



Dec 11, 2017

#### 4 نصائح لتغذية سليمة أثناء فترة الامتحانات

Written by [حنين كنعان](#)

مع اقتراب موسم الامتحانات ، نبذل مجهوداً مضاعفاً ونستهلك طاقة أكبر، ماهي الوسائل التي يهكن اتباعها للنجاح في التركيز على الدراسة والحفاظ على نظام غذائي سليم؟ هذا ما ستتعرفون عليه في المقال التالي:

## 1. تناولوا وجبة الفطور

احرصوا على تناول وجبة الفطور فهي الأهم خلال اليوم. فقد وجدت علاقة بين ترك وجبة الإفطار وبين انخفاض التركيز، تدني التحصيل العلمي، قلة ممارسة الرياضة وسوء التغذية. كما بينت الدراسات أن البالغين الذين يهملون وجبة الإفطار هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري.

هم تتكون وجبة الإفطار المغذية؟

تحتوي وجبة الإفطار المغذية على المجموعات الغذائية الرئيسية والتي تشمل، الحبوب النوعية (خبز القمح الكامل والحبوب الكاملة)، البروتينات قليلة الدهن (الحليب، اللبن والبيض)، الخضروات والفواكه.

ملاحظة: لا ينصح بأكل الكعك، المعجنات، الحبوب المحلاة، المشروبات المحلاة، فهذه تؤدي إلى ارتفاع حاد في نسبة السكر في الدم والتي يحدث بعدها انخفاض حاد مما يؤدي إلى عدم القدرة على التركيز وزيادة الجوع.

## 2. حضروا وجباتكم مسبقاً

اكتبوا الوقت بتحضير وجباتكم الغذائية مسبقاً حتى لا يضيع وقت المذاكرة في إعداد الطعام.

3. تجنبوا الصيام أثناء اليوم الدراسي

فالعصير يسبب انخفاضاً في مستويات السكر في الدم، حيث نشعر بعدها بالضعف، التعب، عدم القدرة على التركيز، انخفاض في الاستفادة من الأحماض الدهنية كمصدر للطاقة، زيادة في هرمونات التوتر وزيادة الشهية. في هذا الوضع من الصعب جداً الاستمرار في الأداء على النحو الأمثل ضمن اليوم الدراسي.

## 4. تناولوا الوجبات المغذية

تأكدوا من أن تكون كل وجبة متوازنة ومشبعة بما فيه الكفاية، لكي لا تشعروا بالجوع بعد فترة قصيرة وتعودون للتفكير بالطعام، وإنما أن تكونوا قادرين على التركيز على مادة الامتحان، ومن الأهم أن تشمل الوجبات الرئيسية على الكربوهيدرات (يفضل أن تكون تلك التي تحتوي على الألياف الغذائية)، البروتينات والدهون ذات الجودة.

رابط الهدونة