

# تغذیه مناسب در ایام امتحانات



- ۱- در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرمزدگی، مسمومیت‌های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا، بیرون از خانه جدا خودداری کنید.
- ۲- برای خود برنامه مطالعه، فعالیت و استراحت تنظیم کنید.

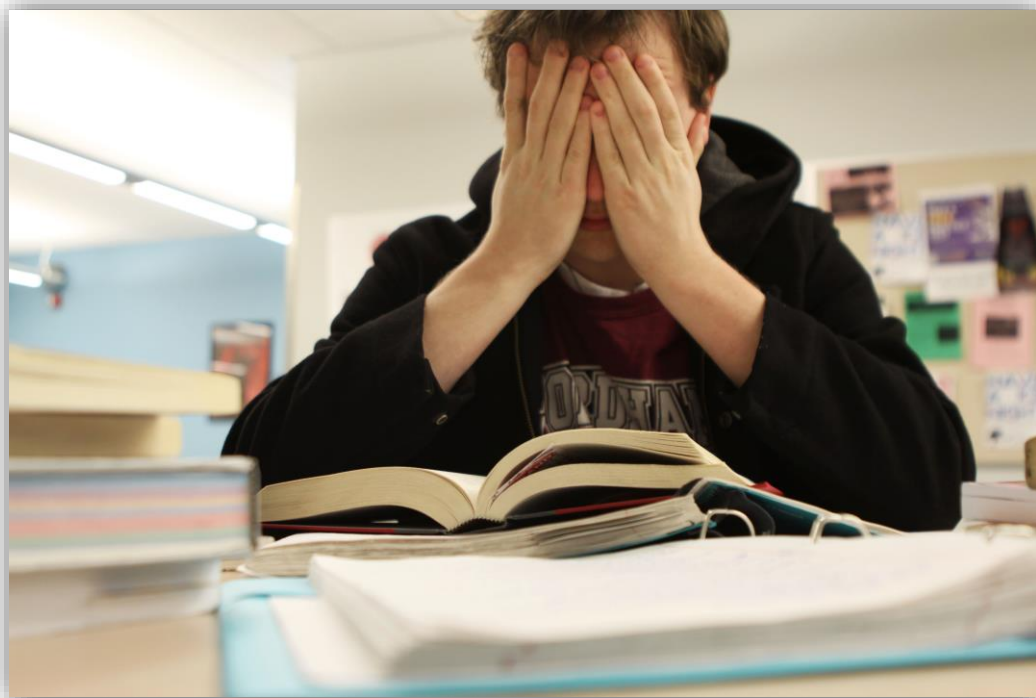


- ۳- در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و نوشیدنی ننوشید و این کار را به زمان استراحت اختصاص دهید تا آرامش بیشتری داشته باشید.
- ۴- خوردن گوشت و ماهی کمک زیادی به کاهش کم‌خونی می‌کند. کم‌خونی یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.
- ۵- خوردن آجیل از قبیل پسته، بادام، کشمش، فندق، توت خشک و گردو که سرشار از منیزیم بوده در فواصل مطالعه (در زمان استراحت بین مطالعه) به یادگیری کمک می‌کند.
- ۶- صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین مانند تخم‌مرغ و ... استفاده شود. همچنین خوردن نان و پنیر و گردو در روز امتحان کمک می‌کند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و مربا قند خون شما را کامل کرده در کاهش اضطراب بسیار موثر است.
- ۷- غذاهای نشاسته‌ای مانند برنج ماکارونی، سیب زمینی و نان به دلیل تاثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است.

- ۸- کارشناسان تغذیه به دانشجویانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند صبحانه مفصل بخورند، توصیه می‌کنند از موز و مقداری کشمش و گردو و توت خشک استفاده کنند.
- ۹- در عین حال از مصرف زیاد شیرینی و تنقلات، پفک و غیره خودداری کنید.
- ۱۰- بعضی از دانشجویان به دلیل اضطراب زیاد امتحانات خود را خراب می‌کنند، بنابراین بهتر است برای مقابله با این اضطراب از نوشیدنی دم کرده گل گاوزبان و غذاهای مناسب استفاده کنند. بعضی از سبزی‌ها از قبیل ریحان، نعنا، پونه، و سیب در کاهش اضطراب ممکن است مفید باشد.
- ۱۱- در روز امتحان از خوردن حبوبات و شیر خودداری کنید چرا که ممکن است دستگاه گوارش شما را به هم بریزد.
- ۱۲- در روز امتحان از خوردن ماست ترش و دوغ ترش بپرهیزید، خوردن شیر و ماست شیرین شب‌ها موقع شام اشکالی ندارد.
- ۱۳- در طول روزهای مطالعه آب و آب میوه بیاشامید ولی قبل از امتحان در نوشیدن افراط نکنید که زمان امتحان شما را دچار مشکل نکند.
- ۱۴- خوردن غذای زیاد و آشامیدن آب زیاد و نوشیدنی‌ها در وسط غذا سبب ایجاد نفخ و در نتیجه کاهش انرژی برای مطالعه و کاهش بهره‌وری می‌شود.
- ۱۵- مصرف سبزی و میوه‌های تازه توصیه می‌شود.



- ۱۶- استفاده بیش از حد از مواد غذایی بسیار شیرین و پرچرب کارآئی شما را کاهش می‌دهد.
- ۱۷- همیشه بیاد داشته باشید که صبحانه غذای اصلی است صبحانه را مفصل بخورید تا انرژی لازم برای فعالیت داشته باشید، نهار و شام اگر مختصرتر بخورید اشکالی ایجاد نمی‌کند.
- ۱۸- مصرف سبزی موقع نهار و شام و مصرف میوه‌های تازه در فواصل مطالعه و استراحت توصیه می‌شود، ولی قبل از امتحان از سبزی استفاده نکنید.
- ۱۹- از خوردن قهوه، کاکائو و چای پر رنگ، خودداری کنید. اگر احساس خستگی می‌کنید، کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک، ولی نوشیدن چای کم‌رنگ در فواصل مطالعه و استراحت مفید است.



۲۰- علاوه بر موارد بالا، برنامه ورزشی مناسب نیز در افزایش کارایی مغز مخصوصاً در زمان امتحانات از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. حداقل ۱۰ دقیقه پیاده روی در صبح، ۱۰ دقیقه هم در عصر یا ۵ دقیقه دویدن باعث گردش خون، افزایش ضربان قلب و غنی‌سازی بدن با اکسیژن می‌شود که هم جسم و اندیشه و روان دانشجویان را تقویت می‌کند.



**اداره‌ی بهداشت و درمان**