

نکات و توصیه های مهم در تغذیه برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات

۱. هنگام مطالعه از مصرف مواد خوراکی پرهیز نمایید. برای غذا خوردن زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری بتوانید غذا بخورید. مثلاً می‌توانید ۵۰ دقیقه مطالعه کنید و ۱۰ دقیقه استراحت نمایید و در زمان استراحت، تغذیه نمایید.
۲. در ایام امتحانات به خصوص در ساعات قبل مطالعه و امتحان، از خوردن لبنیات ترش (دوغ و ماست ترش) و سایر ترشی‌جات پرهیز نمایید.
۳. از خوردن غذای پر حجم و نفاخ (آش، آبگوشت و...) و غذاهای بسیار پرچرب (جگر، ماکارونی و سایر غذاهای پر چرب) در ایام امتحانات به خصوص ساعات قبل امتحان پرهیز نمایید.
۴. مراقب باشید که بدن دچار کم‌آبی نشود. کمبود آب بدن یکی از مهم‌ترین دلایل احساس خستگی و ضعف بدنی می‌باشد، اما توجه نمایید که علی‌رغم توصیه به مصرف آب کافی، از حدود ۳۰ دقیقه الی یک ساعت قبل غذا خوردن، هنگام غذا خوردن و حدود ۳۰ دقیقه تا یک ساعت بعد غذا خوردن، آب نخورید.
۵. در ایام امتحانات مصرف چای پر رنگ، مصرف زیاد قهوه، نسکافه و سایر خوراکی‌های حاوی کافئین بالا و نیز مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا به دلیل تحریک سیستم عصبی، ایجاد تپش قلب، اختلال در خواب و ایجاد اضطراب توصیه نمی‌شود.
۶. مصرف افراطی غذاهایی با طبع سرد به دلیل ایجاد سستی بدن، بی‌حالی و کاهش توان ذهنی در ایام امتحانات به خصوص از شب قبل امتحان تا زمان امتحان ممنوع است.
۷. مصرف برخی سبزی‌ها و میوه‌ها از جمله ریحان، نعنا، اسفناج، کاهو و سیب به دلیل برخی ترکیبات مؤثر در آن در کاهش اضطراب، بسیار مفید هستند. بنابراین انتخاب‌های بسیار خوبی در ایام امتحانات هستند.
۸. شب قبل از امتحان غذاهایی با ترکیب کربوهیدرات‌های پیچیده مانند برنج، ماکارونی، سیب زمینی... انتخاب‌های مفیدی برای افزایش سطح انرژی بدن می‌باشند.
۹. مصرف یک لیوان شیر (ترجیحاً در ساعات قبل از خواب شبانه) به آرامش، بهبود کیفیت خواب و بهبود عملکرد مغزی کمک می‌کند.
۱۰. مصرف صبحانه کامل در صبح آزمون بسیار مورد تأکید است. بهترین ترکیب غذایی صبحانه شامل مواد غذایی سرشار از پروتئین و مقدار کمی کربوهیدرات است. تخم مرغ آب‌پز، ترکیب نان، پنیر و گردو، ترکیب شیر انگور و ارده، همراه با یک فنجان چای بسیار کم‌رنگ یا یک فنجان قهوه انتخاب‌های مناسبی می‌باشد.
۱۱. به هیچ‌عنوان به حالت ناشتا در سر جلسه امتحان حاضر نشوید. اگر به هر دلیلی نمی‌توانید صبحانه بخورید، خوردن یک عدد موز یا کمی مویز یا مغز بادام درختی می‌تواند تغذیه خوبی برای صبح آزمون باشد.

۱۲. قبل از امتحان از مصرف کربوهیدرات های ساده‌ای که باعث افزایش ناگهانی قند خون می‌شود، پرهیز نمایید. زیرا این مواد که شامل آب میوه‌های مصنوعی و کلیه مواد غذایی است که با مقادیر زیادی قند و شکر شیرین شده اند، باعث افت قند خون، احساس خواب آلودگی و عدم تمرکز در جلسه امتحان می‌شود.

۱۳. اگر امتحان در ساعات بعد از ظهر است در وعده نهار از خوردن غذاهای حجیم، نفاخ، پر چرب، سرخ کرده و مصرف دوغ و ماست پرهیز شود و نهار حداقل دو تا سه ساعت قبل از امتحان مصرف شود.