

به نام خدا

## تغذیه

آنچه باید والدین در مورد تغذیه نوجوان فرزندانشان بدانند، شاید همه ما دانشجویان ترم اول دانشگاه‌ها را به یاد داشته باشیم که با مشکل اضافه وزن روبرو هستند. این چاقی یادگاری از مراکز کاهش وزن و دوران روزه‌هایی آماده‌سازی آنان برای امتحانات است و جمعیت عظیمی از مراجعان به کاهش وزن را تشکیل می‌دهند. پس بهتر است برای پیشگیری از بروز چاقی، در روزهای مطالعه به توصیه‌هایی تغذیه‌ای توجه شود که بیشتر این تمهیدات و توصیه‌ها به پدران و مادران عزیز می‌باشد.

والدین عزیز، دوره‌های حاضر برای بسیاری از نوجوانان دوره‌ی بسیار حساس و کلیدی است و در این زمان نوجوان بیشتر از هر زمان دیگری درس می‌خواند و نیازمند داشتن انرژی بیشتری است.

در این مقاله سعی می‌شود به شما پدر و مادر عزیز مواد غذایی که برای دانش‌آموزان عزیز مفید است، معرفی شود.

خوراکی‌های تقویت کننده حافظه: پیروی از یک الگوی صحیح تغذیه‌ای بر بهبود عملکرد تمام ارگان‌های بدن تأثیر بسزایی دارد.

با نزدیک شدن به زمان امتحانات به عملکرد سیستم مغزی و تقویت حافظه از یک سو و کاهش اضطراب از سوی دیگر اهمیت مضاعفی دارد.

مانند تمام روزهای سال خوردن صبحانه اثر قابل ملاحظه‌ای بر حافظه و فراگیری دروس دارد، گنجاندن کربوهیدرات‌های مانند نان، غلات سبوس‌دار، پروتئین‌هایی مثل شیر تازه، مصرف مغزهایی مثل گردو می‌تواند در این امر موثر باشد. البته والدین عزیز باید به این مهم توجه داشته باشند که نوجوان باید در همه زمان‌ها تغذیه مناسب داشته باشد. تا در زمان خاص نیازی نباشد که عادات غذایی خود را تغییر دهد. با استفاده از گروه نان‌ها و غلات و گوشت‌ها و لبنیات و میوه و سبزی تمام نیازهای فیزیولوژیک افراد برآورده می‌شود، اما یک روش رایج اشتباه استفاده از مکمل‌های بیشتر است. این مکمل‌ها نه تنها سودی ندارند، بلکه به علت مواد نگهدارنده در آن‌ها می‌تواند اثرات سوء مستقیم و غیر مستقیم در یادگیری و تمرکز افراد داشته باشد.

مادر محترم سعی کنید در این روزها نوجوان خود را از خوردن این مواد منع کنید و خودتان نیز از خریداری این دسته مواد پرهیز کنید.

پرهیز از استفاده از قندهای ساده مثل قند، شکر، مربا، نوشابه و شکلات نیز در حفظ آرامش و تمرکز دانش‌آموزان تأثیر دارد. چرا که مصرف این گونه از مواد سبب بالا رفتن سطح انسولین

و متعاقب آن افت قند خون، خستگی، بی‌حوصلگی و سردرد را در پی خواهد داشت، می‌توان بجای آن از مواد حاوی فیبر مانند خرما، پسته، موز، نارگیل و میوه‌های شیرین استفاده کرد. البته شکلات تلخ هم اگر به مقدار معقول مصرف شود، مشکل ساز نمی‌باشد.

والدین عزیز باید به این موضوع نیز توجه داشته باشید که باورهای غلطی هم در مورد تغذیه دانش‌آموزان وجود دارد، مثل اینکه این نوجوانان عزیز به علت اینکه فعالیت ذهنی بیشتری دارند، پس به انرژی بیشتری هم نیاز دارد.

گرچه میزان نیاز به گلوکز به عنوان منبع انرژی سلول‌های مغزی در زمان مطالعه بالا می‌رود، اما این نیاز به حدی نیست که در باور عمومی جا افتاده است.

متأسفانه دانش‌آموزان عزیز با این تصور غلط در دوران مطالعه رو به پرخوری می‌آورند، و این امر در کنار بی‌تحریکی موجب اضافه وزن و چاقی آنها می‌شود و این مسئله بخودی خود می‌تواند موجبات آشفته‌گی ذهنی و پریشانی فکری می‌شود. به همین دلیل به همه این عزیزان توصیه می‌شود حتماً و حتماً پیاده روی منظم روزانه را در این ایام داشته باشند.

والدین بزرگوار باور غلط دیگری که در بین عوام جا افتاده، استفاده از قهوه و نسکافه به جهت افزایش سطح هوشیاری دانش‌آموز است.

البته که مصرف این مواد در کوتاه مدت سطح هوشیاری را بالا می‌برد و خواب آلودگی را کم می‌کند، اما مصرف مداوم و دراز مدت کافئین اثر معکوس را در فرد دارد، یعنی بعد از مدتی نه تنها از اضطراب دانش‌آموز کم نمی‌کند، بلکه باعث افزایش تحریک پذیری او شده و از تمرکز می‌کاهد.

پدر و مادر عزیز باور غلط بعدی این است که برای داشتن تمرکز بالا نیاز به خوردن بیشتر است. در واقع برای فراگیری نیازی به دریافت کالری بیشتر نیست، حتی برعکس دریافت غذاهای سنگین و پرچرب می‌تواند اختلالات گوارشی و سوء هاضمه را در فرد ایجاد کند که بروز این مشکل تمرکز فرد را نه تنها بیشتر بلکه کمتر می‌کند.

اما نکته پایانی که باید توسط والدین عزیز مورد توجه قرار گیرد این است که کم خونی فرزندان شما یکی از عوامل خستگی و نداشتن تمرکز آنهاست.

علاوه بر اینکه توسط انجام یک آزمایش کم خونی خیال خود را از این موضوع راحت کنید، می‌توانید با تهیه مواد غذایی مثل گوشت، خشکبار (انجیر، مویز، کشمش، موز و آلو). و انواع مغزها (گردو، پسته، فندق، بادام) و سه شیره انگور، خرما و توت و تشویق فرزندان‌تان به مصرف آنها به راحتی این مشکل را نیز حل کنید.

نگارش: مژده ارجمندی

کارشناس ارشد طب سنتی

