

## وقت کمه؟ خوب بخور...!

فاطمه مطلبی - کارشناس تغذیه

امروزه بسیاری از مردم به دلیل مشغله‌های زیاد، پرداختن به تلویزیون و اینترنت و... از اهمیت غذا خوردن غافل می‌شوند. این افراد یا وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند یا به سمت فست فودها روی می‌آورند که در هر دو صورت به سلامت خود آسیب می‌رسانند. این روزها یکی از این گروه‌ها، داوطلبین آزمون سراسری هستند که به دلیل نزدیک شدن به امتحان اصلی وقت کمی به غذا خوردن اختصاص می‌دهند.

کمبود انرژی و مواد مغذی از جمله پروتئین، ویتامین و املاح معدنی، به هم خوردن تعادل و تناسب و زمان بندی غذا خوردن، کم‌تحرکی و کم‌خوابی در این افراد، خود باعث بی‌حوصلگی، عدم تمرکز، استرس و عصبانیت می‌گردد که این امر خود باعث عدم دستیابی به موفقیت در این گروه می‌شود.

توصیه‌های لازم به این دانش‌آموزان این است که در مرحله اول، زمانی هر چند کوتاه را برای غذا خوردن خود اختصاص دهند، بهتر است به جای مصرف ۳ وعده اصلی و حجیم از ۳ وعده غذایی سبک به همراه ۲ یا ۳ میان‌وعده در فاصله‌ی زمان‌های مناسب میل کنند. بهتر است یک میان‌وعده‌ی بین صبحانه تا نهار و یک میان‌وعده‌ی بین نهار تا شام و یک میان‌وعده بعد از شام باشد. زیرا در صورت مصرف یک وعده غذای مفصل و سنگین، اکثر حجم خون بدن به سمت دستگاه گوارش می‌رود و فرد دچار خواب‌آلودگی و عدم تمرکز می‌گردد. مصرف صبحانه در این افراد بسیار حائز اهمیت است.

زیرا عدم مصرف صبحانه باعث عدم تمرکز و افت قند خون می‌گردد. دانش‌آموزان می‌توانند از فرنی، مخلوط غلات صبحانه با شیر، تخم‌مرغ، مخلوط مغز دانه‌ها با شیر و موز و عسل استفاده نمایند که هم سرشار از مواد مغذی هستند و هم مدت زمان مصرف آنها کوتاه‌تر از صبحانه‌های متداول مثل نان و پنیر و چای و... هستند.

همان طور که اشاره شد این افراد می‌بایست در طول روز و در فواصل بین وعده‌های غذایی از میان‌وعده استفاده نمایند. مصرف مغز دانه‌ها از جمله بادام، بستنی، مخلوط آب‌میوه با عسل، نان و کره بادام‌زمینی، جوانه‌ی گندم، مخلوط شیر و پسته و خرما، ذرت بو داده، آب هویج، مصرف چهار مغز آسیاب شده، پاستیل و ژله، ماست با گردو، میوه‌های خشک، پوره‌ی سیب‌زمینی با کره، می‌توانند میان‌وعده‌های مناسبی نسبت به کیک‌ها و بیسکویت‌ها باشند. چون حاوی مواد مغذی و انرژی‌زا هستند و همچنین مصرف آنها زمان کمی به خود اختصاص می‌دهد.

استفاده از مواد غذایی حاوی روغن امگا ۳ مثل روغن سویا و کنجد، ماهی، غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، جگر، حبوبات به خصوص در دخترانی که دچار کم‌خونی هستند نیز مفید است. همچنین در این افراد در صورت لزوم و تجویز پزشک استفاده از مکمل آهن ضروری است.

مصرف غذاهای حاوی ویتامین D، مانند جگر، کشمش قهوه‌ای و زرده تخم‌مرغ و...، مواد غذایی حاوی ویتامین B مانند گوشت گوساله، مرغ، حبوبات، شیر و لبنیات، قارچ و... نیز می‌تواند در کاهش عصبانیت و پیشگیری از افسردگی در داوطلبان کنکور مفید باشد. همچنین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین E مثل جوانه‌ی گندم، مواد غذایی حاوی سلنیوم مثل لوبیا، نخود، عدس، زرده‌ی تخم‌مرغ، جگر و گوجه‌فرنگی و مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل انواع میوه‌ها و آب‌میوه‌ها بسیار مفید هستند. زیرا که این ویتامین‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی هستند و برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن و دفع سموم ناشی از آلودگی هوا موثرند. وجود این سموم در بدن باعث افسردگی، خستگی، سردرد، اختلال در تمرکز و فراموشی می‌گردد که این موارد برای یک داوطلب کنکور بسیار مشکل‌ساز است.

استفاده از ساندویچ‌های خانگی مثل ساندویچ مرغ یا لویه که چربی آن بسیار بهتر از ساندویچ‌های آماده مثل همبرگر، سوسیس، کالباس، که سرخ‌کردنی هستند و حاوی اسیدهای چرب اشباع و مضرند هستند نیز توصیه می‌شود.

برخی از دانش‌آموزان بر این گمانند که به دلیل اینکه مغز انسان از گلوکز تغذیه می‌کند بهتر است همواره از مواد شیرین حاوی قندهای ساده مثل قند، شکر، نوشابه، شکلات، آب‌میوه‌های صنعتی استفاده کنند. در حالیکه مصرف این مواد غذایی باعث بالا رفتن ناگهانی قند خون و در نتیجه بالا رفتن انسولین و به تبع آن افت قند می‌شود که باعث عدم تمرکز و بی‌حوصلگی می‌گردد. پس بهتر است از قندهای طبیعی مانند خرما، کشمش و مویز و خشکبار استفاده کنند. داوطلبان کنکور نباید از مصرف میوه‌های تازه غافل شوند زیرا مصرف میوه تازه هم باعث نشاط می‌گردد و هم آب و فیبر مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

از طرفی بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل تحرک کم، دچار یبوست می‌شوند که به آنها توصیه می‌شود که در فواصل بین درس خواندن چند دقیقه پیاده‌روی کنند. مصرف آب کافی و روغن زیتون همراه غذا نیز به برطرف شدن مشکل یبوست کمک می‌کند.

خوابیدن در ساعات اولیه شب و داشتن خواب کافی خود باعث نشاط و سرحالی و آمادگی برای درس خواندن می‌گردد. اما برخی از دانش‌آموزان عادت دارند که تا نیمه‌های شب بیدار بمانند و از سکوت و آرامش شب برای درس خواندن استفاده کنند. استفاده از یک میان‌وعده‌ی مختصر مثل نان و پنیر و گردو در نیمه شب به این افراد توصیه می‌شود. برخی دیگر از دانش‌آموزان نیز تصور می‌کنند که مصرف قهوه و چای باعث از بین رفتن خواب‌آلودگی می‌شود. لازم به ذکر است که این مواد ممکن است در ابتدا موجب برطرف شدن خواب‌آلودگی گردد ولی مصرف زیاد و متداول آن خود باعث استرس و عدم تمرکز می‌گردد.

همچنین مصرف زیاد ماست ترش و دوغ، پنیر زیاد، سیب ترش یا گشنیز زیاد هر کدام به طریقی فعالیت فکری را دشوار و سرعت انتقال مطالب را در ذهن کند می‌کنند.

در انتها لازم می‌دانیم به این نکته توجه کنیم که درست است که ما به دانش‌آموزان توصیه می‌کنیم که به غذا خوردن اهمیت بدهند اما باید بدانند اهمیت دادن به غذا خوردن با پرخوری متفاوت است. بهتر است داوطلبان از پرخوری پرهیز کنند زیرا جلوگیری از دچار شدن به اضافه وزن از کم کردن آن بسیار راحت‌تر است.