



ساخت

بررسی برخی مشکلات تغذیه‌ای داوطلبان

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



دوران آمادگی برای آزمون سراسری همواره دورانی پراسترس و پرکار است. در چنین دوره‌ای استفاده از تغذیه‌ی سالم و کافی می‌تواند فراهم آورنده‌ی شرایط بهتری باشد. توجه به تغذیه، می‌تواند بر نتیجه‌ی آزمون تأثیر قابل قبول داشته باشد. اما

یادتان باشد که عادات غذایی نه تنها در روزهای نزدیک به آزمون مهم است بلکه در طول دوران آماده‌سازی برای آزمون نیز دارای اهمیت است. می‌توانید با رعایت نکات اصولی، وضعیت جسمی و روحی مناسبی پیدا کنید. در این نوشتار تلاش می‌کیم برخی نکات و مشکلات مهم‌تر و ریشه‌ای را یادآوری نمایم.

کم خون

کم خونی و فقر آهن با کاهش قدرت یادگیری و تمرکز همراه است. صرف چنین صبحانه‌ای سبب مطالعات اخیر مراکز بهداشتی و درمانی، این مشکل که ناشی از نوع تغذیه است، شیوع فراوانی در بین نوجوانان دارد. به همین دلیل عادت به خودن غذاهایی که منبع آهن هستند، برای این گروه سنی توصیه می‌شود. از این رو، مصرف حداقل ۳۰۰ گرم گوشت در طول روز در کنار تخم مرغ و عدس می‌تواند بیشترین میزان آهن را به بدن نوجوانان برساند. البته اگر این مواد غذایی با میوه و سبزی‌های تازه نظیر انواع مرکبات، طالبی، انواع توت‌ها و کلم و هویج نیز همراه شده باشند، اثربخشی بهتری خواهد داشت. زیرا میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مواد مغذی هستند که خودن شان به همراه منابع آهن، به جذب بیشتر آهن کمک خواهد کرد.

کمبود روی

یکی از املاح ضروری و تأثیرگذار بر عملکرد مغز، روی است. این ماده‌ی به شدت سودمند در مغز دانه‌هایی نظیر بادام، پسته، فندق و ... به وفور یافت می‌شود. بهتر است داوطلبان عزیز در میان عده‌های خود از این گروه غذایی به خصوص انواع خام آن‌ها استفاده نمایند. این گروه غذایی، بهترین تقلاتی هستند که توصیه می‌شود در میان عده‌ها در کنار سایر مواد غذایی نظیر میوه‌ها و لبیات به مصرف برسند. خودن سالاد میوه و یا نوشیدنی‌های تهیه شده از میوه‌ها و دانه‌های روغنی، کمپلکس مناسبی را تشکیل می‌دهند که به تأمین انرژی و نیاز روزانه به انواع مواد مغذی کمک می‌کند.

ویتامین C

این ویتامین هم بر کارکرد عمومی بدن و هم بر کارکرد مغز تأثیر بسیار دارد. عادت به خوردن منابع غذایی حاوی این ویتامین بسیار کمک کننده است. خودن حداقل ۴۵۰ گرم میوه و سبزی تازه، مناسب ترین میان عده‌ها و یا همراهان عده‌های اصلی را تشکیل خواهند داد با دریافت این ویتامین، بازیافت انرژی در بدن به انجام می‌رسد و به این ترتیب بدن، روند سوخت و ساز طبیعی خود را حفظ خواهد کرد. میوه‌های تازه‌ای مانند انواع مرکبات و توت‌ها در کنار سبزی‌هایی مانند انواع کلم‌ها و گوجه فرنگی،

نکته‌ی پایانی

فراموش نکنید که مصرف مایعات به خصوص آب، به بهبود فعالیت مغزی کمک بسیار می‌کند. بنابراین لیوان‌های نوشیدنی‌هایی را که در طول روز می‌نوشید، بشمارید و در صورتی که تعداد آن‌ها مناسب نبود، بکوشید تا میزان آن‌ها را افزایش دهید. مناسب‌ترین عدد برای میزان مایعات ۸ لیوان در روز است. البته یادتان باشد که اگر تغذیه متعادل و متنوع با خواب و استراحت کافی همراه نشده باشد، بسیاری از خدمات شما نقش بر آب خواهد شد. پس به میزان و کیفیت خواب خود نیز توجه کافی داشته باشید.