



به نام خدا

تأثیر تغذیه بر یادگیری



عملکرد مغز به شدت تحت تأثیر تغذیه انسان قرار دارد. تأثیر تغذیه بر مغز آن قدر زیاد است که اگر فردی در سنین رشد و در دوران کودکی تغذیه نامناسب داشته باشد IQ وی کاهش می‌یابد؛ اما این تأثیر در دوران نوجوانی متفاوت است و چون تکامل مغز انجام شده، سوءتغذیه بیشتر بر روی یادگیری و حافظه و تمرکز اثر دارد. می‌خواهیم در ادامه به چند مورد از رابطه یادگیری و تغذیه اشاره کنیم:

غذاهای حاوی پروتئین. وقتی مطالعه می‌کنید، یا امتحان می‌دهید باید پیام‌های عصبی به سرعت از مغز شما منتقل شوند. این کار توسط انتقال‌دهنده‌های عصبی صورت می‌گیرد. جنس این انتقال‌دهنده‌ها پروتئینی است. لذا برای آنکه بتوانند به خوبی وظایف خود را انجام دهند، باید به اندازه کافی پروتئین در رژیم غذایی وجود داشته باشد. منابع پروتئینی شامل دو نوع پروتئین گیاهی و حیوانی است. پروتئین‌های گیاهی شامل: حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، ماش) و مغز دانه‌ها (گردو، بادام، پسته، فندق و...) است و پروتئین‌های حیوانی شامل: گوشت قرمز، جگر، گوشت مرغ، ماهی و تخم‌مرغ می‌شود. در طول هفته باید به تناوب از پروتئین‌های گیاهی و حیوانی استفاده شود تا نیاز بدن به هر دو گروه تأمین شود؛ یعنی نباید فقط از منابع حیوانی یا گیاهی استفاده کرد. نوجوانان مجاز هستند در هفته ۵ عدد تخم‌مرغ استفاده کنند.

منابع امگا ۳. قشر مغز که مسئول حافظه کوتاه مدت است، از چربی تشکیل شده و هرچه میزان مصرف امگا ۳ بیشتر باشد مغز عملکرد بهتری خواهد داشت. همیشه شنیده‌اید که ماهی غذای مغز است. ماهی از دو جهت می‌تواند برای مغز مفید باشد. یک مورد اینکه حاوی مقدار زیادی امگا ۳ است و دیگر اینکه فسفر فراوان دارد. ماهی قزل‌آلا، ساردین، سالمون، تن ماهی سرشار از امگا ۳ هستند. این چربی مفید به جز ماهی، منابع دیگری نیز دارد. از جمله گردو، آجیل و دانه کتان. طریقه مصرف دانه کتان به این صورت است که آن را پس تهیه، به میزان کم آسیاب کنید و طی یک تا دو روز استفاده کنید. نباید دانه کتان آسیاب شده را مدت طولانی نگهداری کرد؛ زیرا خواص خود را از دست می‌دهد. می‌توان دانه کتان را به ماست، سالاد و غذا اضافه کرد. میزان مجاز آن تا ۱ قاشق غذاخوری سر صاف در روز است.

آهن. کم‌خونی فقر آهن شایع‌ترین کم‌خونی ناشی از تغذیه نامناسب است. به این معنی که با تغذیه مناسب می‌توان از آن پیشگیری یا آن را درمان کرد. اگر دانش‌آموزی کمبود آهن داشته باشد دچار علائمی مانند: سردرد، سرگیجه، کاهش تمرکز، بی‌قراری و زود عصبانی شدن و رنگ‌پریدگی می‌شود. اگر کم‌خونی درمان نشود، رفته‌رفته شدیدتر شده و علائم بیشتری از جمله: قاشقی شدن ناخن‌ها، آفت دهان و ترک خوردن گوشه لب

موقع باز کردن دهان در بدن ایجاد می‌شود. به علاوه افراد کم‌خون ایمنی پایین‌تری دارند و بیشتر سرما می‌خورند. از دلایل ایجاد کم‌خونی می‌توان به نخوردن منابع آهن، خونریزی (از زخم، عادت ماهیانه، زخم‌های گوارشی) و بلوغ اشاره کرد. منابع آهن همان منابع پروتئینی هستند و اگر فردی از منابع پروتئینی به اندازه کافی استفاده کند، نیاز روزانه‌اش به آهن نیز برطرف می‌شود. برای دخترانی که در مقطع متوسطه اول و دوم تحصیل می‌کنند، ضروری است که در سال به مدت ۴ ماه هر هفته ۱ عدد قرص آهن حاوی ۲۷ میلی گرم آهن استفاده کنند تا از کمبود آن پیشگیری کنند. علاوه بر منابع پروتئینی که نام‌برده شد موادی مثل جوانه‌ها، ساقه سبزی‌ها، زردآلو، سیب و سیب‌زمینی هم حاوی آهن هستند.

آنتی‌اکسیدان‌ها. به موادی که در بدن با آلودگی‌ها، سموم و مواد شیمیایی مقابله می‌کنند آنتی‌اکسیدان می‌گویند. این ترکیبات بیشتر از همه در میوه‌ها و سبزی‌های رنگی وجود دارد. هرچه رنگ میوه و سبزی بیشتر باشد میزان آنتی‌اکسیدان آن بیشتر است. هرچه در طول روز از رنگ‌های مختلفی مانند سبز، نارنجی، قرمز، بنفش، زرد و سفید استفاده کنید، نیاز شما به آنتی‌اکسیدان بیشتر تأمین می‌شود. علاوه بر میوه و سبزی مواد غذایی دیگر مانند چای سبز، آجیل، شکلات تلخ و منابع امگا ۳ نیز آنتی‌اکسیدان به حساب می‌آیند. عدم مصرف چربی‌های مضر. در بالا به مواردی اشاره کردیم که مصرف آن‌ها مفید است و بر روی حافظه و تمرکز شما موثر هستند؛ اما مواد مضر نیز وجود دارند که با نخوردن آن‌ها می‌توانید به سلامت مغز کمک کنید. اگر رژیم غذایی شما سرشار از چربی‌های نامناسب باشد تأثیر منفی روی یادگیری و حافظه شما خواهد گذاشت. منظور از چربی‌های نامناسب کره، خامه، چربی‌های جامد و لبنیات پرچرب هستند. به علاوه تحقیقات نشان داده است، دانش‌آموزانی که مرتب از فست فود و سوسیس و کالباس استفاده می‌کنند، در دروس ریاضی نمرات کمتری کسب می‌کنند. سس مایونز نیز در این دسته قرار می‌گیرد و بهتر است مصرف آن کاهش یابد و به صورت متعادل از آن استفاده شود.

نگارش: ندا کلکته‌چی

کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی