



نقش تغذیه در آزمون سراسری

میترا رزاتی / کارشناس تغذیه



در فصول گرم سال نظیر ماه‌های تابستان از عمده مواد غذایی که نقش مهمی در تنظیم عملکرد سیستم مغزی و به عبارتی یادگیری بهتر دانش‌آموزان و داوطلبان آزمون سراسری دارد، می‌توان به تنظیم آب و مایعات بدن اشاره کرد.

مایعات به ویژه آب خالص نقش مهمی در فعل و انفعالات سیستم عصبی مرکزی دارد. از آنجا که در این فصل، تمایل به خوردن شربت‌های شیرین و آب‌میوه‌های خنک صنعتی افزایش می‌یابد و از طرفی دیگر، داوطلب‌ها بیشتر ساعات روز را به مطالعه اختصاص می‌دهند و فعالیت بدنی زیادی ندارند؛ لذا توصیه می‌شود تا جایی که امکان دارد از شربت‌های شیرین صنعتی کمتر استفاده کنند و در مقابل از نوشیدنی‌های خانگی نظیر آب گلاب به همراه خاک شیر و اندکی عسل استفاده شود. خاک شیر منبع خوبی از فیبر است، بنابراین سبب تنظیم دستگاه گوارش خواهد شد و از مشکل یبوست جلوگیری می‌کند. آب لیموترش تازه‌ی رقیق شده در آب به همراه مقداری عسل در این فصل برای داوطلبان، چه به شکل میان‌وعده و چه همراه با وعده‌های اصلی، نوشیدنی مفیدی محسوب می‌شود. اکثر میوه‌های تابستانی نفاخ هستند و سبب نفخ شکم و بعضاً دل درد می‌شوند. این دل دردهای توأم با اسهال و دیگر مشکلات گوارشی، سبب کاهش تمرکز در داوطلب‌ها می‌شوند. بنابراین توصیه می‌شود، چنانچه داوطلب‌ها از میوه‌های تابستانی استفاده می‌کنند، اولاً در مصرف آن‌ها زیاده‌روی نکنند. ثانیاً از مواد غذایی نظیر عسل یا گردو در طول روز حتماً استفاده کنند. گیلاس، هندوانه، آلبالو بیش‌تر از سایر میوه‌های تابستانی نفاخ هستند.

به داوطلبان عزیز توصیه می‌شود که در طول روزهای گرم تابستان چنانچه تعریق زیاد دارند، حتماً در طول روز از مواد غذایی که کمی شور هستند نظیر خیارشور، پسته‌ی نمک زده، آجیل شور استفاده کنند تا نمک از دست رفته‌ی بدن را جبران نمایند. از دست دادن نمک، یکی از عوامل خواب‌آلودگی و سستی در ساعات بعدازظهر تابستان است.

مصرف ماست کم‌چرب به ویژه در ساعات قبل از خواب شبانه، هم سبب تقویت سیستم ایمنی گوارش و پیشگیری از اسهال تابستانی می‌شود و هم آرامش حین خواب شبانه را به همراه می‌آورد.

