



بررسی جایگاه میان وعده‌ها در تغذیه‌ی روزانه

دکتر علیرضا انیسی - پزشک

همیشه سالی که برای آزمون سراسری درس می‌خوانیم، سال پراسترس و پرکاری است. در این موقعیت داشتن تغذیه‌ی سالم و کافی می‌تواند شرایط بهتری را فراهم آورد. بنابراین، توجه به نوع غذایی که خورده می‌شود، می‌تواند بر نتیجه‌ی آزمون سراسری تأثیر قابل قبولی داشته باشد و روزهای بهتری را رقم بزند. اما یادتان باشد که عادات غذایی فقط در روزهای نزدیک به آزمون سراسری، مهم جلوه نمی‌کنند بلکه در طول یک‌سال درس خواندن است که می‌توان با رعایت نکات اصولی، وضعیت جسمی و روحی مناسبی را پیدا کرد. از این رو، پیروی از الگوهایی که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت، بیش‌ترین اثر را دارند. باید توجه نمود که نیازهای تغذیه‌ای به دلیل رشد مغز بسیار مهم است و سیستم بدنی داوطلبان با توجه به فعالیت مغز در زمان مطالعه‌ی دروس به کربوهیدرات‌ها و ویتامین‌های مختلف نیاز دارد.

دانش‌آموزان باید ۳ وعده غذایی و ۲ میان‌وعده در روز مصرف کنند. مواد غذایی که عمدتاً به عنوان میان‌وعده‌ی دانش‌آموزان در ساعت زنگ تفریح و استراحت مورد استفاده دانش‌آموزان قرار می‌گیرد باید دارای ارزش غذایی زیادی باشد. از این رو از بهترین میان‌وعده‌ها برای داوطلبان می‌توان به نان و پنیر، گردو، کشمش، انجیر خشک، پسته، بادام و فندق اشاره کرد. استفاده از بیسکویت و کیک نباید به صورت مداوم باشد. پفک و چیپس برای داوطلبان زیان‌آور است و والدین باید از خرید مداوم آن خودداری کنند. زیرا به دلیل وجود نمک و چربی فراوان در این خوراکی‌ها، میان‌وعده‌های خوبی

برای آنان نیستند.

میوه‌هایی مانند سیب و پرتقال بهترین میان‌وعده برای داوطلبان است، زیرا سبب تأمین انرژی آن‌ها می‌شود. همچنین این میوه‌ها دارای کالری بالا هستند و در مدت زمانی که دانش‌آموز در مدرسه است، بهترین گزینه برای وی محسوب می‌شود. یکی از بهترین میان‌وعده‌های ارزان قیمت برای داوطلبان آب هویج است که موجب افزایش تمرکز آن‌ها می‌شود.

وعده‌های غذایی در تأمین مواد مغذی و انرژی مورد نیاز بدن داوطلبان نقش مهمی را بر عهده دارند. بهتر است، داوطلبان وعده‌های غذایی را به طور منظم و در ساعت معینی مصرف کنند. مصرف میان‌وعده‌ها یک اقدام پیشگیرانه است که موجب می‌شود داوطلبان وعده‌ی غذایی بعدی را با کنترل مصرف کنند. بهتر است وعده‌های غذایی داوطلبان پرحجم و پرکالری نباشد. میان‌وعده‌های غذایی باید سرشار از مواد مغذی باشد.

میان‌وعده‌ی داوطلبان آزمون سراسری باید شامل انواع مغزها مثل بادام، پسته، بادام زمینی، فندق، نخود و کشمش باشد به دلیل اینکه این مواد سرشار از پروتئین و عناصر ریز مغذی شامل منیزیم، آهن، روی و سایر ویتامین‌ها است که برای یادگیری بسیار ضروری هستند. میوه‌ها و سبزی‌ها گروه دیگری از مواد غذایی هستند که برای میان‌وعده‌ی داوطلبان بسیار مفید است. این گروه از مواد غذایی علاوه بر تأمین ویتامین‌ها، عناصر مفید و نیز قند مصرفی سلول‌های مغز را تأمین می‌کنند. مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها احساس سنگینی و خواب‌آلودگی در داوطلبان را از بین می‌برد و آن‌ها را هوشیارتر و سرحال‌تر می‌سازد.

توجه داشته باشید که هرگز از غذاهایی که مملو از قندهای ساده هستند، استفاده نکنید. زیرا این نوع غذاها نه تنها اثر مثبتی بر کارکرد مغز ندارند بلکه با تحریک ترشح انسولین، افت قند را در خون موجب می‌شوند و احساس خستگی و بی‌حالی را به همراه خواهند داشت. بنابراین، بهتر است از خوردن انواع شیرینی‌ها که هم قند فراوانی دارند و هم چرب هستند، خودداری کنید. به علاوه، از مصرف غذاهای حجیم، شور و پرروغن مانند انواع غذاهای سرخ شده نظیر سیب زمینی سرخ کرده، سوسیس، کالباس و تمامی غذاهای موسوم به فست‌فودها اجتناب کنید، زیرا این نوع غذاها می‌توانند موجب افت توان ذهنی شوند و نگذارند تا روند برنامه‌ی درسی‌تان خوب پیش برود.

