



### غذایی برای شب امتحان

تحقیقات و مطالعات جدید حاکی از آنست که چنانچه فرد با رژیم غذایی نامناسب و ناکافی تغذیه شود، تأثیرات سوئی بر قابلیت یادگیری وی و تمرکز حواس و هوشیاری وی برجا می ماند. به خوبی روشن شده است که سو تغذیه «پروتیین - انرژی» اختلالی است که در اثر کمبود مواد مغذی گوناگون بوجود می آید و قادر به مخاطره انداختن سلامت مغزی و قدرت حافظه و یادگیری است. حتی کمبودهای تغذیه ای کوتاه مدت نظیر «حذف یک وعده غذایی» مثل صبحانه یا گرسنگی کوتاه مدت قادر به ایجاد افت تحصیلی است.

بنابراین صبح ها با بیدار شدن به موقع فرصتی را فراهم آورید تا صبحانه کاملی را میل کنید. متأسفانه صبحانه که مهمترین وعده غذایی است در کشور ما بسیار سهل انگارانه ترک می شود و آزمایش ها نشانگر آنست که دانش آموز یادانشجویی که قبل از کلاس یا امتحان به صرف صبحانه می پردازند، توان یادگیری و تمرکز در سوالات و جوابها به شکل چشمگیری افزایش نشان می دهد. از آنجایی که راهکارهای تغذیه ای به خوبی قادر به تامین این مواد مغذی است در این مطلب علاوه بر ذکر مواد غذایی سرشار از ویتامین و مواد معدنی که قادر به ارتقا قدرت حافظه، یادگیری و توان مغزی هستند، به مواردی که سبب کاهش استرس و اضطراب در دانش آموزان یا دانشجویان در زمان امتحان می شود، بپردازیم. در زیر به مواد غذایی مناسب در زمان امتحان می پردازیم.

### تن ماهی - ماهی قزل آلا

دانشمندان دریافته اند که کمبود شدید هگزانویک اسید ( اسید چرب موجود در ماهی ) موجب بروز اختلالاتی در رفتار فرد می شود و در واقع نشانه هایی مانند عدم تمرکز فکری در کلاس درس، بی قراری، و ناآرامی فرد حین درس یا در اثنای مطالعه یک صفحه از نوعی ناهنجاری به نام پر جنب و جوشی توام با عدم تمرکز فکری و بی حواسی حکایت دارند که در نهایت مانع پیشرفت تحصیلی می شوند. در این افراد طی آزمایش های انجام شده مشخص شده که میزان این اسید چرب بسیار پایین بوده و تجویز آن موجب برطرف شدن این اختلالات شده است، افزون بر این موجب آرامش فرد در مواقع پر تنش یاد شده می شود. موارد اخیر یعنی انواع ماهی ها به خصوص تن، قزل آلا و ساردین با ارتقای عملکرد مغزی، هوشیاری و حافظه ای به قوی کردن عضلات چشم آنها نیز می پردازد. با توجه به استفاده طولانی مدت دانش آموزان دانشجو از کامپیوتر و اینکه ساعات متمادی را در مقابل صفحه نمایش رایانه می پردازند، این امر اهمیت مضاعف می یابد. بنابراین استفاده از انواع ماهی ها به عنوان وعده اصلی یا میان وعده تهیه شده از آنها بسیار سودمند است.

### گوشت های قرمز - غذاهای دریایی

اکثر مردم غذاها را بدون توجه به ارزش تغذیه ای آنها مصرف می کنند، بنابراین تأثیر گوشت قرمز به عنوان یک منبع عالی آهن و روی بر رفتارهای عصبی شایان ذکر است. طبق تحقیقی در ایالات متحده آمریکا توصیه شد که با استفاده روزانه 2 تا 3 سروینگ (60 تا 90 گرم) چیزی حدود 2 تا 3 قوطی کیریت در هر روز از گروه گوشت ها (گوشت - مرغ - ماهی - حبوبات و ...) به

خصوص گوشت قرمز بدون چربی این نیاز را برطرف کنید. به خاطر آوردن و یادگیری دو عامل موثر بر ادراک و حافظه به شمار می آیند، بطور مسلم مواد مغذی جز بهترین عامل ها در بروز توانایی های ژنتیکی افراد در رابطه با حافظه، یادگیری و استفاده از توان مغزی هستند. بنابراین اگر شما در خانواده ای زندگی می کنید که نسل در نسل شاگرد اول بوده اید و شما قوانین ارثی و خانوادگی را مخدوش کرده اید و ناپلئونی قبول می شوید، بد نیست منابع حاوی آهن (گوشت، خرما، کشمش و ...) و روی (غذاهای دریایی، سبزی ها و ...) را امتحان کنید، زیرا تحقیقی وجود دارد مبنی بر اینکه 73 نفر بالغ با کمبود آهن متوسط، پس از مصرف 8 هفته ای مکمل فرسولفات (حاوی آهن) بهبود قدرت حافظه و بالا رفتن توانایی در یادگیری لغات را نشان داده اند.

### آجیل مغزدار - آناناس

قبل از رواج پفک، چپیس و سایر تنقلات با ارزش غذایی پایین و مواد مضر گوناگون بیشتر تنقلات را آجیل و مغزهای گیاهی تشکیل می داد. از این رو سلامتی به شکل چشمگیری نوجوانان و جوانان وجود داشت. این مواد مغذی (بادام، نخودچی و کشمش، فندق، گردو و ...) سرشار از منیزیوم بوده و کمبود آن به عنوان یکی از علل ناتوانی یادگیری محسوب می شود. علاوه بر مواد یاد شده منیزیوم در سبزی های پربرگ و سبزرنگ، لوبیا، نخود، آجیل مغزدار، برنج قهوه ای، نان گندم سبوس دار، دانه های روغنی و برخی میوه ها یافت می شود که از بهترین و مهمترین این میوه ها می توان به آناناس، سیب (بخصوص اگر با پوست میل شود) و خرما اشاره کرد. بنابراین گردو، بادام و پسته در حد معقول فراموش نشود (مصرف بیش از حد و افراطی در هر چیزی نه تنها سودی ندارد بلکه ضررهای بیشتری نیز به همراه خواهد داشت).

### عسل

عسل از دسته مواد غذایی است که به عنوان معجزه در اختیار بشر قرار گرفته است زیرا حاوی مواد مغذی بیشتری بوده و فواید آن در همه جا کارآمد است. تحقیقات حاکی از آنست که گلوکز و مواد قندی موجود در عسل باعث ایجاد موفقیت در انجام تست های حافظه به خصوص در زمینه به خاطر سپردن لغات شده است. از طرفی ویتامین D موجود در عسل اعمال بین کلسیم و فسفر را تنظیم می کند و در نتیجه اعصاب کار خود را به خوبی انجام می دهند. مشخص شده است که نوشیدنی های حاوی عسل در کاهش استرس و اضطراب پیش از امتحان نیز بسیار کارآمد است، از اینجا می توان به حکمت آب میوه های کنکور پی برد!!

### آبنبات ها و آدامس های حاوی نعناع بدون قند

نعناع از دیرباز به عنوان ماده هوشیار کننده مورد استفاده قرار گرفته است، بنابراین اگر شما دانشجویی هستید که عصرها کلاس دارید و بعد از صرف ناهار و درست در زمانی که خواب به طرز وحشتناکی تمرکز را ضایع می کند، مجبور به توجه به دقت در فراگیری دروس هستید، توصیه می شود استفاده از برگ های نعناع، آب نبات ها و آدامس های حاوی نعناع بعد از صرف ناهار را امتحان کنید.

### ماست

ماست دارای مواد مغذی و چربی بوده که بسته به نوع شیر مصرفی میزان آن متفاوت است. ماست منبع خوبی برای کلسیم و پروتئین است - یک لیوان ماست کمتر از 80% نیاز روزانه بزرگسالان به کلسیم را فراهم می کند، ماست می تواند در بین وعده های غذایی روزانه و یا همراه غذا ها به جای چاشنی استفاده شود. مثلا به جای کره در سبب زمینی و به جای سس در سالاد از مخلوط ماست و آلبیمو و روغن زیتون استفاده شود. مصرف ماست کم چربی سبب کاهش کلسترول و پیشگیری از بیماری قلبی عروقی می گردد. بهتر است ماست بیش از دو هفته در یخچال نگه داری نشود.