



# تأثیر تغذیه بر فعالیت‌های فکری

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



همواره یکی از دغدغه‌های مهم و بزرگ والدین گرامی، مساله تحصیل و موفقیت درسی فرزندشان است. در بسیاری مواقع مشاهده می‌شود که فرزندان بدون هیچ علت موجه و مشخص، از درس و مدرسه و حتی دانشگاه دل‌زده می‌شوند و رغبت چندانی به تحصیل نشان نمی‌دهند. گاهی برخی معلمان به والدین دانش‌آموزان و داوطلبان می‌گویند: «فرزندتان در کلاس درس، توجه و تمرکز کافی روی درس ندارد و زیاد دچار افت تحصیلی می‌شود.» نکته‌ی جالب این‌جاست که بسیاری از والدین نمی‌دانند یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین عوامل بروز چنین رخدادهایی، اختلالات تغذیه‌ای و کمبود دریافت برخی از مواد مغذی است.

بنابر تحقیقات و بررسی‌های گسترده، تأثیر مهم و غیرقابل انکار تغذیه در افزایش بازده هوشی، قدرت یادگیری و تمرکز به اثبات رسیده‌است. یادتان نرود که توجه و تمرکز مربوط به چگونگی فعالیت سیستم عصبی هستند. سلول‌های عصبی مواد لازم برای فعالیت روزانه‌شان را از غذای مصرفی هر فرد تأمین می‌کنند. هم‌چنین در میان ضروری‌ترین‌ها، برخی مواد مغذی وجود دارند که موثرتر هستند و اثرات اختصاصی‌تری به دنبال دارند.

براساس نظر متخصصین علوم تغذیه، تغذیه‌ی کافی، متعادل و متنوع تأثیر مهمی در حفظ عملکرد سیستم عصبی و بازده آن یعنی فعالیت‌های فکری شامل قدرت یادگیری، تمرکز و حافظه دارد. اما کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌های گروه B، ویتامین C، اسیدهای چرب امگا ۳ و املاحی مثل ید، فسفر و آهن تأثیرات شگفت‌انگیزی بر عملکرد سیستم عصبی و فعالیت‌های مرتبط با این سیستم دارند.

متخصصان علوم تغذیه معتقدند کربوهیدرات‌ها (مواد قندی - نشاسته‌ای) سوخت اختصاصی سلول‌های عصبی هستند. این سلول‌ها انرژی مورد نیاز خود را به طور معمول از کربوهیدرات‌ها دریافت می‌کنند. بنابراین لازم است این دسته از مواد مغذی، به میزان لازم و کافی در اختیار هر فرد قرار بگیرد. نکته‌ی قابل توجه دیگر این است که کربوهیدرات‌ها قادر به ذخیره‌ی طولانی در بدن نیستند. به همین دلیل محرومیت طولانی مدت از مصرف آن‌ها سبب ایجاد عوارض عصبی از جمله کاهش قدرت یادگیری و تمرکز و ضعف حافظه می‌شود.

لازم است تأکید شود که دو دسته از داوطلبان معمولاً در معرض خطر کمبود این دسته از مواد مغذی (کربوهیدرات‌ها) و اختلالات ناشی از آن قرار می‌گیرند نخست داوطلبانی که صبحانه میل نمی‌کنند و دیگری آن دسته است از داوطلبان که با مشاوره‌های غلط، رژیم‌های لاغری خطرناک می‌گیرند.

همان‌گونه که اشاره شد، کربوهیدرات‌ها فقط به مدت کوتاهی در بدن قابل ذخیره هستند و داوطلبانی که صبحانه میل نمی‌کنند دچار افت قندخون می‌شوند که از عوارض مهم آن کاهش قدرت یادگیری، ضعف حافظه و کاهش قدرت تمرکز است، البته عوارض عصبی دیگری مانند خستگی، سستی و بی‌حالی و بی‌میلی به درس خواندن نیز گریبان‌گیر داوطلبان می‌شود. بنابر این با توجه به این‌که داوطلبان برای آماده‌سازی خود و دستیابی به هدف حضور موفق در آزمون سراسری، نیاز به تمرکز زیاد دارند، عدم مصرف صبحانه می‌تواند آسیبی جدی به روند مطالعاتی آنان وارد کند. اما گروهی از داوطلبان که در این سال به رژیم‌های لاغری غلط گرایش پیدا می‌کنند آگاه باشند که، این کار آنان ممکن است آن‌ها را با خطر کم‌هوشی روبه‌رو سازد.

گروهی از افراد که تمایل به کاهش وزن دارند به طور خودسرانه از رژیم‌های لاغری غلط پیروی می‌کنند که یکی از انواع آن حذف کامل و یا محدود کردن شدید کربوهیدرات‌ها در برنامه‌ی غذایی روزانه است. فراموش نکنید که حذف صبحانه از برنامه‌ی غذایی و یا محدود کردن شدید آن، لطمات زیادی را به شخص وارد می‌سازد که یکی از شایع‌ترین اختلالات ناشی از قطع یا محدودیت صبحانه عوارض عصبی شدید، از جمله کاهش قدرت یادگیری، ضعف حافظه و عدم تمرکز است.