



تغذیه در ایام امتحانات

Nutrition during exams

Nutrition during exams

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ آجیل

آجیل غنی از مواد مغذی است و حاوی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای سلامت مغز از جمله ویتامین E و روی است. مصرف آجیل ممکن است به بهبود وضعیت کلی ذهنی کمک کند.

◀ تخم مرغ

مصرف تخم مرغ کامل به دلیل غلظت مواد مغذی از جمله ویتامین B۱۲، کولین و سلنیوم که در زرده وجود دارد، می تواند به سلامت مغز کمک کند.

◀ آووکادو

برخی تحقیقات نشان داده است که مصرف آووکادوی غنی از کاروتنوئید ممکن است به بهبود عملکرد ذهنی کمک کند.

◀ ماهی

افزودن ماهی و غذاهای دریایی به رژیم غذایی شما ممکن است حافظه را تقویت کرده و سلامت کلی مغز را افزایش دهد. مصرف ماهی همچنین ممکن است به کاهش سرعت زوال عقل کمک کند.

◀ چغندر

چغندر سرشار از نیترات است که ممکن است به بهبود جریان خون در مغز، ارتباط سلول های عصبی و سلامت کلی مغز کمک کند. مطالعات مصرف آب چغندر را با بهبود عملکرد آزمایشات مرتبط کرده است.

◀ سبزیجات قرمز، نارنجی و سبز

افزایش مصرف سبزیجات قرمز، سبز و نارنجی غنی از کاروتنوئید می تواند به بهبود مصرف کلی مواد مغذی شما کمک کرده و سلامت مغز را افزایش دهد.

◀ غذاهایی که باید از آنها اجتناب کرد. ▶

◀ نوشیدنی های کافئین دار مانند نوشابه و نوشیدنی های انرژی زا
◀ غذاهای حاوی قند بالا، مانند کلوچه، آب نبات، بستنی و غیره

◀ غلات حاوی قند بالا

◀ غذاهای چرب مانند پیتزا و همبرگر

◀ غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ کرده یا ناگت مرغ
پرخوری می تواند باعث ناراحتی و نفخ فرد شود و تمرکز را دشوار می کند.



◀ گوشت بدون چربی یا بیکن بوقلمون

◀ تخم مرغ : سفیده تخم مرغ خوب است ، زرده ها پروتئین ندارند.

◀ غذاهای سویا : شیر سویا ، پروتئین سویا جایگزین های گوشت

◀ شیر : شیر کم چرب

◀ آب ▶

هیدراتاسیون مناسب برای عملکرد مغز بسیار مهم است. دانش آموز خود را تشویق کنید تا صبح مقدار زیادی آب بنوشد و از او بخواهید تا یک بطری آب را برای امتحان خود حمل کند.

◀ ۹ غذای برتر مغز برای مطالعه ▶

◀ توت و زغال اخته

توت ها حاوی ترکیباتی از جمله آنتوسیانین ها هستند که ممکن است عملکرد ذهنی را افزایش دهند.

◀ مرکبات

مصرف مرکبات ممکن است به افزایش عملکرد ذهنی و بهبود عملکرد کلی مغز کمک کند.

◀ کاکائو و شکلات تلخ

شکلات و محصولات کاکائو مملو از ترکیبات فلاونوئیدی هستند. مصرف محصولات کاکائو ممکن است به افزایش جریان خون در مغز و بهبود حافظه و زمان واکنش شما کمک کند.





Nutrition during exams



ماهی و امگا ۳

امگا ۳ یک راه فوق العاده برای حفظ توانایی های تمرکز ، ظرفیت مغز و هوشیاری است. بهترین منبع ماهی های چرب و آب سرد است. اگرچه ماهی قزل آلا ، ساردین ، ماهی خال مخالی و شاه ماهی همه حاوی امگا ۳ هستند.



این ممکن است همیشه درست نباشد ، اما هنگام جستجوی آنتی اکسیدان ها ، این یک قاعده کلی خوب است. آنتی اکسیدانها وقتی از طریق غذاهای کامل به دست می آیند ، مفیدترین هستند.

کربوهیدرات های پیچیده

مغز از قند برای سوخت استفاده می کند. متأسفانه قندهای ساده موجود در نوشابه و آب نبات خیلی سریع می سوزد تا به دانش آموز شما انرژی ثابت بدهد. به همین دلیل کربوهیدرات های پیچیده بسیار مهم هستند. مغز ما دو برابر سایر سلول های بدن به انرژی نیاز دارد.

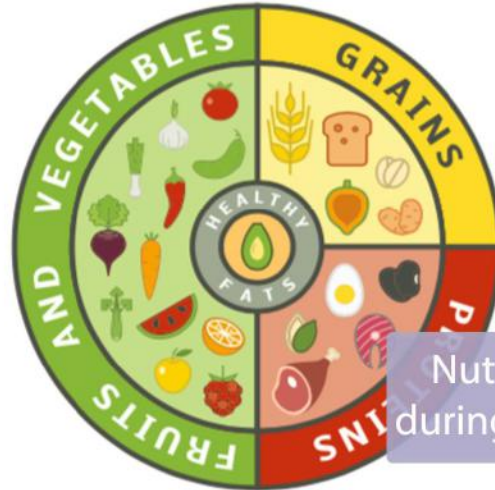
• غلات کامل بلغور جو دوسر یک گزینه عالی برای صبحانه پیش آزمون است.

• میوه ها و سبزیجات تازه

• لوبیا و سایر حبوبات

پروتئین با کیفیت

پروتئین برای انرژی پایدار نیز مهم است. مصرف صبحانه ای حاوی پروتئین برای کاهش اضطراب را توصیه می کند.



Nutrition during exams

اکثر افراد هنگام شرکت در آزمون ، استرس زیادی را تجربه می کنند. استرس بیش از حد می تواند به طرق مختلف ، از جمله کاهش نمرات آزمون مضر باشد.

رژیم غذایی مناسب برای دانش آموزانی که در امتحانات مهم قرار دارند اهمیت بیشتری پیدا میکند. وقتی دانش آموز شما متمرکز، درست تغذیه شده و راضی باشد می تواند به مراتب بهتر روی کار مورد نظر تمرکز کند.

میوه ها و سبزیجات تیره و آنتی اکسیدان ها

به نظر می رسد هرچه میوه یا سبزی تیره تر باشد، برای شما سالم تر است.

