

تغذیه مناسب برای کنکوری ها

پیروی از یک الگوی صحیح تغذیه ای بر بهبود عملکرد تمام ارگان های بدن تاثیر بسزایی دارد. با قرار گیری در زمان امتحانات به ویژه کنکور، عملکرد سیستم مغزی و تقویت حافظه از یک سو و کاهش اضطراب از سوی دیگر، اهمیت مضاعفی پیدا می کند. مانند تمام روزهای سال، خوردن صبحانه اثر قابل ملاحظه ای روی حافظه و فراگیری دروس دارد. گنجاندن کربوهیدرات های پیچیده مانند نان و غلات به خصوص انواع سبوس دار آنها در صبحانه، موجب آزدسازی تدریجی قند خون و ثبات نسبی آن در طول روز شده و کارایی سامانه حافظه ای را ارتقا می بخشد. همچنین وجود پروتئین در این وعده مانند شیر و پنیر می تواند فراگیری فرد را افزایش دهد. مصرف مغزها (مانند مغز گردو) و آلبیوه نیز در صبحانه می تواند در این امر موثر باشد. به طور کلی فرد باید در همه زمان ها تغذیه مناسب داشته باشد تا در زمان های خاص نیازی نباشد که عادات غذایی خود را تغییر دهد. رعایت هرم غذایی استاندارد و استفاده از همه گروه های غذایی متنوع و متناسب به شکل متعادل، می تواند تمام نیاز های بدن را تامین کند. یعنی با استفاده از گروه نان، غلات، گوشت و جانشین های آن، لبنیات، میوه ها و سبزیجات به میزان کافی، تمام نیاز های فیزیولوژیک افراد برآورده می شود. اما یک روش بسیار رایج و در عین حال اشتباهی که بین افراد وجود دارد، استفاده از مکمل هاست. بیشتر این مکمل ها نه تنها سودی برای افراد در پی ندارد بلکه در برخی موارد، مواد نگهدارنده به کار رفته در این مواد می تواند اثرات سوء مستقیم و غیرمستقیم در فرایند یادگیری و تمرکز افراد داشته باشد.

خوراکی هایی که در زمان کنکور مضر است

پرهیز در استفاده از قندهای ساده مانند قند، شکر، مربا، نوشابه و شکلات نیز در حفظ آرامش و تمرکز داوطلبان تاثیر دارد. مصرف اینگونه مواد سبب بالا رفتن ناگهانی قند خون شده که با بالا رفتن سطح انسولین متعاقب آن افت قند خون، خستگی، بی حوصلگی و سردرد را در پی خواهد داشت که برای داوطلبان کنکور مصرف آنها توصیه نمی شود و به جای آن مواد حاوی فیبر مانند خرما به عنوان یک منبع مناسب تأمین قند خون توصیه می شود.

البته ممکن است در مورد شکلات تلخ برای افراد سؤالاتی ایجاد شود که توضیح من در این باره این است که خوردن شکلات تلخ در صورتی که شخص در خوردن آن زیاده روی نکند به اندازه مصرف انواع شکلات، مشکل ساز نیست. نکته حائز اهمیت در این مورد این است که اولاً این نوع شکلات عاری از مواد قندی نیست و در ثانی مانند سایر انواع شکلات در تهیه آن از کره و انواع چربی ها استفاده شده است، پس این تفکر غلط را از ذهن خود دور کنید که شکلات تلخ فاقد کالری است یا حتی کالری کمتری دارد زیرا اگر نگاهی به جدول کالری ها ببندازید، متوجه می شوید این شکلات ها نسبت به شکلات های دیگر کالری کمتری ندارند.

خواب خوب تاثیر زیادی در کاهش استرس دارد

خواب خوب و مناسب تاثیر قابل ملاحظه ای در کاهش اضطراب، افزایش تمرکز و بهبود فراگیری دارد. نکته بسیار مهم، شب قبل از امتحان است. برای اینکه فرد در روز امتحان از تمرکز، شادابی و انرژی بیشتری بهره مند شود، لازم است شب قبل از امتحان خواب کافی داشته باشد، به همین دلیل برای داشتن خواب خوب به همراه آرامش، بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر بنوشید، زیرا نوشیدن شیر تا حد قابل توجهی آرامش فرد را تامین می کند. اساساً لحاظ کردن مصرف شیر و لبنیات در برنامه روزانه افراد توصیه می شود، زیرا این مواد به دلیل دارا بودن کلسیم، کارکرد سلول های عصبی اثر مطلوبی دارد.

به این ترتیب که باعث ایجاد آرامش در افراد می شود و واضح است که وجود آرامش در بالا بردن قدرت تمرکز تاثیر بسزایی دارد. برای این منظور، خوردن شیر در میان وعده قبل از خواب توصیه می شود. به علاوه برخی خوراکی ها در کاهش اضطراب موثرند که در این میان می توان از تخم مرغ، ماهی، خشکبار، حبوبات، سویا و مشتقات آن نام برد و لازم است تا مقادیری متناسب از آنها در رژیم غذایی روزانه فرد گنجانده شود.

خودتان را با این باورهای غلط چاق می کنید

نکته قابل توجه دیگر درباره کنکوری ها باورهای غلط است. نیاز به انرژی بیشتر در زمان مطالعه و فعالیت ذهنی یکی از این باورهاست. گرچه میزان نیاز به گلوکز به عنوان تنها منبع انرژی سلول های مغزی در زمان مطالعه بالا می رود اما این نیاز به حدی نیست که در باور عمومی جا افتاده است. متأسفانه داوطلبان کنکور با این تصور غلط در دوران مطالعه رو به پرخوری می آورند که این امر در کنار بی تحرکی این دوران اضافه وزن و چاقی را برای آنها به ارمغان خواهد آورد و می تواند برایشان درس ساز شود. همچنین بی تحرکی در این روزها می تواند مشکلات گوارشی از جمله یبوست را در این افراد ایجاد می کند. وجود این مشکلات می تواند تمرکز فرد را برهم بزند و در نتیجه در فراگیری این افراد تاثیرگذار باشد، به همین دلیل

توصیه اکید من به دانش آموزان کنکوری برای عدم ایجاد اینگونه مشکلات در این روزها این است که پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار دهند و علاوه بر این، روزانه به مقدار مناسب یعنی بین ۵ تا ۸ لیوان آب بنوشند و از میوه و سبزیجات حاوی فیبر در طول روز استفاده کنند.

توصیه در خوردن قهوه و نسکافه

یکی از روش هایی که بیشتر دانش آموزان و افراد در روزهای امتحانات برای افزایش سطح هوشیاری شان استفاده می کنند، مصرف قهوه و مواد حاوی کافئین است. اما باید توجه داشته باشند گرچه مصرف این مواد در کوتاه مدت سطح هوشیاری را بیشتر و خواب آلودگی را کمتر می کند اما مصرف مداوم و درازمدت کافئین اثر معکوسی دارد، یعنی بعد از مدتی نه تنها از اضطراب فرد کم نمی کند بلکه باعث افزایش تحریک پذیری شده و به مرور از میزان تمرکز فرد می کاهد. در نهایت مصرف بیش از اندازه و بلندمدت قهوه به خصوص برای افرادی که کنکور را پیش رو دارند و مدت زیادی را صرف مطالعه می کنند، می تواند اثرات نامطلوبی بر سطح فراگیری ایشان داشته باشد. یکی از روش هایی که بیشتر دانش آموزان و افراد در روزهای امتحانات برای افزایش سطح هوشیاری شان استفاده می کنند، مصرف قهوه و مواد حاوی کافئین است.

اما باید توجه داشته باشند گرچه مصرف این مواد در کوتاه مدت سطح هوشیاری را بیشتر و خواب آلودگی را کمتر می کند اما مصرف مداوم و درازمدت کافئین اثر معکوسی دارد، یعنی بعد از مدتی نه تنها از اضطراب فرد کم نمی کند بلکه باعث افزایش تحریک پذیری شده و به مرور از میزان تمرکز فرد می کاهد. در نهایت مصرف بیش از اندازه و بلندمدت قهوه به خصوص برای افرادی که کنکور را پیش رو دارند و مدت زیادی را صرف مطالعه می کنند، می تواند اثرات نامطلوبی بر سطح فراگیری ایشان داشته باشد.

تغذیه سالم باعث شادابی شما می شود

در مجموع باید خاطر نشان کرد رعایت اصول تغذیه زمان و مکان خاصی ندارد و پیوستگی آن منجر به بهبود عملکرد تمامی اعضای بدن از جمله سیستم مغز و حافظه می شود بنابراین بهتر است افراد برای همیشه از یک الگوی صحیح تغذیه ای پیروی کنند تا با ارتقای سطح سلامت، زندگی شاداب تری را نیز داشته باشند و در مواقع خاص ناچار به تغییر عادات نادرست خود نباشند.

با پر خوری متمرکز نمی شوید

مبحث دیگری که باید به آن پرداخت، باور غلطی است که در ذهن بیشتر خانواده های کنکوری وجود دارد؛ «برای داشتن تمرکز بالا نیاز به خوردن بیشتر است.» این یک باور غلط و رایج است، زیرا برای فراگیری نیازی به دریافت کالری بیشتر نیست. حتی برعکس، دریافت غذاهای سنگین و پر چرب می تواند اختلالات گوارشی و سوءهاضمه را در فرد ایجاد کند که بروز این مشکل، تمرکز فرد را نه تنها بیشتر بلکه کمتر می کند.

رمز موفقیت رعایت وعده های غذایی است

مطلب حائز اهمیت دیگر در این زمینه تقسیم وعده های غذایی به ۳ وعده اصلی و ۲ یا ۳ میان وعده است تا بدن فرد به صورت تدریجی مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت کند. ماست، میوه ها و سبزیجات به همراه وعده های اصلی یا در میان وعده ها به لحاظ دارا بودن درشت مغذی ها و ریز مغذی های ضروری برای عملکرد مغزی، بسیار مفید هستند.