



Mashhad University of
Medical Sciences



مواد غذایی ضروری برای دانش آموزان

Essential food for students



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ مرکبات ◀

صرف 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 فلافونوئیدی هستند. صرف محصولات کاکائو ممکن است به افزایش جریان خون در مغز و بهبود حافظه و زمان واکنش شما کمک کند.

◀ 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. صرف کردن آجیل ممکن است به بهبود وضعیت کلی ذهنی کمک کند.

◀ تخم مرغ ◀

صرف کردن تخم مرغ کامل به دلیل غلظت مواد مغذی از جمله ویتامین 12، کولین و سلنیوم که در زرده وجود دارد، می تواند به سلامت مغز کمک کند.

◀ آووکادو ◀

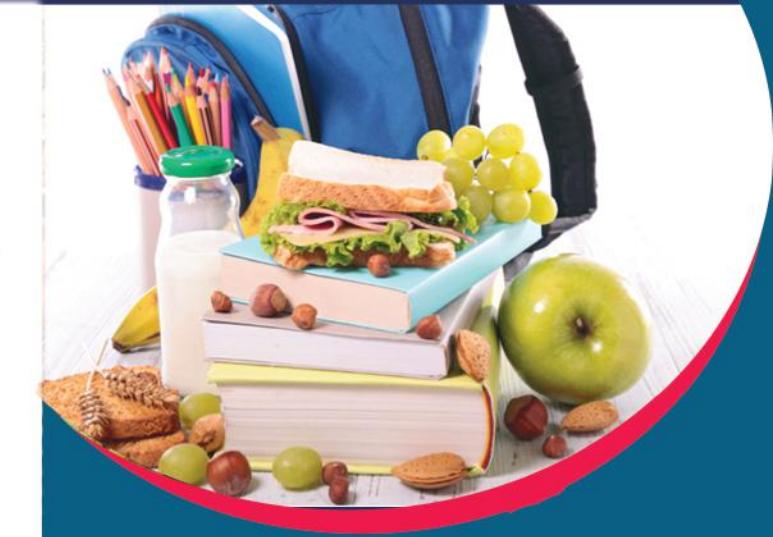
برخی تحقیقات نشان داده است که صرف کردن آووکادو غنی از کاروتونوئید ممکن است به بهبود عملکرد ذهنی کمک کند.

◀ 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 صرف آب چغندر را با بهبود عملکرد آزمایشات مرتبط کرده است.

سبزیجات قرمز، نارنجی و سبز

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



◀ پروتئین با کیفیت ◀

پروتئین برای انرژی پایدار نیز مهم است صرف کردن صباحانه ای حاوی پروتئین برای کاهش اضطراب را توصیه 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.

◀ توت و زغال اخته ◀

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



چگونه می توان عادات غذایی سالم را تشویق کرد.

به صورت خانوادگی با هم غذا مصرف کردن
سعی کنید کالری فرزند خود را از موارد زیر محدود کنید:

محدودیت شکر و قند

محدودیت چربی اشباع و ترانس

محدودیت سدیم

ماهی و امگا ۳

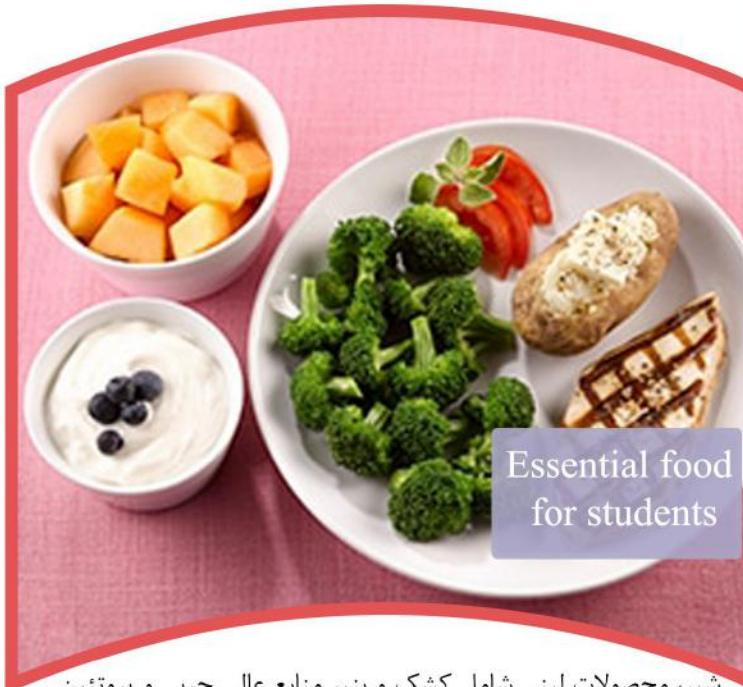
امگا ۳ یک راه فوق العاده برای حفظ توانایی های تمرکز،
ظرفیت مغز و هوشیاری است. بهترین منبع ماهی های
چرب و آب سرد است. اگرچه ماهی قزل آلا، ساردین، ماهی
حال مخالی و شاه ماهی همه حاوی امگا ۳ هستند.

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. 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.

غلات کامل، مانند غلات یا آرد، مانند نان،
ماکارونی، جو دوسر و غلات، یک وعده به عنوان
یک تکه نان، اسکون، کلوچه یا نصف لیوان
غلات، ماکارونی یا برنج پخته شده: ۴ تا ۶ وعده
در روز.

پروتئین ها، مانند گوشت بدون چربی، مرغ،
تخم مرغ و ماهی، توفو، آجیل و دانه ها و
حبوبات: ۱ تا ۲ وعده در روز.



◀ نیازهای تغذیه ای کودکان خردسال ۵ تا ۱۰ سال
کودکان باید با دقیق تغذیه شوند تا رشد خوب را حفظ کرده و
نیازهای انرژی خود را برآورده کنند. در کنار این، ورزش های
بدنی و همچنین نوشیدن مقدار زیادی آب ساده باید ارتقا یابد.
در صورت امکان کودک باید هر روز حداقل یک ساعت در
فضای باز بود و بازی کند. ارزیابی منظم رشد برای حفظ رژیم
غذایی مناسب و رشد فیزیکی مفید است.

انتخاب غذاها برای کودکان

سبزیجات: مقدار زیادی سبزیجات رنگی از انواع مختلف،
برگ دار و بدون برگ، یک وعده نصف لیوان سبزیجات یا
حبوبات پخته شده و یک لیوان سبزیجات سالاد خام است: ۵ تا
۶ وعده میوه و سبزیجات باید هر روز ارائه شود.

میوه های مختلف، یک وعده یک قطعه متوسط یا یک لیوان
میوه خرد شده، کنسرو شده بدون شکر، دو میوه کوچک مانند
آلوا یا یک اونس میوه خشک است.

شیر، محصولات لبنی شامل کشک و پنیر منابع عالی چربی و پروتئین
سالم هستند، یک وعده ۴۰ گرم پنیر، یک لیوان شیر یا شیر سویا
دو میی با کلکسیم اضافه شده، ۲۰۰ گرم ماست: ۲ تا ۴ وعده در روز.
میان وعده ها باید جذاب و مغذی باشند مانند مقدار کمی سبزیجات
تا زانگ روشن با سس گوجه فرنگی خوش طعم یا گوجه فرنگی.