

# تأثیر تغذیه بر یادگیری

ندا کلکته‌چی - کارشناس تغذیه و  
کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی

هنگامی که کودکان به مدرسه می‌روند، به منابع غذایی کافی نیاز دارند تا بتوانند به خوبی تحصیل کنند. دقیقاً همان طور که ورزشکاران غذا می‌خورند تا بتوانند به خوبی رقابت کنند، دانش‌آموزان نیز باید به خوبی غذا بخورند تا بهتر بیاموزند. امروزه کاملاً ثابت شده است که رژیم غذایی مناسب و یادگیری، لازم و ملزوم یکدیگرند و غذاهای خاصی باعث بهبود عملکرد مغز، حافظه، تمرکز و مهارت‌های حرکتی می‌شود. دانش‌آموزانی که از مواد غذایی سالم در فاصله‌های منظم استفاده می‌کنند، بهتر تمرکز می‌کنند، انرژی بیشتری برای فعالیت‌های مدرسه دارند و خلق و خوی آنها بهتر است.

سلول‌های مغز دو برابر بیشتر از دیگر سلول‌های بدن به انرژی نیاز دارند. نورون‌ها یعنی سلول‌های مغزی که با یکدیگر ارتباط دارند به طور پیوسته اطلاعات را سراسر بدن منتقل می‌کنند. اگر مغز خسته باشد یا مواد غذایی مناسب به آن نرسد، نمی‌تواند در انجام بهینه فعالیت‌ها به کودکان و بزرگسالان کمک کند.

مغز برای تامین سوخت مورد نیاز خود تا حدودی منحصر به کربوهیدرات متکی است. هنگامی که غذاهای غنی از کربوهیدرات مانند نان، غلات،

ماکارونی و میوه مصرف می‌شود، کربوهیدرات آن به صورت گلوکز (یعنی قندهای ساده) در جریان خون آزاد می‌شود. گلوکز که انرژی لازم برای سلول‌های مغز را تامین می‌کند منبع پایداری از انرژی نیست و ذخیره سوختی آن در طول ۱۵ دقیقه تخلیه می‌شود. لذا باید از رژیم غذایی مناسب و متعادل استفاده کرد تا همواره منبع پایداری از انرژی برای مغز تامین کنیم. **توصیه‌های زیر به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا کربوهیدرات مورد نیاز خود را از مواد مغذی و غذاهایی تامین کنند که یک مغز فعال به آن وابسته است.**

## روز خود را با صبحانه شروع کنید.

واضح است که در صورت حذف یا مصرف یک وعده نامناسب در ابتدای صبح، عملکرد دانش‌آموز در مدرسه مختل می‌شود. مطالعات نشان داده است دانش‌آموزانی که وعده صبحانه خود را حذف می‌کنند در مقایسه با همکلاسی‌های خود که صبحانه می‌خورند، بی‌حوصله‌ترند، دقت کمتری دارند و انرژی کمتری برای فعالیت‌های ابتدای روز دارند. **مواد غذایی مصرف شده در صبحانه مانند انواع نان، نان تست، بیسکوئیت، میوه و لبنیات، انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های ابتدای روز را تامین می‌کند و سطح قند خون را افزایش می‌دهد.**

از آنجاییکه برخی از مواد غذایی به یادگیری کمک می‌کنند، مصرف آنها در صبحانه بهتر است. به عنوان مثال در یک پژوهش انجام شده در مدارس ابتدایی مشخص شد دانش‌آموزانی که از جو در صبحانه استفاده می‌کردند، در مقایسه با افرادی که از نان‌های سفید و کم‌فیبر استفاده می‌کردند یا کسانی که اصلاً صبحانه نمی‌خوردند، نمرات بهتری کسب کردند. جو شاخص گلیسمی پایینی دارد. شاخص گلیسمی پایین به این معنی است که ماده غذایی به آرامی هضم می‌شود و منبع پایداری از انرژی را فراهم می‌کند. **نان‌های سبوس‌دار مثل سنگک، بلغور جو و جو پرک، مغز دانه‌ها و آجیل، شیر و ماست کم‌چرب، سیب، پرتقال، انگور، گلابی و انواع توت از دیگر مواد غذایی حاوی شاخص گلیسمی پایین هستند.**

