



# 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 اول: برنامه غذایی به چه شکل باید باشد و از چه غذاهایی استفاده کنیم:

- ۱- بهتر است تغذیه روزانه به جای ۳ وعده در روز به ۵ وعده افزایش یابد، افزایش وعده‌های غذایی سبب کاهش کلسترول خون شده و سبب می‌شود قند خون در سطح مناسبی قرار بگیرد.
- ۲- آب زیاد بنوشید، زیرا مصرف آب سبب کاهش افسردگی و خستگی می‌شود.
- ۳- مصرف مواد حاوی ویتامین E نظیر: جوانه گندم، محصولات تهیه شده از غلات کامل به ویژه نان‌های تهیه شده از گندم و جو و حبوباتی نظیر لوبیا، نخود، عدس، ماش و منابع حیوانی نظیر ساردین، ماهی تن، زرده تخم مرغ، جگر حیوانات جوان، سبزیجات دارای برگ سبز تیره و گوجه فرنگی؛ منجر به اکسیژن رسانی به مغز می‌شود.
- ۴- مصرف مواد حاوی مواد معدنی هم‌چون کلسیم، منیزیم، آهن، روی سلنیوم نقش کلیدی در افزایش توان یادگیری و تقویت نیروی دفاعی و سرعت بخشیدن به روند رشد دارند و عبارتند از گردو، ماهی، مرغ، جگر، گوشت، گندم جوانه زده و محصولات تهیه شده از آردهای سبوس دار.
- ۵- زنجبیل و نعناع با افزایش خون‌رسانی مغز سبب تقویت یادگیری می‌شود.
- ۶- مصرف عسل و خرما همراه با شیر علاوه بر رساندن انرژی به دانشجویان کنکوری، به کاهش اضطراب و استرس آنها نیز کمک می‌کند. خرما دارای فسفر و کلسیم فراوان است و مصرف آن موجب سرزندگی سلول‌های عصبی و تقویت مغز می‌شود.
- ۷- بهترین میان‌وعده آب هویج است که موجب افزایش تمرکز می‌شود.
- ۸- مصرف انواع مرکبات و میوه‌هایی مانند موز که سرشار از سروتونین است موجب آرامش آنها می‌شود.
- ۹- سبزیجات تازه باعث می‌شود که افراد کمتر دچار فراموشی و تضعیف حافظه می‌شوند.
- ۱۰- دختران برای افزایش تمرکز در دوران کنکور (تحت نظر پزشک) مکمل آهن مصرف کنند.
- ۱۱- کم‌خونی باعث کاهش تمرکز و قدرت یادگیری دانشجویان می‌شود.
- ۱۲- مصرف غذاهای آرام‌بخشی چون شیر، ماست، دوغ، سوپ جو، سوپ تره فرنگی و سوپ قارچ را در شب قبل از کنکور در برنامه غذایی خود داشته باشید.

### در قسمت دوم خواهید خواند:

چه غذاها و موادی را نباید در ماه‌ها و روزهای پایانی نزدیک به کنکور استفاده کنیم ...

منتظر بخش دوم این مطالب از طریق کانال تلگرام موسسه مدرسان شریف باشید