

# خطة غذائية سليمة تساعد الطلاب على المذاكرة والتفوق



الخميس 9 مايو 2024 02:05 م

كما يرتبط التفوق الدراسي بالمكان الملائم، والحضور المدرسي، والدراسة أولاً بأول، فإن التغذية السليمة – أيضاً - تعتبر من أهم العوامل التي تساعد الطلاب على التركيز والتحصيل العلمي. يقول رئيس وحدة التغذية الغذائي بالمعهد القومي للتغذية، الدكتور مجدي نزيه، إنه لا يوجد طعام بعينه يدعم ذكاء الطلاب، لكن هناك خطة علمية للتغذية السليمة يمكن أن تساعدكم على التركيز والحفاظ على مستوى صحي جيد، وفقاً لـ"الجزيرة نت".

## خطة غذائية سليمة

وأضاف أن خطة التغذية السليمة تعتمد على عدة نصائح، وتشمل:

- 1 - تناول الوجبات اليومية الثلاث بانتظام دون إهمال أي منها، والالتزام بمواعيد تناول وجبات الطعام.
- 2 - تجنب الاعتماد على كل ما هو مصنع في الأطعمة والمشروبات، بداية من اللحوم المصنعة، والوجبات السريعة، مروراً بالمشروبات غير الطبيعية والمعلّبة، وانتهاءً بالحلوى ورقائق البطاطس المقلية.
- 3 - الاعتماد في التغذية على كل ما هو طبيعي.
- 4 - عدم التركيز على أطعمة بعينها، دون غيرها؛ فلا بد أن يكون الغذاء متوازناً، ويتضمن قدرًا متوازنًا من الأطعمة والمشروبات، التي تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والسكريات والدهون الطبيعية، التي يحتاجها الجسم.
- 5 - عدم إغفال الفواكه والخضراوات الطازجة، لاحتوائها على نسب مرتفعة من الفيتامينات والألياف المفيدة.
- 6 - تنوع مصادر البروتينات، واحتواء الوجبات على لحوم الدجاج والأسماك واللحوم البقرية، وعدم التركيز على نوع واحد منها، إضافة إلى الاهتمام بتناول البقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات.
- 7 - تناول قدر كاف من المياه خلال اليوم، مشيرًا إلى أن احتياجات الجسم من المياه يتم تحديدها وفقًا لدرجة حرارة الجو، ومعدل حركة الشخص، التي يصاحبها ارتفاع معدلات التعرق والتبخر، وهي تختلف من إنسان لآخر، مشيرًا إلى أن ما يحدد ذلك هو لون البول، الذي يفترض أن يكون شفافًا، وفي حال تغيره إلى اللون الأصفر الداكن، فإن ذلك يعد دليلًا على نقص المياه بالجسم.
- 8 - عدم الإفراط في تناول المنبهات التي تحتوي على نسب مرتفعة من الكافيين، وعلى رأسها القهوة والشاي والمشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة؛ لأنها تزيد مستويات هرمون الدوبامين في الدماغ، وتجعله يقظًا ولا يأخذ قسطًا من الراحة، الأمر الذي يعرضه للإجهاد الذهني.
- 9 - أما عند الشعور بالتعب فالحل يكون بأخذ قسط من الراحة، وليس تناول المزيد من المنبهات، وعندها سيستعيد الجسم عافيته، ويعمل الدماغ بشكل جيد.

## أطعمة لتحسين صحة الدماغ

تشير اختصاصية التغذية والتصنيع الغذائي، شهد ياسين، إلى بعض أنواع الطعام التي يجب تناولها قبل الاختبار لتحسين صحة الدماغ، منها الأوميغا 3 وهي غذاء ممتاز للدماغ لإعداد الامتحان، للحفاظ على قدرات التركيز واليقظة العامة، كذلك الفواكه والخضراوات الداكنة لمضادات الأكسدة، وكلما كانت الفاكهة أو الخضار أغعمق، كانت أكثر صحة بسبب زيادة احتوائها على الصبغات التي تعد مضادة للأكسدة، إذ تشير الأبحاث إلى أن مضادات الأكسدة يمكن أن تحسن شيخوخة الدماغ والذاكرة، وتساعد في تذكر الحقائق والأرقام المهمة. والأوميغا 3 توجد في المأكولات البحرية مثل الأسماك والمحار وزيت بذور الكتان وفول الصويا وزيت الكانولا وبذور الشيا. ولزيادة مستويات مضادات الأكسدة لدى الطلاب، تنصح ياسين بتناول الأطعمة التالية قبل الامتحانات: التوت البري والعنب والفاصوليا الحمراء والفاصوليا السوداء والخرشوف والخوخ والتفاح.

## 4 وجبات يُنصح بالابتعاد عنها أثناء الامتحانات

تنصح اختصاصية التغذية وعضو جمعية أخصائيي التغذية العلاجية الأردنية، نورة الجعبري، الطلاب بالابتعاد عن تناول:

1 - الوجبات السريعة

2 - الوجبات المقلية، لأنها تحتوي على الدهون المتحولة ومستويات عالية من الكوليسترول، حيث أثبتت الدراسات أنها تؤدي إلى تراجع

نتائج الطالب في الامتحانات لأنها تؤثر على قوة الإدراك والتركيز

3 - السكريات، لأنها تؤدي إلى ضعف الذاكرة والتركيز على المدى الطويل

4 - المشروبات التي تحتوي على الكافيين، كونها تؤثر سلبًا على النوم لدى الطلاب، مما يقلل من تركيزهم خلال الامتحانات، وتزيد أعراض

القلق والتوتر