تغـــــــــذیه در ایــام امتـــحانات

به کارگیری نکات و توصیه های زیر توان شما را برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات افزایش می‌دهد:

۱- در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.

۲- بررسی های دانشمندان نشان می دهد که غذاهای نشاسته ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تاثیر در بهبود کیفیت خواب، در شب امتحان مفید هستند.

۳- صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان سنگک یا بربری با عسل یا پنیر استفاده شود.

۴- کارشناسان تغذیه به دانشجویانی که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صبحانه ی مفصلی بخورند، توصیه می کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.

۵- بعضی از دانشجویان به دلیل اضطراب زیاد، امتحانات خود را خراب می کنند، بنابراین بهتر است برای مقابله با این اضطراب از غذاهای مناسب استفاده کنند. بعضی از سبزی ها از قبیل ریحان، نعنا، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید هستند.

۶- خوردن نان و پنیر و گردو یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می کند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.

۷- خوردن جگر، گوشت و ماهی، کمک زیادی در کاهش اضطراب می کند، زیرا کم خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.

۸- مصرف سبزی و میوه های تازه توصیه می شود.

۹- در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش بپرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید.

۱۰- در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرمازدگی، مسمومیت‌های غذایی و سوء هاضمه قرار نگیرید و از خوردن غذا در بیرون از خانه جدا خودداری کنید. غذا را خوب بجوید و به آرامی میل کنید.

۱۱- در طول روز آب کافی بیاشامید، اما دقت داشته باشید که آشامیدن آب و نوشیدنی های دیگر در وسط غذا سبب اختلال در هضم و ایجاد نفخ می شود.

۱۲- از مصرف زیاد شیرینی جات و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی ها ممکن است در نگاه اول انرژی زا به نظر برسند، اما باید توجه داشت که این قابلیت در آن ها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما دست خواهد داد.

۱۳- بر خلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی دهد، بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی شیرین و چرب در طول دوران امتحان، نه تنها مفید نیست، بلکه سبب چاقی می شود.

۱۴- صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید، اما صبحانه را کامل میل کنید.

۱۵- مصرف روزانه یک لیوان شیر، برای ایجاد آرامش در طول دوران امتحان موثر است.

۱۶- خوردن آجیل از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم است، به یادگیری کمک می کند، زیرا کمبود آن یکی از علل کاهش یادگیری است.

۱۷- ماست و دوغ ترش، خواب آور است، اما خوردن ماست شیرین مفید است.

۱۸- از خوردن قهوه و چای پُررنگ، خودداری کنید، ولی چای کم رنگ مفید است.

۱۹- تغذیه متعادل و متنوع شامل نان و غلات، انواع سبزی، لبنیات، گوشت ها و میوه‌ها سبب کاهش استرس در زمان امتحان می شود.

۲۰- اگر احساس خستگی می کنید، کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک، بنابراین مصرف قهوه به منظور بیدار ماندن توصیه نمی شود.

به امید موفقیت شما-دفترمشاوره