

عملکرد مغز می‌توانید از میوه تازه مانند سیب در کنار صبحانه‌تان استفاده کنید. به منظور افزایش سطح هوشیاری می‌توانید یک فنجان چای یا قهوه بنوشید. حتی اگر به طور معمول صبحانه نمی‌خورید و یا از خوردن غذا اجتناب می‌کنید، باید در این زمان خوراکی‌ها و مواد مغذی خوبی بخورید. مغز شما به انرژی غذاها نیاز دارد تا به طور موثر کار کند. باید تمرکز ذهنی خود را بر روی امتحانات نگاه دارید، نه برگرسنگی.

وعده های اصلی:

یک موضوع با اهمیت در مورد تغذیه ایام امتحانات، تقسیم وعده‌های غذایی به سه وعده اصلی و دو یا سه میان وعده است تا بدن به صورت تدریجی مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت کند. ماست، میوه‌جات و سبزیجات به همراه وعده‌های اصلی و یا در میان وعده‌ها به لحاظ دارا بودن درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌های ضروری برای عملکرد مغزی، بسیار مفید هستند. مصرف کربوهیدرات‌های ساده (مانند سیب زمینی آب‌پز) در شب‌های امتحان، انتخاب هوشمندانه‌ای خواهد بود زیرا هم خاصیت آرامبخش داشته و هم هشدارکننده‌اند. به یاد داشته باشید که در طول روز، چنین وعده غذایی پیشنهاد نمی‌شود زیرا می‌تواند شما را سنگین و خواب‌آلوده سازد. یکی از مهم‌ترین اصول در تغذیه شب امتحان، خودداری از مصرف موادی همچون انواع شیرینی‌ها، شکلات‌ها و دسرهاست زیرا باعث برهم خوردن تعادل قند خونتان در روز امتحان خواهد شد. بر این اساس توصیه می‌شود در وعده ناهار از گوشت و به همراه برنج یا نان و سبزیجات استفاده کنید و برای شام از غذاهای سبک با حجم بیشتر سبزیجات استفاده کنید و بعد از شام از ماست استفاد کنید. آن قدر غذا بخورید که احساس رضایت کنید، اما نه آن قدر که احساس سیری کنید. اگر صبحانه یا ناهار مفصلی را قبل از امتحان بخورید، احساس خواب‌آلودگی و سنگینی خواهید کرد. انرژی بدن شما به جای اینکه برای مغزتان صرف شود، روی فرآیند گوارش متمرکز خواهد شد.



در ایام امتحانات، نیاز بدن به مواد معدنی و ویتامین‌ها بیشتر از هر زمان دیگر است. چرا که علاوه بر اهمیت سلامت جسم، سطح کاهش اضطراب، افزایش تمرکز و توانمندی برای پاسخگویی به سوالات هم مورد توجه قرار می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین فاکتورها در بالابردن بازده فکری، تغذیه مناسب و صحیح است. متأسفانه، بسیاری از دانشجویان به اشتباه تصور می‌کنند که مهم‌ترین فاکتور روزهای پیش از امتحان، مطالعه و مطالعه است و کمتر به استراحت و غذای مصرفی خود توجه می‌کنند.

باید ها و نباید های تغذیه ای ایام امتحانات

صبحانه عالی:

ممکن است تا قبل از این تمایل و یا فرصتی برای صرف صبحانه نداشته اید، اما صرف صبحانه در ایام امتحانات اهمیتی دو چندان دارد زیرا اگر در صبح روز امتحان، صبحانه کاملی مصرف کنید، ۲۰ تا ۲۵ درصد از انرژی مورد نیاز بدن خود را به سادگی فراهم کرده‌اید. بیشتر امتحانات در ایران در صبح هنگام برگزار می‌شوند، پس به راحتی می‌توان به اهمیت بالای تغذیه در صبح امتحان پی برد. برای صبحانه روز امتحان، حتی المقدور میزان کمتری کربوهیدرات مصرف کنید (ولی از وعده صبحانه حذف نشود). سعی کنید در صبحانه خود، مواد غذایی که پروتئین زیادی دارند، مانند تخم مرغ آب‌پز، پنیر کم چرب با گردو و یا کره بادام زمینی بگنجانید. عسل همراه کنجد نیز می‌تواند یک ترکیب خوب برای صبحانه باشد همچنین برای افزایش کارایی و



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



تغذیه در ایام امتحانات

همزمان با شروع امتحانات پایان ترم، موضوع تغذیه مناسب بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. گرچه پیروی مداوم از یک الگوی صحیح تغذیه‌ای بر بهبود عملکرد تمام ارگان‌های بدن تأثیر به‌سزایی دارد اما با نزدیک شدن به زمان امتحانات، سلامت جسم، عملکرد سیستم مغزی و تقویت حافظه از یک سو و کاهش اضطراب از سوی دیگر اهمیتی دو چندان پیدا می‌کند، با این حال فرد باید در همه زمان‌ها تغذیه مناسب داشته باشد تا در زمان‌های خاص نیازی نباشد که عادات غذای خود را تغییر دهد. حتماً با هرم غذایی استاندارد آشنا هستید. رعایت هرم غذایی استاندارد و استفاده از همه گروه‌های غذایی متنوع و متناسب به شکل متعادل، می‌تواند تمام نیازهای بدن را تامین کند. یعنی با استفاده از گروه نان، غلات، گوشت و جانسین‌های آن، لبنیات، میوه‌جات و سبزیجات به میزان کافی، تمام نیازهای فیزیولوژیک افراد برآورده می‌شود.

میان وعده:

در این روزها میان وعده‌ها را فراموش نکنید چرا که به اندازه غذای اصلی می‌توانند مفید باشند. استفاده از میان وعده‌هایی مانند میوه‌های تازه یا یک لقمه نان و کره یا به مقدار کمی پنیر و گردو می‌تواند میزان قند خون را کنترل کرده و از بیحال شدن یا عدم تمرکز شما جلوگیری کند. استفاده از آجیل‌هایی مانند بادام زمینی و بادام، مویز و گردو نیز بسیار مفید است. تنقلات سالم، مانند لقمه‌های مغزی، خشکبار و میوه استفاده کنید تا انرژی خود را بالا نگه دارید. توصیه می‌شود از نوشیدنی‌های انرژی زا، مواد قندی و شیرینی‌جات استفاده نکنید. چای کم‌رنگ همراه با خرما نیز می‌تواند خستگی شما را در حین مطالعه کمتر کند.

تغذیه شب امتحان:

شب قبل از امتحان، بسیاری از دانشجویان به دلیل اضطراب و استرس شدید، با مشکل خواب مواجه می‌شوند. از این رو بهتر است ۶ ساعت پیش از خواب، مصرف چای، قهوه و نوشیدنی‌های گازدار را کاملاً قطع کنید.

قبل از خواب:

در صورتی که به دلیل اضطراب بیش از حد در شب قبل از امتحان، در خوابیدن مشکل دارید، یک لیوان شیر گرم می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. به یاد داشته باشید که شیر دارای مقادیر زیادی کلسیم است و کلسیم عنصر اصلی در تولید هورمون ملاتونین در مغز (هورمون موثر در بهبود کیفیت خواب) است. ترکیب شیر با عسل هم مفید خواهد بود. همچنین چنانچه به لاکتوز شیر حساسیت دارید می‌توانید قبل از خواب یک فنجان ماست همراه با کمی نعنا یا پونه استفاده کنید.

خواب مناسب و کافی:

کیفیت خواب شما، یکی از مهم‌ترین فاکتورها در کارایی و عملکرد بالای مغز به ویژه در شب‌های امتحان است. خواب خوب و مناسب تأثیر قابل ملاحظه‌ای در کاهش اضطراب، افزایش تمرکز و بهبود فراگیری دارد. نکته خیلی مهم شب قبل از امتحان است. برای اینکه فرد در روز امتحان از تمرکز، شادابی و انرژی بیشتری بهره‌مند شود، لازم است شب قبل از امتحان خواب کافی داشته باشد.

پرهیز غذایی ایام امتحانات:

پرهیز در استفاده از قندهای ساده نظیر قند، شکر، مربا، نوشابه، شکلات نیز در حفظ آرامش و تمرکز افراد تأثیر دارد. مصرف این گونه مواد، سبب بالا رفتن ناگهانی قند خون می‌شود که با بالا رفتن سطح انسولین، متعاقب آن افت قند خون و خستگی و بی‌حوصلگی و سردرد را در پی خواهد داشت که برای دانشجویان در ایام امتحانات مصرف آن‌ها توصیه نمی‌شود و به جای آن مواد حاوی فیبر مانند خرما به عنوان منبعی مناسب تأمین قند خون، توصیه می‌شود. خوردن شکلات تلخ به میزان کم تا حدی می‌تواند انرژی، شادابی و قدرت تمرکز را بالا ببرد. بنابراین بهتر است استفاده از آن را به به قبل یا در زمان آزمون و به مقدار کم محدود کنید. به طور کلی فست‌فودها و غذاهایی چون سوسیس کالباس به دلیل عاری بودن از مواد مغذی و حجم زیادی مواد نگه دارنده، برای تغذیه مناسب نیستند اما محدودیت استفاده از چنین غذاهایی را در ایام امتحانات به حداکثر برسانید.

بی‌تحرک نباشید:

بی‌تحرکی در این ایام می‌تواند مشکلات گوارشی از جمله یبوست را در افراد ایجاد کند. وجود این مشکلات می‌تواند دغدغه ذهنی جدیدی برای فرد ایجاد کند و تمرکز وی را برهم زند و در نتیجه در فراگیری این افراد تأثیرگذار باشد. برای همین توصیه اکید برای پیشگیری از ایجاد این گونه مشکلات در این ایام این است که پیاده روی را در برنامه روزانه خود جای دهید.

از نوشیدن آب غافل نشوید:

یکی از دلایل اصلی ایجاد خستگی سریع در بدن، عدم دریافت آب کافی است. برای فرار از چنین حسی که سبب کندی در فرایند یادگیری می‌شود، بهترین راه، خوردن آب کافی در طول روز است بنابراین از آشامیدن آب کافی در طول روز غافل نشوید. ولی مصرف آب را در حین میل غذا به کل فراموش کنید زیرا باعث اختلال در روند هضم غذا در بدن می‌شود.

همزمان با مطالعه غذا نخورید:

بهتر است در زمان کار و مطالعه از خوردن صرف نظر کنید. سعی کنید غذا خوردن را به ساعاتی از روز موکول کنید که در آن قادر به میل کردن غذای خود با آرامش کافی باشید.

در پایان چنانچه از مشکلات گوارشی رنج می‌برید و نیاز به مشاوره پزشکی دارید، می‌توانید از پزشک مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشگاه کمک بگیرید.



تهیه و تنظیم: دکتر مریم نئی مامریان

با آرزوی سلامتی و موفقیت شما در امتحانات

مرکز بهداشت، درمان و مشاوره

دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی