

## دراسة: السكريات تساعد في القدرة على التركيز أثناء المذاكرة



الثلاثاء 5 يناير 2016 12:01 م

يشكو الكثير من الطلاب، من عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة، وكشفت دراسة علمية حديثة، وجود بعد علمي يؤدي إلى عدم التركيز

بين الباحث "David Rock"، في كتابه "your Brain at work"، بعضاً من هذه الأسباب؛ حيث أشار إلى أن الجلوكوز الموجود في الجسم مع الأكسجين لإنتاج طاقة تساعد على العمل، ومن أجل الوصول إلى قدرة تركيز عالية، فإن الجسم يحتاج إلى كمية كبيرة جداً من السكريات

نصح الباحث، الطلاب بتناول الأغذية أو المشروبات التي تساعد على ارتفاع نسبة السكريات، مع ملاحظة أن عدم منح الجسم القدر الكافي منها، أو التركيز مع الأوضاع المحيطة، يتسبب في تشتيت القدرة على التركيز