



مدرسان شریف

رتبه یک کارشناسی ارشد و دکتری

تغذیه صحیح در هنگام آمادگی

برای کنکور کارشناسی ارشد



Telegram

کانال تلگرام هوسسه مدرسان شریف

@modaresanesharif_channel

قسمت دوم: چه غذاها و موادی را نباید در ماهها و روزهای پایانی نزدیک به کنکور استفاده کنیم

پرهیز در استفاده از قندهای ساده مانند قند، شکر، مربا، نوشابه و شکلات در حفظ آرامش و تمرکز داوطلبان تاثیر دارد. مصرف اینگونه مواد سبب بالا رفتن ناگهانی قند خون شده که با بالا رفتن سطح انسولین متعاقب آن افت قند خون، خستگی، بی حوصلگی و سردرد را در پی خواهد داشت که برای داوطلبان کنکور مصرف آنها در روزهای پایانی و نزدیک به کنکور توصیه نمی شود و به جای آن مواد حاوی فیبر مانند خرما به عنوان یک منبع مناسب تأمین قند خون توصیه می شود؛ همچنین مصرف زیاد ماست ترش، خوردن زیاد مقدار پنیر، سیب ترش، مقدار زیادی گشنیز هر کدام به طریقی فعالیت های فکری را دشوار یا حافظه و سرعت انتقال را موقتا کند می کند.

مصرف غذاهای سنگین به خصوص در روزهای باقیمانده تا کنکور به هیچ وجه توصیه نمی شود. زیرا وقتی غذای سنگین و پرکالری خورده می شود، درصد زیادی از خون بدن برای کمک به هضم و جذب غذا به سمت دستگاه گوارش معطوف می شود و در نتیجه فرد احساس رخوت و سنگینی می کند؛ شام قبل از کنکور به هیچ وجه نباید غذای حجیم، پرکالری و سرخ کردنی باشد زیرا باعث اختلال در خواب شده و همچنین استرس زاست. بهترین شام یک وعده غذایی معمول و سبک حدود ۵۰۰ کیلوکالری است که باعث ایجاد آرامش در فرد می شود.

در مورد صبحانه هم باید دو موضوع را در نظر گرفت؛ اینکه چه چیز باید خورد و چه چیز نباید خورد. بهترین وعده صبحانه برای روز کنکور، نان و پنیر و خرما یا گردو است. از سوی دیگر با توجه به اینکه درصد قابل توجهی از ایرانیها مشکل عدم تحمل لاکتوز شیر را دارند به هیچ عنوان نوشیدن شیر، شیر قهوه، شیر کاکائو و... را برای صبحانه روز کنکور توصیه نمی شود زیرا ممکن است باعث مشکلات گوارشی شود و داوطلب مجبور شود حین آزمون از توالی استفاده کند (در صورتی که مشکلات جدی با خوردن محصولات لبنی از جمله شیر دارید، به هیچ عنوان شب آزمون هم از این محصولات استفاده ننمایید). داوطلبانی که در نوبت ظهر آزمون دارند نیز باید از یک وعده غذای سبک استفاده کنند تا همان طور که اشاره شد باعث انحراف گردش خون به سمت دستگاه گوارش و در نتیجه اختلال در خون رسانی به مغز نشوند.

در شب امتحان و شش ساعت قبل از خواب از خوردن هرگونه مواد انرژی زا، نوشابه های گازدار خودداری کنید تا از اضطراب شب آزمون کاسته و خواب آرامی داشته باشید، از میوه پرتقال میتونید به عنوان جایگزینی برای تمامی موارد بالا استفاده نمایید.

نکته مهم: یکی از روش هایی که بیشتر دانشجویان و افراد برای افزایش سطح هوشیاری شان استفاده می کنند، مصرف قهوه و مواد حاوی کافئین است. اما باید توجه داشته باشید گرچه مصرف این مواد در کوتاه مدت سطح هوشیاری را بیشتر و خواب آلودگی را کمتر می کند اما مصرف مداوم و درازمدت کافئین اثر معکوسی دارد، یعنی بعد از مدتی نه تنها از اضطراب فرد کم نمی کند بلکه باعث افزایش تحریک پذیری شده و به مرور از میزان تمرکز فرد می کاهد. در نهایت مصرف بیش از اندازه و بلندمدت قهوه به خصوص برای افرادی که کنکور را پیش رو دارند و مدت زیادی را صرف مطالعه می کنند، می تواند اثرات نامطلوبی بر سطح فراگیری ایشان داشته باشد.

مبحث دیگری که باید به آن پرداخت، باور غلطی است که در ذهن بیشتر خانواده های کنکوری وجود دارد؛ «برای داشتن تمرکز بالا نیاز به خوردن بیشتر است.» این یک باور غلط و رایج است، زیرا برای فراگیری نیازی به دریافت کالری بیشتر نیست. حتی برعکس، دریافت غذاهای سنگین و پر چرب می تواند اختلالات گوارشی و سوءهاضمه را در فرد ایجاد کند که بروز این مشکل، تمرکز فرد را نه تنها بیشتر بلکه کمتر می کند.