

التغذية المناسبة للطلاب أثناء فترة الامتحانات

س: ما الأغذية المناسبة للطلاب والتي تساعدهم على التركيز خصوصا أثناء فترة الامتحانات؟

ج : الذكاء مرتبط بالناقلات العصبية الموجودة بداخل المخ البشري وبالتالي أي غذاء له تأثير على المخ يؤثر في الذكاء، ولذلك سوف نركز على أهم الأغذية والأعشاب التي تقيد المخ.



تأتى الأغذية الغنية بعنصر الزنك على رأس هذه القائمة ويكفي للتدليل على ذلك القول بأن عنصر الزنك يقوم بتنشيط حوالى «١٠٥» إنزيمات ومنها بالطبع ما يصل ويؤثر في المخ، بالإضافة للأغذية الغنية بعناصر: الكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامين "B.Complex".

أما الأعشاب التي تفيد الذاكرة هي:

- الكركديه: وعلى الرغم من أنه مهدئ إلا أنه منبه قوى للأعصاب ولكن نحذر مرضى الكلى بالأخص من لديهم حصوات في الكلى؛ لأن الكركديه يحتوى على أوكسالات الكالسيوم.

- العرقسوس: ويعمل على تنشيط المخ بشكل كبير لاحتوائه على سكريات ونشويات معقدة مثله مثل القمح الكامل أي بقشره. ولكن لا يجب أن يتناوله مريض الضغط العالي.

- التمر الهندي: يساعد على التركيز ويجعل المخ يعمل بطاقة أكبر ويفضل تناوله على الريق صباحا ونصف فنجان فقط ليلا.

- الكاكاو: برغم احتوائه على الكافيين إلا أنه يحتوى أيضًا على الفسفور والصوديوم.

وفى هذا السياق أودُّ لفت الانتباه إلى أن الكوسة والقرع من الأغذية المفيدة جدا لتنشيط المخ والذاكرة بصفة خاصة؛ بل أنصح كل أم بإعدادهما وبصفة يومية ليس فقط لأبنائها من الطلاب بل لجميع أفراد الأسرة لفوائدهما الجمة والعديدة وكذلك أوصي بتناول التمر والزبادي.

وفى المقابل لابد أن نذكر الأسباب المؤدية لعدم التركيز ومنها:

- الأنيميا: فنقص الحديد والفسفور يؤدي إلى عدم التركيز.

- انخفاض نسبة اليود عن معدلها الطبيعي يؤدي إلى عدم التركيز، فاليود عنصر مهم جدا لجميع الناس وبالأخص الأطفال ويتوفر بالأسماك إلى جانب الماء وملح الطعام وبشرط عدم الإكثار في الملح.

- **بعض الأغذية:** مثل السبانخ والطماطم ويجب عدم تناول أي منها قبل النوم لأنهما يحتويان على مادة منبهة وهى «التيرامين» ويستحسن تناولهما في وجبة الغذاء.

وأنصح كل أم بعملهما يوميا بجانب الأطعمة الأخرى لفوائدهما الكبيرة والكثيرة، وكذلك التمر والزبادي.

س: ما هي الوجبات المناسبة للطلاب من الأعمار المختلفة التي يمكن تقديمها لهم أثناء فترة الامتحانات؟

ج : أولا الأطفال من سن ٦:٩ سنوات:

وجبة الإفطار: كورن فليكس أو «البليلة بالبن» ويمكن أن يأخذوا معهم المدرسة تمرًا أو تفاحة أو خيارًا أو علبة لبن رايب، ويتجنبوا تناول المياه الغازية والكافيين والفسار.

وجبة الغذاء: البروتين مهم جدا للأطفال في هذه السن خاصة في الديك الرومي والأسماك وأيضًا العدس مهم



جدا للمخ والأرز الكامل - أي الأرز بقشره - كذلك الخضراوات كالكوسة والسبانخ وأيضا السلطة.

وجبة العشاء: بيضة مع ربع رغيف وعلبة زبادي أو كوب لبن وشرائح طماطم.

أما بالنسبة للأكبر سنا - أي لطلاب المدارس الإعدادية والثانوية - فهذه الشريحة السنية من ١٠:١٧سنة تتميز بالشهية المفتوحة والإقبال على الطعام لأنهم في فترة البلوغ وزيادة الهرمونات، ولكن نظرا لظروف فترة الامتحانات وما تتميز به من ضغوط نفسية وعصبية فقد يقل إقبالهم على تناول الأغذية - وخاصة المفيدة فيها - كذلك الاتجاه الشائع والخطأ في إصرافهم بتناول المشروبات المنبهة مثل الكافين وغيرها، ولذا يجب على الأمهات الانتباه وأن يحظى موضوع تغذية أبنائهن بالكثير من الاهتمام وذلك من خلال إعداد الأغذية المفيدة الصحية والتي تساعد على الاحتفاظ بصحتهم بشكل عام، وبالأخص لتنشيط ذاكرتهم خلال هذه الفترة،

وهنا ننصح باستبدال المنبهات بعنصر الجزر مضافاً إليه عنصر البرتقال وبدون سكر على أن يقدم إليه بصفة مستمرة طوال اليوم فعنصر الجزر بمثابة مصفاة تنقي الدم من السموم مما يجعله يصل بصورة أسرع إلى المخ فيساعدهم على التنشيط والتركيز



أما عصير البرتقال فهو يساعد على امتصاص الحديد الموجود بالغذاء الذي يتناولونه طوال اليوم بشكل أسرع أي أن الفائدة مزدوجة ومتضاعفة بامتناعهم عن المنبهات وكذلك تناول فول السوداني والمكسرات النيئة تساعد كثيراً على التركيز.

ويمكن أن تكون الوجبات كالتالي:

وجبة الإفطار: الحرص الدائم على تناول الحبوب في هذه الوجبة مثل الكورن فليكس أو الفول مضافاً إليه طماطم وسلطة.. ولا يجب إطلاقاً تجاهل هذه الوجبة فهي مهمة جداً لبداية يوم متميز بالنشاط والحيوية والتذكير أو تناول طبق من سلطة الفواكه مضافاً عليها زبادي على سبيل التغيير.

- وجبة الغذاء: بروتين ممكن نصف دجاجة وخضراوات ونشويات وسلطة أو فول أو عدس أو سمك أو تونة.

- بين وجبة الغذاء والعشاء: يمكن تقديم طبق كبير يحتوى على الخيار والجزر والخس والطماطم والسبانخ - فيمكن أكلها نيئة - والمشروم والفاكهة.

- وجبة العشاء: من الممكن أن تكون كوجبة الإفطار أو من الممكن تناول البيض مع الزبادي + الخبز.