



# تغذیه و تابستان

آزاده نجاتزاده - متخصص تغذیه



## مقدمه

تغذیه‌ی مناسب در دوران پیش از آزمون سراسری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به داوطلبان عزیز توصیه می‌شود هیچ‌کدام از وعده‌های غذایی خود و به خصوص صبحانه را حذف ننمایند. نخوردن صبحانه عوارض زیادی از جمله افت شدید قند خون، سستی و بی‌حالی، عصبانیت و کاهش خلق و خو را به دنبال دارد که در نهایت قدرت و انگیزه‌ی مطالعه را از داوطلبان می‌گیرد و استرس آن‌ها را افزایش می‌دهد. تحقیقات زیادی نشان داده است که عدم مصرف صبحانه میزان تمرکز ذهنی و قدرت انتقال معلومات را کاهش می‌دهد.

## صبحانه‌ی مؤثر

حدود ۲۵ درصد از کل انرژی و پروتئین دریافتی باید از راه مصرف صبحانه تأمین شود. استفاده از منابع پروتئینی نظیر تخم مرغ، پنیر، گردو و شیر در این وعده‌ی غذایی توصیه می‌شود. تأمین پروتئین کافی در وعده‌ی صبحانه به جلوگیری از افت قند خون در ساعات پیش از ظهر کمک می‌نماید. تصور اشتباه بسیاری از داوطلبان و یا خانواده‌های آن‌ها این است که برای تأمین قند خون باید از مواد غذایی قندی و شیرین کمک بگیرند. افزایش مصرف غذاهای شیرین در نهایت افزایش وزن را به دنبال خواهد داشت. علاوه بر این غذاهای شیرین به دلیل هضم سریعی که دارند قند خون را به میزان زیادی افزایش می‌دهند. این افزایش شدید در قند خون منجر به ترشح انسولین زیادی می‌شود و متعاقب آن افت مجدد قند صورت می‌پذیرد. حتماً امتحان کرده‌اید روزهایی که صبحانه‌ی شما از نان‌های بدون سبوس نظیر نان لواش و مقداری مربا یا عسل به همراه چای شیرین تشکیل شده است، ۱ تا ۲ ساعت پس از صرف صبحانه با ضعف شدیدی مواجه می‌شوید و مجبور به مصرف مجدد غذا یا میان وعده هستید. اما روزهایی که مواد غذایی مانند تخم مرغ، پنیر و گردو و یا حتی غذاهایی که از شب قبل باقی مانده (گوشت کوبیده، کتلت، کوکو و ...) در وعده‌ی صبحانه قرار می‌گیرند مدت زمان سیری طولانی‌تر می‌شود. در واقع وجود پروتئین کافی در وعده‌ی غذایی

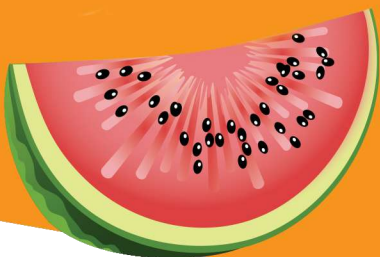
صبحانه باعث می‌شود حس گرسنگی به تأخیر بیفتد و تا ظهر بتوانید به راحتی به مطالعه‌ی خود ادامه دهید.

مصرف شیر در وعده‌ی غذایی صبحانه علاوه بر تأمین پروتئین مورد نیاز برای ایجاد آرامش در طول دوره‌ی آمادگی برای آزمون سراسری نیز مؤثر است.

از آنجا که ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است توصیه می‌شود در طول دوران مطالعه‌ی خود هر هفته یک تا دو بار از این غذای دریایی مفید بهره ببرید. اسیدهای چرب امگا ۳ در افزایش قدرت یادگیری مؤثر هستند.

## آب، آب، آب

آب یکی از مهم‌ترین مواردی که به خصوص باید در فصل تابستان در نظر گرفت، مصرف آب است. کمتر کسی است که به اهمیت این مایع حیاتی واقف نباشد اما متأسفانه بسیاری از افراد در طول شبانه روز میزان کمی آب مصرف می‌کنند و فقط به حس تشنگی خود بسنده می‌کنند و فقط در صورت تشنگی آب می‌نوشند. در حالی که این کار اشتباه است. بهتر است داوطلبان دائماً کنار دست خود آب داشته باشند و کم‌کم از آن بنوشند. برای تغییر طعم آب می‌توانید از مقداری آب لیمو ترش نیز در آن استفاده کنید. بهتر است آبی که مصرف می‌کنید سرد نباشد و دمای آن به دمای اتاق نزدیک باشد. به یاد داشته باشید عادت نداشتن به مصرف منظم آب می‌تواند خطر بروز سنگ کلیه را در دراز مدت افزایش دهد. علاوه بر آب در فصل تابستان می‌توانید از مواد غذایی پرآب که عمدتاً در گروه سبزی‌ها و میوه قرار



دارند نیز استفاده کنید. یکی از پرآب‌ترین سبزیجات کاهو است و در میان میوه‌ها نیز هندوانه با دارا بودن ۹۲ درصد آب رتبه‌ی اول را به خود اختصاص داده است. مصرف میوه‌هایی نظیر هندوانه در یک روز گرم تابستانی بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است. از سوی دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها به غیر از آب، حاوی املاح معدنی و ویتامین‌ها نیز هستند و برای افراد گرم‌مزده بسیار مناسب محسوب می‌شوند. خاصیت آنتی‌اکسیدانی ترکیبات موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها نیز می‌تواند به افزایش قدرت شما در برابر ابتلا به بیماری‌های مختلف کمک کند و سیستم ایمنی بدن‌تان را بهبود بخشد. در شهرهای بزرگی مثل تهران که آلودگی هوا از معضلات عمده‌ی آن به شمار می‌رود بهتر است با مصرف میوه‌ها و سبزیجات زیان‌های ناشی از سموم موجود در هوا را به حداقل برسانید. از آنجا که برخی از املاح نظیر پتاسیم طعمی فرآیند تعریق از دست می‌روند، جایگزینی این املاح با مصرف میوه‌هایی مثل آلو و انگور امکان‌پذیر است. به یاد داشته باشید چای و نوشابه‌های گازدار منابع مناسبی برای تأمین آب مورد نیاز بدن نیستند چراکه در برخی موارد ترکیبات موجود در آن‌ها خود باعث افزایش دفع ادرار و در نتیجه کم‌آبی بدن می‌شود. سعی کنید با تأمین میزان آب مورد نیاز خود در روزهای گرم تابستان از بروز مشکلاتی نظیر کاهش حجم خون، ضعف عضلانی و عدم تمرکز جلوگیری نمایید.

### یک نکته‌ی مهم

عجله نداشتن در هنگام صرف از نکات بسیار مهم و اساسی است. داوطلبان معمولاً به دلیل برنامه‌ریزی‌های درسی از سلامت خود غافل می‌شوند. بهتر است در برنامه‌ریزی‌های روزانه حتماً وقت کافی را برای غذا خوردن اختصاص دهید. با عجله خوردن غذا و خوب نجویدن آن علاوه بر این که باعث دریافت بیش از حد نیاز غذا می‌شود، سبب بروز ناراحتی‌های گوارشی نیز خواهد شد. داوطلبانی که در حال حاضر اضافه وزن دارند و یا چاق هستند برای جلوگیری از بدتر شدن اوضاع بهتر است با مراجعه به یک مشاور

تغذیه، مواد غذایی را که از لحاظ انرژی «دانسیته» کمی دارند و از لحاظ املاح و ویتامین‌ها غنی هستند در رژیم غذایی روزانه‌ی خود بگنجانند. غذاهای فیبردار مثل غلات سبوس‌دار و سبزی‌ها عمده‌ترین این مواد غذایی هستند که علاوه بر تأمین املاح و ویتامین‌ها از اشتهای کاذب جلوگیری می‌کنند.

