را آماده‌ی انجام فعالیت‌های روزانه از جمله مطالعه کند.

مصرف حبوبات مثل لوبیا و عدس و... به مقدار زیاد در وعده صبحانه توصیه نمی‌شوند. چرا که نفاخ بوده و طبق تعاریف طب سنتی ایرانی، بخارات آن‌ها به سمت مغز تصاعد کرده و اثر بدی روی آن می‌گذارند. اما اگر هر چند روز یک بار قصد مصرف آن‌ها را داشتید، حتماً از روز قبل آن‌ها را خیسانده و چند بار آبشان را عوض کنید و موقع مصرف نیز با دارچین، زنجبیل، گلپر یا سایر ادویه‌های ضد نفخ میل کنید.

نکته‌ی مهم دیگر این است که در وعده‌ی صبحانه حتماً باید مقداری کربوهیدرات (ترجیحاً از نوع سبوس‌دار مانند نان سنگک یا جو، بیسکویت سبوس‌دار و...) وجود داشته باشد تا قند خون را تا ظهر متعادل نگه دارد. مغز مستقیماً از گلوکز تغذیه می‌کند و کسانی که صبحانه نمی‌خورند یا کربوهیدرات کافی مصرف نمی‌کنند، ضربه‌ی بزرگی به خود وارد می‌کنند.

در زیر به چند مدل صبحانه که دانش‌آموزان می‌توانند در ایام امتحانات مصرف کنند اشاره می‌شود:

- نان و کره و مربای خانگی (به، سیب، انجیر، بالنگ، گردو و...). توجه داشته باشید که کره باید به مقدار بسیار کم مصرف شود که برای چند ساعت معده را مشغول هضم خود نکند.

- شیر و عسل و چند عدد بیسکویت سبوس‌دار (به شرطی که با خوردن شیر دچار نفخ و اسهال نشوید). کسانی که با خوردن شیر دچار مشکل می‌شوند، باید آن را گرم کرده و میزان مصرف شیر در یک وعده را کاهش دهند و هنگام مصرف مقداری دارچین یا زنجبیل به آن اضافه کنند.

- نان و مقدار کمی پنیر و مغز گردوی تازه‌ی از پوست خارج شده. لازم به ذکر است که مصرف پنیر به مقدار زیاد و هر روز در وعده‌ی صبحانه توصیه نمی‌شود.

- دو عدد تخم‌مرغ عسلی و مقداری نان سبوس‌دار

در وعده‌ی نهار و شام نیز نباید غذاهای خیلی پرچرب و سنگین مصرف شود که فرد بعد از خوردن آن‌ها احساس خواب‌آلودگی نکند و بتواند درس بخواند. استفاده از سبزیجات تازه و زیتون در کنار غذا مفید است و بین وعده‌های اصلی غذایی هم می‌توان از میوه‌های فصل استفاده کرد. اما میوه نباید بلافاصله بعد از غذا میل شود.

بهتر است مصرف ماست نیز کنار غذای اصلی (به‌خصوص غذاهای گوشتی) نباشد. در صورت تمایل به استفاده از ماست، آن را همراه پودر جوانه گندم یا جو و نیز مقداری پودر نعناع یا پونه‌ی خشک در یک وعده‌ی جداگانه میل کنید.

نکته ۱. برخی از غذاها مقوی مغز بوده و می‌توانند اثرات مثبتی روی حافظه و تمرکز داشته باشند:

۱. غذاها و نوشیدنی‌های معطر که با افزودن زعفران، گلاب، دارچین، میخک و... به گوشت ماکیان و سایر غذاها می‌توان آن را تهیه کرد)،
۲. کشمش یا مویز (به‌خصوص در صورت استفاده به صورت ناشتا)،
۳. مغزیجات (پسته، بادام، فندق)،
۴. انگور،
۵. سبزی ریحان،
۶. گیاه بادرنجبویه،
۷. نارگیل،
۸. جوز هندی،
۹. مربای سیب و آمله (نوعی میوه)،
۱۰. انجیر همراه گردو و بادام و پسته،
۱۱. زرده‌ی تخم‌مرغ عسلی.

نکته ۲. بالعکس برخی غذاها مضر مغز بوده و از مصرف زیاد آن‌ها در ایام امتحانات باید اجتناب کرد:

۱. غذاهای بسیار چرب،
۲. غذاهای ترش به‌خصوص سرکه،
۳. شنبليله،
۴. عدس،
۵. کرفس،
۶. باقلا،
۷. سیر و پیاز،
۸. تره، گشنیز و قارچ.
از طرفی اگر دستگاه گوارش به‌خوبی کار نکند، اثر بدی روی مغز و حافظه خواهد گذاشت. بنابراین باید از کارهایی که به معده و روده‌ها آسیب می‌زنند؛ پرهیز کرد:

نکته ۳. گرسنگی کشیدن زیاد، نوشیدن زیاد آب گرم، نوشیدن آب بسیار سرد، مصرف زیاد غذاهای پرچرب، مصرف غذاهای غلیظ و دیرهضم و لزج (مانند کله‌پاچه، ماکارونی، سس مایونز، پنیر پیتزا، سوسیس و کالباس و ...)، مصرف زیاد شیرینی‌ها، مصرف زیاد میوه‌های آبکی (مانند گلابی، خربزه، هندوانه، آلو، زردآلو و ...)، نگه‌داشتن مدفوع و باد شکم و سوءهضم (که در اثر خوب نجویدن غذا، غذا خوردن قبل از هضم کامل غذای قبلی، پرخوری، درهم خوری و نوشیدن آب و مایعات بلافاصله بعد از غذا ایجاد می‌شود).

نکته ۴. از بین مواردی که برای تقویت مغز و حافظه ذکر شد، **بادام** بسیار برجسته بوده و مورد توجه حکمای طب سنتی ایرانی نیز بوده است. در زیر به چند شکل مصرف آن اشاره می‌کنیم:

- بهترین شکل مصرف این است که هر شب (حداقل تا چهل شب) به هنگام خواب هفت عدد مغز بادام تازه را پوست کنده و به میزان مساوی و هم‌وزن آن نبات میل کرد.

- شکل دیگر استفاده از آن، حلوای بادام است که مصرف آن طی هفت روز، مغز را تقویت می‌کند: برای تهیه آن از مغز بادام، خرما، آرد بسیار نرم و روغن (از هر کدام ۳۰ گرم) می‌توان استفاده کرد.

- بادام و خرما را شب در اندکی آب به طوری که روی آن را بپوشاند، بخیسانید و صبح هسته‌ی خرما و پوست بادام را جدا کرده و در همان آب بسایید و بر روی حرارت ملایمی قرار دهید. آرد را نیز در روغن تفت داده و سپس بادام و خرمای پخته شده را در روغن ریخته و هم بزنید تا به شکل حلو درآید. بعد آن را دم کرده و در یک وعده مصرف کنید.

- یکی دیگر از اشکال مصرف آن، حریره بادام است که برای ضعف مغز و سردرد دائمی بسیار مفید است و با مواد زیر ساخته می‌شود: مغز بادام پوست کنده، نشاسته، خشخاش سفید (از هر کدام ۵ گرم)، روغن گاو (۶۰ گرم)، قند سفید (۲۰ گرم)، زعفران (یک نخود).

- همچنین می‌توان مغز بادام را به صورت تنقلات به تعداد ۱۰ عدد در طول روز مصرف کرد. (بهتر است بادام تازه بوده و نمکی و بوداده نباشد.)

توصیه‌های کلی

* در صورت وجود استرس و اضطراب بیش از حد می‌توان طبق دستور متخصص، از دم‌کرده‌های گیاهی مثل بابونه، اسطوخودوس، بادرنجبویه و گاوزبان استفاده کرد.

* برنامه‌ریزی برای ساعات خواب و بیداری بسیار در تقویت حافظه و افزایش تمرکز مؤثر است. به طوری که هرچقدر بتوانید از خوابیدن در طول روز پرهیز کرده و در ساعات طلایی خواب (۹ شب تا ۲ بامداد) استراحت کنید، اثرات درخشان‌تری از آن مشاهده خواهید کرد. با بیداری صبح زود تا ظهر، قوا تحلیل رفته و فرد نیاز به یک استراحت کوتاه پیدا می‌کند. پس یک خواب کوتاه در ظهر (حدود نیم ساعت تا یک ساعت) به بازتوانی جسمی و ذهنی کمک شایانی می‌کند.

* در آخر باید یادآوری کنیم که برنامه‌ریزی برای درس خواندن و سایر فعالیت‌های روزمره در جهت افزایش حافظه و تمرکز، بسیار کلیدی، لازم و راهگشاست. تا حدی که می‌توان گفت بی‌برنامگی، بزرگ‌ترین آفت برای دانش‌آموزان است. گاهی یک ساعت برنامه‌ریزی از اتلاف چندین ساعت وقت بدون برنامه جلوگیری می‌کند. علاوه بر برنامه‌ریزی بلند مدت و میان‌مدت، باید هر شب قبل از خواب، برنامه‌های فردا را روی یک کاغذ آکه در دست‌رستان است و مثلاً در جیب پیراهن قرار داده می‌شود! بنویسید و روز بعد هر کدام را که انجام دادید، خط بزنید. در این صورت، مغزتان از فکر کردن در مورد آن صرف‌نظر می‌کند. ولی اگر این کار را نکنید، این برنامه‌های عقب افتاده مرتب جلوی چشمانتان ظاهر می‌شوند. هنگام مطالعه نیز یک کاغذ کنارتان داشته باشید تا هر فکری به ذهنتان خطور کرد، سریعاً روی کاغذ یادداشت کنید که بعداً به آن بپردازید و در آن لحظه بتوانید به ادامه‌ی مطالعه خود بپردازید. فضایی که برای مطالعه انتخاب می‌کنید باید از نور، دما و تهویه‌ی مناسبی برخوردار باشد و هر ۲۰ دقیقه یک بار از جای خود بلند شوید. سپس چند نفس عمیق بکشید و چند حرکت کششی انجام دهید تا جریان خون در بدن‌تان تسریع شود.

* برای تقویت حافظه، یک مجموعه راهکارهای رفتاری نیز وجود دارد که باید با تکرار، آن‌ها را در ذهن خود ملکه کنید:

❖ اصول مدیریت حافظه:

۱- حفظ مقدار کم اما مستمر

۲- جدیت در حفظ

۳- نماز توسّل، دعا و روح نیایشگر داشتن

۴- قرائت قرآن بویژه آیه الکرسی

۵- قرائت دعای حفظ (اللّٰهُمَّ ارْزُقْنِيْ فَهْمَ النَّبِيِّنَ وَ حِفْظَ الْمُرْسَلِيْنَ وَ اِلْهَامَ الْمَلٰٓئِكَةِ الْمُقَرَّبِيْنَ اَمِيْنَ رَبَّ الْعَالَمِيْنَ)

۶- کم‌خوری

۷- مسواک زدن مرتّب و حفظ بهداشت فردی

۸- شاخص‌گذاری در ذهن

۹- استفاده از رموز و علائم (می‌توان از حرف اوّل کلمات یا معانی آنها استفاده کرد. مثلاً در قواعد راهنمایی و رانندگی برای سوار شدن و حرکت اتومبیل، انسان باید مراتبی را رعایت کند که مختصر آن به واژه «صادرات» تبدیل شده است: ص: تنظیم صندلی آ: تنظیم آئینه د: خلاص کردن دنده ر: روشن کردن اتومبیل ا: تنظیم مجدّد آئینه ت: خواباندن ترمز دستی و به این ترتیب فرد هیچگاه ترتیب آن را فراموش نمی‌کند)

۱۰- ارتباط و ایجاد تجانس بین مطالب و اعداد (مثلاً حفظ آیات قرآن با شماره‌ی آیه)

۱۱- داشتن همّت بلند در حفظ (باید همّت تو بر حفظ همه مطالب علمی‌کتاب‌ها باشد تا این‌که حفظ بعضی از کتاب‌ها برایت حاصل شود.)

۱۲- حفظ مطالب علمی با رسم نموداری متناسب و هم‌سنخ با مطلب، مانند نمودارهای درختی و...

۱۳- خواب قیلوله پیش از ظهر یا بعد از ظهر برای ماندگاری مطالب خوانده شده و بایگانی آنها در ذهن (البته به شرط رعایت زمان‌های مناسب خواب در شبانه‌روز و سحرخیزی و داشتن فعالیت تا ظهر)

۱۴- به شعر درآوردن مطالب علمی