

6 عائلات غذائية لا غنى عنها أيام الامتحانات



الأربعاء 4 مايو 2016 07:05 م

الدماغ مثل القلب والعضلات وبقية أعضاء الجسم، يحتاج إلى غذاء و طاقة معنوية وغذائية، وخاصة أيام المذاكرة والامتحانات، والجسم يحتاج عامة إلى الغذاء الجيد المتوازن الذي يحتوي على أغذية الطاقة وأغذية المناعة وأغذية التحمل، ويمكن لنا تحقيق ذلك بأن نوازن بين البروتين والكربوهيدرات والدهون، مع الإكثار من الأغذية الطبيعية ذات الألوان الخضراء الداكنة والملونة □ ولكن هناك أغذية خاصة تساعد أكثر من غيرها على التركيز والانتباه وقت الامتحانات، ذكرتها منى سلامة، أخصائية التغذية، ومنها:

1- عائلة الأسماك:

الأسماك عامة، والأسماك الدهنية خاصة، مثل السلمون والمكاريل والتونا الطازجة والأنشوجة والشبوط والرنجة، مفيدة جدا لصحة القلب والعقل؛ حيث تحتوي الأسماك على بروتين عالي الجودة ودهون من النوع الصحي الذي يحتاجه القلب والعقل، وخاصة الأوميغا 3، كما أنها قليلة السعرات الحرارية ولذلك لا تسبب البدانة □

2-عائلة الحبوب والبقول:

جميع أعضاء الجسم تعتمد على الحبوب الكاملة في تدفق الدماء إليها، وخاصة الدماغ والقلب، وقدرتنا على التركيز والانتباه □ ولتحقيق ذلك، عليك بالحبوب الكاملة التي تفرز الجلوكوز ببطء، وبصفة ثابتة لفترات طويلة، ومن أمثلة هذا الوقود الدائم: الشوفان والقمح والشعير والأرز البني والذرة والفاشار، وكلها غنية بالبروتين النباتي وفيتامين هـ (E) الضروري لسلامة الذهن والعقل □ - تناول الشوفان □ في وجبة الإفطار، لتضمن طاقة سلسلة طويلة الأمد تغذي عقلك لوقت طويل، وتعمدك بالبوتاسيوم والزنك وفيتامين هـ (E)، وكلها من مغذيات الدماغ □ - الفول □ غذاء رائع، اقتصادي ومفيد، فهو يضبط مستويات السكر بالدم، ويفرز السكر بطريقة طبيعية ومستمرة، والسكر من نوع الجلوكوز هو الغذاء الأوحده للدماغ، بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين ب والمغنيسيوم، وينصح بتناول نصف إلى ثلاثة أرباع كوب يوميا □ - الفشار □ طريقة سهلة وسريعة لتناول الحبوب، طبق من الفشار ليلا أثناء المذاكرة يكون بمثابة عشاء جيد □

3- عائلة البذور والمكسرات:

- البذور والمكسرات □ غنية بالدهون غير المشبعة، وغنية أيضا بفيتامين هـ (vitamin E)، وهو ذو فاعلية في الحفاظ على القدرات الذهنية، وغنية بمضادات الأكسدة، التي تحافظ على سلامة خلايا الدماغ، وغنية بالأوميغا 3، وتزداد أهميتها إذا كنت ممن لا يأكلون الأسماك لأنها تغطي بعضًا من فوائد □ ومن أمثلة البذور والمكسرات: عين الجمل (الجوز)، اللوز، الكاجو، الفستق، البندق، السوداني، بذور اليقطين، بذور القرع، بذور السمسم، بذور دوار الشمس، بذور الكتان، وكذلك زيوت تلك البذور غنية بالأوميغا 3، وخاصة زيت بذور الكتان (الزيت الحار)، وزيت الصويا، وزيت الجوز □ ويعتبر الجوز أفضل المكسرات بالنسبة لسلامة العقل، ولقد أثبتت إحدى الدراسات أن من يتناولون الجوز بانتظام أكثر قدرة على التركيز □ كما أن الزنك في بذور القرع هام للفهم والذاكرة، وحتى لا نصاب بالسمنة تكفي حفنة صغيرة من المكسرات يوميا لتفي بالغرض □

4- عائلة الخضر والفاكهة:

- الخضراوات داكنة اللون □ مثل السبانخ والبروكلي والأسبراجاس (الهليون)، وكلها غنية بحمض الفوليك الضروري لصحة الجهاز العصبي، والبروكلي غني بفيتامين ك (vitamin K). يفضل أن تخلط أكثر من نوع في وجبتك لأن كل نوع يعطي فائدة مضافة لطبقك □ - الأطعمة الملونة □ تحتوي معظمها على مضادات للأكسدة، والتي تحمي الخلايا عامة، وكذلك خلايا الدماغ من التدمير، مثل الطماطم والرمان والأفوكادو والبنجر والتوت الأزرق □ تناول ربع كوب من هذه الأطعمة يوميا بدون إضافة السكر للحفاظ على قدراتك الذهنية والمناعية □

5- عائلة اللبن والزيادي:

اللبن ومنتجاته، يعد الغذاء الأول لصحة وسلامة العظام، ولكن الآن وتبعًا للعديد من الأبحاث والدراسات، يعتبر غذاءً مساعدًا للذاكرة □

وفي دراسة أجريت على 972 شخصًا لمعرفة مستوى الذاكرة والقدرة على التركيز، وجد أن الأشخاص الذين يتناولون الألبان ومنتجاتها على الأقل 5-6 مرات أسبوعيًا كان أدائهم الأفضل في الذاكرة عن أولئك الذين لا يتناولون الألبان بكثرة [1]

- اللبن [2] يحتوي على البروتين عالي الجودة مع فيتامين (ب) وفيتامين (د) يعملان بتناغم تام لذهن صاف وتركيز قوي، ابدأ يومك بكوب من اللبن الحليب دون إضافة السكر ثم في منتصف اليوم اشرب كوبًا من الزبادي الطبيعي الذي يحتوي على البادئ الحي، وليس المصنّع في المصانع هو بالضبط ما تحتاجه [3]

- الآيس كريم قليل الدسم والسكر، طريقة أخرى لتناول منتجات الألبان [4]