



سلامت

نه چندان بخور...

نه چندان نخور...

پیرامون تغذیه در نوروز

دکتر حمزه بور بور - پزشک



داوطلبان آزمون سراسری، جوانانی هستند که وجود، سلامت و موفقیت‌شان در زندگی برای جامعه اهمیت به‌سزایی دارد. مسلماً هر مادر و پدری آرزو دارد که فرزندش از سلامت کامل برخوردار باشد و در تحصیل و کسب دانش، موفقیت‌های روزافزون داشته باشد. یکی از عوامل مهم و سازنده در سلامت و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، تغذیه است. متأسفانه در سال‌های اخیر بدلیل رقابت فشرده‌ی داوطلبان برای موفقیت در آزمون سراسری و بنا بر باوری غلط، همه چیز در زیاد درس خواندن خلاصه شده است. دیده‌ایم بسیاری از داوطلبان را که به بهانه‌ی ساعت مطالعه‌ی بالا از خوردن وعده‌های غذایی مناسب خودداری کرده‌اند. این کار یکی از خطرناک‌ترین اقداماتی است که باید با توجه مناسب از رایج شدن آن بین داوطلبان جلوگیری کرد.

باید بدانید کیفیت تغذیه‌ی داوطلبان آزمون سراسری به خصوص در دوران پرفشار نظیر نوروز، تاثیر به‌سزایی در موفقیت یا عدم موفقیت آنان در جمع بندی دروس مورد نظر و توانایی مطالعه به میزان بالا در روزهای متوالی دارد. برای بررسی تأثیر تغذیه در موفقیت تحصیلی این گروه سنی، بهتر است ابتدا به تغییراتی که در دوران امتحان یا آزمون سراسری در زندگی آنان رخ می‌دهد بپردازیم.

عوارض و اختلالاتی که به دلیل تغذیه‌ی غلط در دوران پر فشار مطالعاتی ممکن است برای داوطلبان پیش آید

● کاهش قدرت حافظه و یادگیری

● کم‌خونی

● کمبود رشد و کوتاهی قد

● کاهش قدرت بینایی

● ناراحتی‌های عصبی از قبیل بدخلقی، پرخاشگری، بی‌حوصلگی، خستگی، گیجی و افسردگی

● کاهش قدرت مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، که از عوارض آن بیمار شدن مکرر و طولانی شدن دوران بهبودی و ابتلا به امراض مختلف است.

حتماً با من هم عقیده هستید که به بهانه یکی یا دو ساعت مطالعه‌ی بیش‌تر، در معرض این همه عوارض قرار بگیرید در حالی که با برخورداری از تغذیه‌ی مناسب می‌توان در دوران نوروز روزانه ۱۱ تا ۱۲ ساعت مطالعه کنید

نکات لازم‌الاجرا در دوران مطالعاتی پرفشار

● مصرف بیشتر لبنیات از قبیل شیر، ماست، پنیر کم چربی، در ایام پرفشار درسی ضروری است؛ به خصوص در وعده‌های صبحانه، مصرف شیر و پنیر مفید است.

● مصرف تمام وعده‌های اصلی غذایی صبحانه، نهار و شام و میان وعده‌ی صبح و عصرانه مفید است و به خصوص حذف وعده‌های اصلی غذایی توصیه نمی‌شود.

● خودداری از مصرف مواد شیرین نزدیک به وعده‌های اصلی غذایی چون قند آن‌ها به سرعت جذب خون می‌شود و موجب افزایش قند خون خواهد شد ایجاد سیری کاذب می‌کند و شخص اشتهاهی برای صرف غذای اصلی ندارد. شیرینی‌ها ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارند و حاوی مقدار کافی مواد مغذی نیستند، بنابراین نمی‌توانند نیازهای تغذیه‌ای انسان را تامین کنند و چنان چه جانشین غذای اصلی شوند موجب سوءتغذیه خواهند شد.

● استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، ماهی، تخم‌مرغ (به میزان متعادل) به حفظ سلامت شما کمک بسیاری می‌کند و در ضمن ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را به بدن تان می‌رسانند. پروتئین موجود در ماهی و تخم‌مرغ از نوع بسیار خوب و با کیفیت بالاست و برای رشدتان ضروری است.

● مصرف آبمیوه‌ها و سبزی‌هایی مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی و هویج در نوروز بسیار مفید است. زیرا این دسته از مواد غذایی حاوی ویتامین‌های ضروری برای حفظ سلامت، تقویت قدرت حافظه، شادابی و افزایش مقاومت آنان در برابر بیماری‌هاست.

● استراحت کافی، به خصوص در این دوران که فعالیت فکری زیاد است، بسیار ضروری است. خستگی و بی‌خوابی از عواملی است که قدرت حافظه و یادگیری را کاهش می‌دهد. بنابراین با انجام برنامه‌ریزی مناسب نهایت سعی خود را انجام دهید که برنامه‌ی خواب‌تان به صورت منظم و کافی باشد.

● تحرک جسمی کافی و متعادل، موجب شادابی و قدرت بیش‌تر حافظه می‌شود. توصیه می‌کنم در این ایام روزانه ۱۵ دقیقه را به ورزش‌های ساده‌ای مانند دوچرخه سواری، پیاده‌روی و یا دو با سرعت نسبتاً کم اختصاص دهید، اگر این ورزش در محیط‌هایی سرسبز مانند بوستان‌ها صورت گیرد، علاوه بر تأثیر مثبت در جسم موجب افزایش روحیه نیز خواهد شد. یادتان باشد که ورزش از لحاظ روحی شما را برای یک روز پر فشار دیگر آماده می‌کند.