



تغذیه و روزهای باقی مانده!

علیرضا انیسی - پزشک



به روزهای برگزاری آزمون سراسری نزدیک می شویم و در این زمان به خصوص باید به جزئی ترین مسائل تاثیرگذار نیز توجه ویژه داشته باشیم. تغذیه‌ی مناسب که به خودی خود موضوعی بسیار مهم و ضروری در سلامت افراد محسوب می شود، در این ایام برای داوطلبان آزمون سراسری جنبه‌ی حیاتی و سرنوشت ساز پیدا می کند.

در مورد نقش تغذیه‌ی مناسب بر روی تمرکز ذهن و افزایش قدرت یادگیری، یافته‌های علمی فراوانی وجود دارد. تغذیه‌ی درست و کافی و دوری از استرس به همراه برخورداری از خواب کافی و مناسب، می تواند بازده فرد را در روزهای باقی مانده، به طور قابل توجهی افزایش دهد. بسیاری از داوطلبان با بهانه‌های مختلف نظیر کمبود وقت، از مصرف وعده‌های اصلی غذایی خودداری می کنند. این گروه اغلب در طول روز به مصرف میان وعده روی می آورند. باید توجه کرد که مصرف تمام وعده‌های اصلی غذایی یعنی صبحانه، ناهار و شام و میان وعده‌های صبح و عصر ضروری است و حذف آن‌ها نه تنها توصیه نمی شود بلکه شدیداً نیز مورد نکوهش قرار می گیرد. رعایت نکاتی در مورد این وعده‌های اصلی غذایی، زمینه ساز موفقیت داوطلبان خواهد بود.

۱.

گاهی اوقات داوطلبان علاقه‌مند به صرف غذا هستند ولی احساس بی اشتهاپی دارند. یادتان باشد چنانچه نزدیک به وعده‌های اصلی غذایی مواد شیرین مصرف شوند، چون قند آن‌ها به سرعت جذب خون می شود و موجب افزایش قند خون می گردد، ایجاد سیری کاذب می کنند. در این صورت بی اشتهاپی مانع صرف غذا خواهد شد. شیرینی‌ها ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارند و حاوی مقدار کافی مواد مغذی نیستند. شیرینی‌ها نمی توانند نیازهای تغذیه‌ای انسان را تأمین کنند و چنانچه جانشین غذای اصلی بشوند، موجب سوء تغذیه خواهند شد.

۲.

استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، ماهی، تخم مرغ (یک عدد در روز) به حفظ سلامت شما کمک بسیاری می کند. ضمناً ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را به بدن تان می‌رسانند. پروتئین موجود در ماهی و تخم مرغ از نوع بسیار خوب و با کیفیت بالاست و برای رشدتان ضروری است.

۳.

گروه ویتامین‌های B یا ب کمپلکس نیز در افزایش یادگیری بسیار مؤثرند. علاوه بر این، مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌های B برای کاهش عصبانیت و خستگی و افسردگی نیز توصیه می شود. از آنجا که داوطلبان به هنگام درس خواندن و آماده شدن برای آزمون سراسری معمولاً دچار اضطراب و استرس زیادی می شوند، بهتر است مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین‌ها را فراموش نکنند. خوراکی‌ها و مواد غذایی حاوی آهن نیز از جمله مواد مغذی به شمار می روند. کاهش دریافت میزان کافی آهن، سبب افت قدرت یادگیری خواهد شد. مصرف منابع خوب آهن نظیر گوشت و جگر از راهکارهای افزایش دریافت آهن به شمار می رود. عدم مصرف چای و قهوه در فاصله‌ی ۲ ساعت پس از صرف غذا نیز با این هدف توصیه می شود که این نوشیدنی‌ها باعث جلوگیری از جذب آهن موجود در مواد غذایی می شوند. اسیدهای چرب امگا ۳، از دیگر مواد مغذی مؤثر در افزایش حافظه به شمار می روند. اسیدهای چرب امگا ۳، باعث حفظ غشای سلول‌های عصبی می شوند و عملکرد بهتری را برای مغز رقم می زنند.

۴.

استراحت کافی، به خصوص در دورانی که فعالیت فکری زیادتری دارید، بسیار ضروری است. خستگی و بی خوابی از عواملی است که قدرت حافظه و یادگیری را کاهش می دهد. بنابراین با برنامه‌ریزی مناسب سعی کنید برنامه‌ی خوابتان منظم و کافی باشد.

۵.

تحرک جسمی کافی و متعادل، موجب شادابی و قدرت بیشتر حافظه می شود. به همین دلیل توصیه می کنیم روزانه ۱۵ دقیقه را به انجام ورزش‌های ساده‌ای مثل دوچرخه سواری، پیاده روی و یا دو با سرعت نسبتاً کم اختصاص دهید. اگر این ورزش در محیط‌هایی سرسبز مثل پارک انجام شود، علاوه بر تاثیر مثبت بر جسم، موجب افزایش روحیه نیز خواهد شد. انجام ورزش و تحرک جسمی از لحاظ روحی شما را برای یک روز پر فشار آماده خواهد کرد.