



تأثیر تغذیه بر یادگیری

علیرضا انیسی - پزشک



از آغازین لحظات تولد، آدمی در حال فراگیری و کسب علم و دانش است، هرچند بخشی از ظرفیت و توان یادگیری و میزان هوش، اندیشه و استعداد افراد موروثی است، اما در عین حال عوامل مختلف محیطی، روش زندگی، به ویژه نوع، مقدار و کیفیت تغذیه‌ی روزمره اثر غیرقابل انکاری بر قدرت و نحوه فعالیت مغز دارد.

یکی از دغدغه‌های بزرگ والدین، تحصیل و موفقیت درسی فرزندشان است. در بعضی خانواده‌ها دلزدگی و افت شدید تحصیلی فرزندان را شاهد هستیم و به صورت روزمره از طرف معلمان گزارش‌هایی در مورد عدم تمرکز فرزندان به اولیاء داده می‌شود. شاید برای بسیاری از والدین، قبول این واقعیت، دشوار باشد که ریشه‌ی اغلب این موارد، اختلالات تغذیه‌ای و کمبود دریافت برخی از مواد مغذی است.

مغز همانند سایر اعضای بدن به غذا و انرژی نیازمند است به ویژه آن که در مواقعی خاص درصد قابل توجهی از مواد مغذی و انرژی‌های دریافتی کودکان، نوجوانان و جوانان صرف فعالیت‌های مغزی و یافتن پاسخ کنجکاوای آنها می‌شود.

در دوران آمادگی برای امتحانات به ویژه زمان تلاش برای کسب موفقیت در آزمون ورودی دانشگاه و مؤسسات آموزش عالی احتیاجات تغذیه‌ای افراد افزایش می‌یابد، در این دوران گروه‌های خاص و مواد غذایی حاوی برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ارزش بیشتری پیدا می‌کنند.

بازتاب هرگونه عدم تعادل و عدم تناسب و نیز عدم استفاده از همه‌ی گروه‌های غذایی، به صورت کندی رشد و کاهش تمرکز و قدرت یادگیری، عصبانیت، بی‌قراری، چاقی و لاغری نمود پیدا می‌کند.

مصرف مواد غذایی حاوی لسستین و کولین نظیر انواع مغزها و دانه‌های روغنی، گندم جوانه زده، آرد گندم حاوی سبوس و فرآورده‌های تهیه شده از این آردها نظیر نان‌های سبوس دار یا ماکارونی، در ایام امتحانات و دوران آمادگی برای کنکور توصیه می‌شود.

همچنین ذرت، سویا و روغن‌های گیاهی حاوی امگا ۳، تخم مرغ، بادام زمینی، نخود و لوبیا و سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره نیز حاوی این مواد هستند. نیاز مغز به ویتامین «ث» برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، بسیار بیشتر از سایر ارگان‌های بدن است، این در حالیست که امروزه نقش ویتامین «ث»

در افزایش قوای مغزی و هوشیاری، رفع کم‌خوابی و کاهش اضطراب به درستی اثبات شده است.

چنانچه ویتامین «ث» در کنار غذاهای حاوی آهن به مصرف برسد، سبب افزایش جذب آهن نخواهد شد. آهن علاوه بر جلوگیری از از بروز کم‌خونی، اثر فوق‌العاده‌ای بر افزایش قدرت یادگیری و حافظه دارد.

وجود ویتامین «ث» در غذاهای مصرفی باعث جذب بهینه‌ی اسید فولیک و منگنز می‌شود. از این رو به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم نه تنها در ایام امتحانات، بلکه در تمامی ایام سال نسبت به موضوع تغذیه‌ی فرزندان خود حساس باشند و در تغذیه روزمره‌ی آنان از گنجاندن لیموترش و سایر مرکبات نظیر نارنگی، پرتقال و نیز برخی میوه‌جات مانند کیوی، توت فرنگی، گرمک، طالبی و هم‌چنین سبزیجاتی نظیر گل‌کلم، کلم بروکلی اسفناج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، جعفری، سیب زمینی تازه، ریحان، نعناع و چغندر غفلت نکنند.



مصرف نکردن صبحانه!

کربوهیدرات‌ها از منابع اصلی غذایی هستند که در خوراکی‌هایی نظیر نان، نشاسته، سیب‌زمینی، ماکارونی و برخی غلات وجود دارند. یکی از وعده‌های غذایی که می‌توان در آن منابع نسبتاً خوبی از کربوهیدرات‌ها را استفاده کرد صبحانه است. افرادی که صبحانه میل نمی‌کنند دچار افت قندخون یا هیپوگلیسمی می‌شوند

که از عوارض مهم آن کاهش قدرت یادگیری، ضعف حافظه و کاهش قدرت تمرکز است، البته عوارض عصبی دیگری مانند خستگی، سستی و بی حالی و بی میلی به کار و تحصیل نیز گریبان گیر این گروه از افراد می شود. این عارضه برای همه‌ی افراد به خصوص کودکان و نوجوانانی که در مرحله ی یادگیری هستند و فعالیت فکری شدید دارند می تواند بسیار زیان آور باشد.

رژیم های لاغری:

برخی از افراد که تمایل به کاهش وزن دارند به طور خودسرانه از رژیم های لاغری غلط پیروی می کنند. اگرچه رژیم های غلط اقسام گوناگونی دارد اما یکی از انواع آن رژیم هایی است که با حذف کامل و یا محدود کردن شدید کربوهیدرات ها در برنامه غذایی روزانه پی گیری می شود. هم چنان که گفته شد کربوهیدرات ها اثر غذایی بالایی بر بدن و تمامی اعضاء دارند و حذف آن از برنامه غذایی و یا محدود کردن شدید آن، لطمات زیادی را به شخص وارد می سازد که اختلالات شدید عصبی کاهش قدرت یادگیری، ضعف حافظه و عدم تمرکز از شایع ترین عوارض آن هستند.

در اینجا ذکر دو نکته ضروری به نظر می رسد:

اول این که از بین کربوهیدرات ها بهتر است بیشتر از مواد غذایی نشاسته ای مانند نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت استفاده شود زیرا این مواد علاوه بر تامین انرژی، نیاز بدن به بسیار از ریزمغذی های ضروری را نیز برطرف می کنند.

دوم این که مقدار مصرف کربوهیدرات ها اهمیت زیادی دارد و در مصرف آن ها باید دقت فراوان داشت. زیرا ضمن آن که خودداری از مصرف آن ها زبان بار است، چنانچه در مصرف شان افراط شود نیز موجب افزایش وزن و چاقی می شوند و به شکل دیگری اثرات نامطلوب به جای می گذارند. از این رو، باید دقت داشت که انرژی حاصل از کربوهیدرات ها باید ۴۵ تا ۶۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه را به خود اختصاص دهد.

