

نیازهای تغذیه ای کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال



انرژی:

در سنین مدرسه سرعت رشد همچنان ادامه دارد و دوران بلوغ نیز با شروع جهش رشد همراه است. بنابراین، تأمین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است. میزان انرژی مورد نیاز نوجوانان، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی نوجوان بیشتر باشد به انرژی بیشتری نیاز دارد. کربوهیدراتها که بیشتر در نان و غلات وجود دارند و همچنین چربیها منابع تأمین کننده انرژی هستند.

پروتئین:

پروتئین برای نگهداری و ترمیم بافتها و ساختن سلولها و بافتهای جدید مورد نیاز است. ترکیبی از پروتئین حیوانی و گیاهی به شرط آنکه انرژی دریافتی نوجوان کافی باشد می تواند نیاز بدن را برای رشد تأمین نماید.

توصیه می شود حتی الامکان پروتئین حیوانی مانند پروتئین موجود در شیر، گوشت و تخم مرغ که پروتئین با کیفیت خوب محسوب میشوند در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

در صورتی که در میان وعده نان و پنیر، نان و تخم مرغ، کنتل، انواع کوکوها مثل کوکوی سیب زمینی، کوکوی سبزی و یا شیر و کیک مصرف شود، بخشی از پروتئین مورد نیاز این سنین تأمین می شود.

ویتامین ها و املاح معدنی: ویتامینها و املاح معدنی از طریق شش گروه غذایی اصلی در برنامه غذایی روزانه باید به بدن برسند. برخی از ویتامین ها و املاح معدنی در دوران رشد نقش اساسی دارند و کمبود آنها موجب اختلال رشد نوجوان می شود.

شایعترین کمبودهای ویتامینی در این دوران، کمبود ویتامین A و D و شایعترین کمبودهای املاح، کمبود ید، آهن، روی و کلسیم است

اهمیت صرف صبحانه



نخوردن صبحانه می تواند اثرات منفی بر یادگیری نوجوانان داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت معمولاً سطح گلوکز خون به نحوی تنظیم می شود که به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد، به دلیل افت قند خون، مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نیست و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل می شود.

نوجوانانی که صبحانه نمی خورند بیشتر در معرض اضافه وزن و چاقی قرار دارند. نخوردن صبحانه و ناشتایی طولانی مدت موجب افت قند خون شده و در نتیجه در وعده ناهار به علت گرسنگی و اشتهاى زیاد، غذای بیشتری خورده میشود که در نهایت اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.

برای اینکه دانش آموزان اشتهاى کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند باید شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنند و حتی الامکان شبها در ساعت معین بخوابند تا صبح ها بتوانند زودتر بیدار شوند و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

اگر والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بنشینند، خود مشوق دانش آموزان برای صرف صبحانه خواهند بود. والدین باید سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به کودکان خود بیاموزند.

انواع صبحانه سالم



- ❖ فرنی
- ❖ شیربرنج
- ❖ حلیم
- ❖ عدسی
- ❖ نان و پنیر و گردو
- ❖ نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی
- ❖ نان و کره و مربا
- ❖ نان کره و عسل نان و کره و خرما

با یک لیوان شیر یک صبحانه سالم و مغذی برای دانش آموزان به شمار می روند.

یکی از دلایل نخوردن صبحانه در دانش آموزان تکراری و یکنواخت بودن آن است. تنوع در صبحانه، دانش آموزان را به خوردن صبحانه تشویق میکند.

میان وعده های سالم



کودکان در سنین مدرسه و بلوغ علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. در این سنین باید برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، هر ۴ تا ۶ ساعت غذا مصرف شود تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند.

ارزش غذایی میان وعده ها باید در نظر گرفته شود. موادی چون چیپس، غلات حجیم شده (مثل انواع پفک) ارزش غذایی کمی دارند. استفاده از کشمش، نخودچی، انجیر خشک، توت خشک، برنجک، عدس بوداده، گندم بوداده، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو و انواع میوهها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و... سبزیهایی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و پنیر و خرما، می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی این گروه سنی قرار گیرد

تغذیه در دوران بلوغ



دختران و پسرانیکه که زندگی خود را با تغذیه نا کافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماریها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند

نیازهای تغذیه‌ای دوران بلوغ

انرژی:

نیاز به انرژی در نوجوانان در سنین بلوغ به دلیل متفاوت بودن سرعت رشد و میزان فعالیت جسمی متفاوت است. نیاز به انرژی در پسران نوجوان زیادتر است زیرا افزایش سرعت رشد پسران بیشتر بوده و عضلات آنان بیشتر از دختران است.

پروتئین:

در دوران بلوغ بدن برای رشد به پروتئین نیاز دارد نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه خود از منابع پروتئین حیوانی گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲/۵٪ چربی) و پروتئین گیاهی (حبوبات و غلات) بیشتر استفاده نمایند. برای افزایش ارزش غذایی بهتر است پروتئین های حیوانی و گیاهی همراه هم (مثلا نان و تخم مرغ، نان و شیر، شیر برنج، ماکارونی با پنیر، نان و پنیر، نان و ماست) و یا دو نوع پروتئین گیاهی از منبع غلات و حبوبات با هم و هم زمان (مثلا عدس پلو، لوبیا پلو، عدسی با نان و لوبیا با نان) مصرف گردند. انواع مغز دانه ها (از نوع کم نمک) نیز منبع

خوبی از پروتئین هستند و به عنوان میان وعده، بخشی از پروتئین مورد نیاز را تأمین می کنند. البته مغز دانه ها علاوه بر پروتئین حاوی مقادیر زیادی چربی هم هستند و در مصرف آنها باید اعتدال رعایت شود.

ویتامین ها و املاح:

نوجوانان باید با مصرف روزانه شش گروه اصلی غذایی ویتامین ها و املاح مورد نیاز خود را تأمین نمایند. کمبود برخی ویتامین ها و املاح از جمله ویتامین A و D، آهن، روی و کلسیم در نوجوانان بویژه دختران نوجوان شایعتر است.

ویتامین D

کمبود ویتامین D یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در جهان و کشور ما بشمار می رود و بررسی ملی "پژوهشی در وضعیت ریزمغذی های ایران - ۲۰۰۳" در سال ۱۳۹۱ نشان داده است که شیوع کمبود ویتامین D از ۲۴ درصد در کودکان زیر ۲ سال تا بزرگسال در ۷۶ درصد افراد شایع است و در برخی از مناطق کشور این رقم به ۹۰ درصد هم می رسد. ویتامین D به عنوان ویتامین آفتاب شناخته شده است. زیرا مقدار تماس معمولی با نور خورشید برای بیشتر مردم جهت تولید ویتامین D مورد نیاز آنها با استفاده از نور ماوراءبنفش خورشید و کلسترول پوست کافی است. ویتامین D برای جذب کلسیم لازم است و در صورت کمبود ویتامین D ، کمبود کلسیم نیز ایجاد می شود .

منابع ویتامین D

لباس، دود، گرد و غبار، شیشه پنجره، هوای آلوده و ابری و کرمهای ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماوراءبنفش به بدن و تبدیل پیش ساز به ویتامین D می شوند. در افراد دارای پوست تیره در مقایسه با کسانی که پوست روشن دارند ویتامین D کمتری ساخته میشوند. افرادی که شبکار هستند و روزها می خوابند، کسانی که در آب و هوای سرد زندگی می کنند و مجبورند داخل منزل بمانند و اشخاصی که تمام بدن خود را با لباس می پوشانند بیشتر در معرض کمبود این ویتامین هستند .

ویتامین D در محصولات حیوانی مثل زرده تخم مرغ ، خامه، جگر و کره به مقدار کمی وجود دارد

برنامه کشوری مکمل یاری با مگادوز "ویتامین D در مدارس

براساس این دستورالعمل کلیه نوجوانان (دختر و پسر) مقاطع متوسطه اول و دوم، باید ماهیانه ی دوز مکمل خوراکی ویتامین "D" حاوی ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین (مگادوز)، جهت پیشگیری از کمبود ویتامین د مصرف کنند.



آهن

کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن از شایعترین مشکلات تغذیه ای در در این گروه سنی به شمار می رود. آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات است.. آهن برای حفظ سلامت، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه مناسب برای یادگیری، در ساختار هموگلوبین به منظور حمل اکسیژن، در ساختار میوگلوبین به منظور منبع ذخیره اکسیژن در عضلات ضروری است.

باید توجه داشت علائم کمبود آهن و به تبع آن کم خونی ناشی از فقر آهن منجر به تغییرات رفتاری به صورت بی حوصلگی و بی تفاوتی، خستگی، اختلال در تمرکز حواس، رنگپریدگی، ضعف عمومی، تنفس سریع می شود. کمخونی فقر آهن به علت تأثیر بر قدرت یادگیری و کاهش آن، باعث افت تحصیلی و کاهش حافظه می شود.

منابع غذایی آهن



- ❖ حبوبات، انواع مغز دانه ها (پسته، بادام، گردو، فندق و..). از منابع خوب آهن هستند.
- ❖ بهترین منبع غذایی آهن جگر و پس از آن گوشت قرمز (گاو و گوسفند)، مرغ و ماکیان و ماهی است .
- ❖ آهن منابع حیوانی که از نوع آهن هم (Heme) می باشد از قابلیت جذب خوبی برخوردار است.
- ❖ سبزیجات برگ سبز تیره مثل جعفری، برگهای تیره کاهو، برگ چغندر نیز از منابع خوب آهن گیاهی هستند. البته جذب آهن موجود در اسفناج به دلیل وجود اگزالات در آن، کم است.
- ❖ انواع خشکبار مثل برگه هلو، آلو و زرد آلو، توت خشک ، انجیر خشک ، خرما، کشمش، میوه های خشک
- ❖ نانهای غنی شده با آهن. در کشور ما انواع نانهای تافتون، بربری و لواش با آهن و اسید فولیک غنی می شوند.
- ❖ زرده تخم مرغ حاوی مقداری آهن است اما آهن موجود در زرده تخم مرغ نیز از قابلیت جذب کمی برخوردار است.
- ❖ تخم ریحان، پسته، بادام، فندق، گردو، انواع حبوبات و انواع جوانه نیز از منابع آهن هستند .

بطور کلی قابلیت جذب آهن هم (heme) که در انواع گوشت قرمز و سفید وجود دارد از آهن غیر هم (non heme) که در غلات، حبوبات و سبزی ها وجود دارد بیشتر است. زرده تخم مرغ اگر چه از منابع غذایی حیوانی است ولی آهن آن از نوع غیر هم (non heme) بوده و قابلیت جذب آن مثل منابع گیاهی است.

برنامه کشوری مکمل یاری با آهن

بر اساس نتایج تحقیقات انجام شده در کشور و اثبات وجود کم خونی در دختران سنین نوجوانی برنامه مکمل یاری با آهن در کلیه مدارس دخترانه مقاطع اول و دوم متوسطه در حال اجرا می باشد .

براساس این دستورالعمل کلیه نوجوانان (دختر) مقاطع متوسطه اول و دوم ،هفته ای یک عدد مکمل فروس سولفات درمدت ۱۶ هفته متوالی دریافت می کنند .(هفته اول آذر تا هفته آخر اسفند)



اضافه وزن و چاقی در سنین مدرسه و بلوغ



دوران بلوغ نه تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق و خو و تحولات عاطفی و روانی همراه است. در این مرحله نوجوانان شناخت هویت و کسب استقلال را تجربه می کنند.

در این دوران توجه آنها به حفظ ظاهر و تناسب اندام بیشتر جلب می شود و این عوامل، رفتارهای غذایی نوجوانان را به شدت تغییر می دهد. حذف بعضی از وعده های غذایی، مصرف تنقلات، غذا خوردن خارج از منزل و علاقه به مصرف غذاهای غیرخانگی از ویژگیهای عادات غذایی دوران نوجوانی است که متأثر از خانواده، دوستان و رسانه های جمعی است.

اضافه وزن و چاقی در نوجوانان یکی از مهمترین عوامل خطر ساز برای فشار خون بالا، دیابت و چربی خون بالا در بزرگسالی است.

عادات غذایی غلط از جمله مصرف بی رویه فست فودها (سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، سببزمینی سرخ کرده)، چیپس، غذاهای چرب و سرخ شده، نوشابه های گازدار (که حاوی مقدار زیادی قند هستند)، شیرینی و شکلات، مصرف کم سبزی ها و میوه ها، و بی تحرکی از دلایل مهم اضافه وزن و چاقی در نوجوانان است.

توصیه های تغذی های برای نوجوان با اضافه وزن و چاقی

تأکید بر مصرف صبحانه: نوجوانی که صبحانه نمی خورند در وعده ناهار به دلیل افت قند خون، اشتهاى زیادى برای غذا خوردن دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.

- ❖ رعایت تنوع در مصرف صبحانه مثلا از انواع آش، حلیم کم چرب و کم شیرین، عدسی، نان سبوس دار همراه با پنیر کم چرب، تخم مرغ آب پز، گوجه فرنگی، خیار استفاده کنید.
- ❖ مصرف کره و مربا، کره و عسل، خامه، شکلات صبحانه که پرکالری بوده و حاوی مقدار زیادی قند و چربی هستند را محدود کنید.
- ❖ روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب مانند: میوه، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، شیر (ترجیحا "از نوع ساده که فاقد قند افزوده است) و... مصرف کنید.
- ❖ مصرف غذاهای غیر خانگی را محدود کنید.
- ❖ سبزی و سالاد در وعده های غذایی صبحانه، ناهار و شام مصرف کنید. مثلا در وعده صبحانه مصرف خیار یا گوجه فرنگی همراه با تخم مرغ یا نان و پنیر، سبزی خوردن یا سالاد در وعده ناهار و شام مصرف کنید.
- ❖ از مصرف غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون خودداری کنید. غذا خوردن هنگام تماشای تلویزیون باعث می شود که به مقدار غذای خورده شده توجه نشود و بیشتر از حد معمول غذا خورده شود.
- ❖ سالاد با استفاده از چاشنیهای سالم مانند آبلیمو، آب نارنج، روغن زیتون به جای سس مایونز که چربی زیادی دارد مصرف کنید و یا از سسهای رژیمی کم چرب به مقدار کم استفاده کنید.
- ❖ مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تنقلات پرکالری و پر چرب مانند سیب زمینی سرخ شده، غلات حجیم شده (انواع پفک)، انواع چیپس، شکلات، کیک های خامه ای و شکلاتی، بستنی، آجیل و... را محدود کنید.
- ❖ نوشیدن آب یا دوغ کم نمک و بدون گاز و یا آب میوه طبیعی و بدون قند به جای نوشابه توصیه می گردد. نوشابه های گازدار حاوی مقادیر زیادی قند هستند؛ یک بطری 300 میلی لیتری نوشابه حدود 28 گرم (دو قاشق غذاخوری) شکر دارد.
- ❖ شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از 2/5% چربی) و استفاده از شیر ساده بجای شیرهای طعم دار و شیرکائو که حاوی مقدار زیادی قند افزوده هستند توصیه شود.

- ❖ مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز که حاوی مقادیر زیاد چربی هستند را محدود کنید. به جای ماست پرچرب و ماست خامه‌ای از ماست کم چرب و به جای پنیر خامه‌ای از پنیر معمولی کم چرب استفاده کنید.
- ❖ میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و تجاری مصرف شود. معمولاً مقداری شکر به آب میوه‌های آماده و صنعتی (کارخانه‌ای) اضافه می‌شود.
- ❖ نوجوان را تشویق کنید که روزانه از سبزیهای تازه مثل سبزی خوردن یا سبزی‌های پخته مثل هویج، کدو، لوبیا سبز، گل کلم و... در کنار غذا استفاده کنند.
- ❖ فیبر موجود در نان سبوسدار، سبزی و میوه‌ها، جذب چربی و مواد قندی را در روده کاهش می‌دهد و از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می‌کند.
- ❖ غذا خوردن در رستوران را محدود کنید. غذاهای رستورانی اغلب چرب و پر نمک هستند.
- ❖ در صورت تمایل به مصرف پیتزا، بهتر است در منزل و با استفاده از مواد غذایی سالم مثل آرد سبوس‌دار، انواع سبزیجات، پنیر کم چرب به مقدار کم و از سس‌های کم چرب تهیه کنید و به جای نوشابه‌های گازدار با سایر نوشیدنی‌های مثل شربت‌های خانگی خیلی کم شیرین و دوغ مصرف کنید.
- ❖ بهتر است از از بشقاب کوچک در هنگام غذا خوردن استفاده کنید
- ❖ در هنگام صرف غذا عجله نکنید و غذا را کامل بجوید. (جویدن کامل غذا به کنترل اشتها کمک می‌کند)

تحرک و فعالیت بدنی



- ❖ نوجوان برای انجام ورزشهایی مثل دو چرخه سواری، پیاده روی، دویدن، شنا کردن، انجام حرکات نرمشی در خانه تشویق شود.
- ❖ نوجوان برای شرکت در کارهای خانه مثل تمیز کردن خانه، انجام کارهای باغچه، آب دادن به گلدانها یا باغچه، مرتب کردن وسایل شخصی، نظافت اتاق و موارد مشابه را تشویق شود.
- ❖ استفاده از بازیهای رایانهای، تماشای تلویزیون به کمتر از ۲ ساعت در روز محدود گردد.
- ❖ نوجوان را تشویق کنید که به جای آسانسور از پله استفاده کنند.
- ❖ برای رفتن به مدرسه، امروزه خانواده ها بیشتر از سرویس نقلیه برای رفت و آمد نوجوان استفاده می کنند و به این دلیل تحرک و فعالیت بدنی نوجوان کاهش یافته است، تشویق آنها به پیاده روی در فرصت های مناسب مثلا رفتن برای خرید، رفتن به مدرسه در صورت نزدیک بودن فاصله آن از خانه به افزایش تحرک بدنی نوجوان کمک می کند.
- ❖ روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی برای نوجوان توصیه می شود.
- ❖ نوجوان که دارای اضافه وزن هستند یا چاق می باشند بهتر است بیشتر از ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشند و مدت فعالیت بدنی خود را به تدریج افزایش دهند.
- ❖ شدت ورزش باید به تدریج اضافه شود. در صورتی که نوجوان فعالیت ورزشی را شروع می کنند، باید از فعالیت های سبک تر و مدت زمان کوتاه تر شروع کرده و به تدریج مدت آنرا افزایش دهند.
- ❖ بعد از خوردن غذا به مدت یک ساعت نباید ورزش کرد. زیرا ورزش کردن نیاز به انرژی دارد پس از غذا خوردن اگر ورزشی صورت بگیرد سوء هاضمه ایجاد می شود
- ❖ نوع فعالیت ورزشی باید با نظر نوجوان و مناسب با سن و توانایی بدنی آنها باشد.

تغذیه در دوران جوانی



جوانان نیروهای فعال جامعه هستند. نیروهای پر انرژی، پویا، کارآمد و دارای ذهن فعال و سازنده برای ایده پردازی و برنامه ریزی اثربخش بر اقتصاد و پیشرفت جامعه البته با تکیه بر تجارب گروه های سنی بالاتر. این نیروی انسانی پر ارزش باید در هر جامعه ای مورد توجه ویژه قرار گرفته و سرمایه گذاری لازم در ابعاد مختلف بر آن صورت گیرد. باید از توان بالقوه این گروه سنی با ایجاد بسترهای مناسب و مساعد جهت پرورش و باروری افکار و ایده های سازنده آنان استفاده کرد.

تغذیه صحیح ضمن تامین کالری و مواد مغذی مورد نیاز بدن، از افزایش یا کاهش نامناسب وزن و همچنین طیف وسیعی از اختلالات جسمی و روانی مرتبط با تغذیه جلوگیری نموده و سبب ارتقاء قابلیت های فرد می گردد.

جوانان، به عنوان افرادی که زندگی فعال و پر تنشی دارند نیز از این قاعده مستثنی نیستند و بنا به شرایط جسمی و روحی خار خود، نیازمند تغذیه ای ویژه می باشند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی غذایی است. مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً "یکسان هستند و می توان هر کدام از مواد غذایی در هر گروه را به جای هم جایگزین کرد.

اختلالات مهم تغذیه ای در جوانان

یکی از مهمترین مشکلات تغذیه ای در جوانان چاقی و اضافه وزن می باشد. مهمترین علل عبارتند از:

۱- عوامل ژنتیکی

بین ۷۰-۵۲ درصد از تغییرات غیر طبیعی در وزن بدن ناشی از مسائل مربوط به ژن می باشد. طبق تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است که عواملی چون سوخت و ساز پائین در حال استراحت، اثر حرارت کم مواد غذایی و یا عدم

سوخت و ساز کامل چربی به همراه تمایل زیاد بدن برای استفاده از کربوهیدرات ها (مواد قندی) به عنوان سوخت می توانند زمینه ژنتیکی چاقی را نشان دهند.

۲- زندگی ماشینی:

اختراعات و ابداعات مختلف در جهت راحتی انسان به طور غیر مستقیم سبب افزایش چشمگیر چاقی در دنیا شده است. اتومبیل، آسانسور، پله برقی، ماشین های لباسشویی و ظرفشویی، دستگاه های کنترل از راه دور، مایکروویو، افزایش زمان تماشای تلویزیون، استفاده بیش از حد از کامپیوتر، تلفن همراه و ... همگی انسان را از تحرک باز داشته است.



۳- تغییر الگوی غذایی :

از طرف دیگر غذاهای آماده پر کالری، افزایش اشتیاق به مصرف غذا در رستوران ها و در کل مصرف غذاهایی که در بیرون از خانه پخت می شود، افزایش مصرف تنقلات با چربی و قند بالا مثل انواع تنقلات (چیپس ، پف ، شکلات ،) انواع بیسکویت ، کیک و کلوچه، افزایش مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه ها، آبمیوه های صنعتی و ... عواملی هستند که زمینه را برای مصرف بیشتر کالری فراهم آورده اند. تغییر الگوی غذایی ایرانی به سمت الگوی غذایی غربی که حاوی چربی، نم و قند (کربوهیدرات) بالاتر و فیبر کمتر است، کاهش مصرف و استقبال کم از غذاهای سنتی ایرانی که بیشتر بر پایه حبوبات هستند به خصوص در دو دهه اخیر به دلیل کاهش دریافت فیبر نیز از

دیگر علل شیوع اضافه وزن و چاقی محسوب می شوند. البته مطالعات بسیاری نخوردن صبحانه را به عنوان یکی از دلایل چاقی ثابت کرده اند.

۴-بیماریها :

بسیاری از بیماریها با توجه به مکانیسم آنها باعث چاقی می شود. کم کاری غده تیروئید سبب کاهش هورمون های تیروئیدی می شود که این هورمون ها نقش بسیار مهمی در سوخت و ساز مواد غذایی در بدن دارند و کم شدن آنها باعث ذخیره سازی چربی و در نتیجه چاقی می شوند. بیماریهای دیگری چون اختلالات عصبی-عضلانی، بیماری های استخوان و مفاصل بصورت غیر مستقیم و از طریق کاهش فعالیت باعث چاقی می شوند. اختلال در هورمون های جنسی چه در زنان و چه در مردان ممکن است تعادل متابولیکی بدن را بهم زده و یکی از عوارض خود را با چاقی نشان دهند.

۵-داروها :

بسیاری از داروها در افزایش وزن نقش دارند این اثرات ممکن است مستقیم باشد مثل داروهای ضد بارداری یا کورتون ها و یا در اثر پیامدهای ناشی از دارو باشد مثل داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب که با ایجاد خواب آلودگی و بی تحرکی سبب کاهش در مصرف انرژی می شوند.

۶-اختلالات عصبی و مشکلات روانی :

افرادی که از مشکلات روحی روانی رنج می برند معمولا کم تحرک هستند و این موضوع خود موجب اضافه وزن و چاقی می شود. مصرف داروهای مختلف این اثرات را دو چندان می نماید. همچنین استرس های ناشی از زندگی روزانه نیز از عوامل دخیل در بروز اضافه وزن و چاقی است. افرادی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند بیشتر در معرض ابتلا به هیپرلیپیدمی، فشارخون بالا، مقاومت به انسولین و در نهایت دیابت نوع دو، کبد چرب و بیماری های قلبی و عروقی قرار دارند.

توصیه هایی برای مبتلایان به اضافه وزن و چاقی



- ❖ غذا را به آرامی میل کنید.
- ❖ بین لقمه های غذا اندکی تامل کنید.
- ❖ تعداد وعده های غذا در روز را افزایش دهید و حجم هر وعده را کم کنید.
- ❖ هیچ یک از وعده ها به خصوص وعده صبحانه را هرگز حذف نکنید.
- ❖ ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده های مختلف در هر روز داشته باشید.
- ❖ روزانه حداقل ۵ واحد سبزی مصرف کنید. بعنوان مثال، اگر یک عدد گوجه فرنگی و ی عدد خیار متوسط در وعده صبحانه، یک پیش دستی سبزی خوردن در وعده ناهار، یک پیش دستی سالاد شامل کاهو، هویج، خیار، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای به دلخواه در وعده شام مصرف شود، ۴ واحد از گروه سبزی ها مصرف شده است.
- ❖ قبل یا همراه با غذا سالاد یا سبزی مصرف کنید
- ❖ سالاد را با چاشنی هایی مثل آب لیمو، آب نارنج، آب غوره بدون نمک همراه با روغن زیتون یا سسی که با ماست کم چرب، روغن زیتون، کمی آب لیمو یا آب نارنج و یا سرکه تهیه می کنید، مصرف کنید.
- ❖ از مصرف سس مایونز و سس سالاد خودداری کنید و در صورت تمایل به استفاده از سس های کم چرب استفاده کنید.

- ❖ روزانه ۲ تا ۴ واحد از انواع میوه ها را مصرف کنید. به یاد داشته باشید که مصرف زیاد میوه هم بدلیل داشتن قند (فروکتوز) موجب اضافه وزن و چاقی می شود.
- ❖ میوه ها و سبزی ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنید.
- ❖ نان و غلات در رژیم های غذایی کاهش وزن نباید حذف شوند.
- ❖ از انواع نان هایی که از آرد سبوس دار تهیه شده اند استفاده کنید.
- ❖ از حبوبات شامل عدس، نخود، لوبیا سفید، لوبیا قرمز، انواع لوبیا، لپه و ماش در غذاها بیشتر استفاده کنید.
- ❖ بجای یک واحد گوشت می توانید یک لیوان حبوبات پخته مصرف کنید.
- ❖ روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف کنید.
- ❖ غذاهای حاوی قند و شکر مانند انواع شیرینی ها، شکلات، آب نبات، نوشابه ها، شربت ها و آب میوه های صنعتی، مربا و عسل را محدود کنید.
- ❖ به جای گوشت قرمز از مرغ و ماکیان و به خصوص ماهی استفاده کنید.
- ❖ حداقل ۲ بار در هفته از ماهی استفاده کنید.
- ❖ روزانه ۲-۳ واحد شیر و لبنیات پاستوریزه و کم چرب مصرف کنید.
- ❖ چربی های آشکار گوشت را جدا کنید و پوست مرغ را که حاوی کلسترول زیادی است ، قبل از طبخ جدا کنید.
- ❖ از خوردن پنیرهای خامه ای، ماست خامه ای، هر نوع ماست که چربی آن از ۲.۵ درصد بیشتر باشد، گوشت های چرب، مرغ با پوست، غذاهای سرخ شده و چرب، سیب زمینی سرخ کرده، روغن جامد و نیمه جامد، روغن حیوانی، کره ، دنبه، خامه و سرشیر، شیرینی و کی های خامه ای، شکلات، آب نبات، دسرهای شیرین، چیپس، بستنی بخصوص نوع سنتی آن، سس های سالاد چرب ، کله پاچه، نوشیدنی های قندی و شیرین مثل نوشابه ها، آب میوه های صنعتی که به آنها شکر اضافه شده، ماءالشعیر و شربت های شیرین را بسیار محدود کنید.
- ❖ مصرف انواع ساندویچ، سوسیس، کالباس و همبرگر، پیتزا، غذاهای آماده و کنسروی، و غذاهای شور را به حداقل ممکن برسانید. (حداکثر یک بار در ماه)
- ❖ در مصرف آجیل ، انواع مغزها مثل پسته، بادام ،گردو و فندق و زیتون زیاده روی نکنید .
- ❖ مصرف نمک را حدود کنید و آن مقدار کم را هم از نوع تصفیه شده و یددار استفاده کنید.
- ❖ هر روز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید.
- ❖ از وسایل نقلیه عمومی برای افزایش فعالیت بدنی استفاده کنید.

- ❖ وسیله نقلیه را دور از محل کار خود پارک کنید.
- ❖ در روزهای تعطیل برای پیاده روی و افزایش تحرک بدنی به خارج از منزل بروید.
- ❖ از وسایلی که کنترل از راه دور دارند کمتر استفاده کنید.

تعریف ریز مغذی ها

مواد مغذی (ویتامین ها و مواد معدنی) که به مقدار بسیار جزئی مورد نیاز بدن می باشند اما نقش موثر در اعمال حیاتی موجود زنده دارند عدم دریافت آنها سلامتی فرد و به دنبال آن جامعه را در معرض خطر قرار می دهد.

❖ از جمله مهمترین ریز مغذیهای مورد نیاز برای گروه سنی جوانان شامل : ید، ویتامین د، کلسیم، آهن، روی

ید

کمبود ید یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در جهان و کشور ما به شمار می رود و در حال حاضر با اقداماتی که در کشور انجام شده و مهمترین آن افزودن ید به نمک های خوراکی است، تحت کنترل قرار گرفته است . هر گونه تعلل در دریافت روزانه ید منجر به برگشت دوباره مشکل اختلالات ناشی از کمبود ید در کشور می شود.

ید یک عنصر طبیعی مورد نیاز برای زندگی است که باید به طور روزانه مصرف شود. گواتر حداقل اختلالی است که در اثر کمبود ید بوجود می آید. بزرگی غده تیروئید را گواتر می نامند. فرد مبتلا به گواتر فعالیت کمتری نسبت به افراد طبیعی دارد. اختلالات مهم دیگری که در اثر کمبود ید بروز می کند، عقب ماندگیهای جسمی و ذهنی، کاهش بهره هوشی، اختلالات عصبی و روانی، سقط ومرده زایی، لوچی چشم، کر و لالی مادرزادی، افت تحصیلی و کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها میباشد

منابع غذایی ید



ید بطور طبیعی در خاک و آب وجود دارد. بطوری که نیاز طبیعی بدن انسان از طریق مصرف سبزی ها و گیاهانی که در خاک غنی از ید تغذیه و رشد کرده اند تامین می شود. همچنین مصرف ماهی و سایر آبزیان در آب حاوی ید کافی می تواند بخشی از نیاز بدن به ید را تامین نماید. متأسفانه در کشور ما بدلیل کمبود ید در خاک و آب، محصولات گیاهی و حیوانی فاقد ید کافی

هستند لذا جهت جبران این کمبود، اضافه کردن ید به برخی مواد غذایی (غنی سازی) می تواند نیاز ما به این عنصر حیاتی را تامین نماید.

❖ بهترین روش تامین ید بدن و پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید استفاده از نمک های یددار تصفیه شده است.
طعم و بوی نمک یددار تصفیه شده مشابه نمک معمولی است و به همان طریق هم مصرف می شود. با مصرف روزانه نمک یددار می توان از گواتر و سایر اختلالات ناشی از کمبود ید در کلیه سنین جلوگیری کرد.

❖ نمک یددار را نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید و یا رطوبت قرار داد چون ید آن از دست میرود.

❖ نمک یددار را باید در ظرف بدون منفذ نگهداری کرد.

❖ نگهداری نمک یددار در ظروف شیشه‌ای و بی رنگ نیز موجب کاهش ید آن می شود. بنابراین نباید نمک یددار را در ظروف شیشه‌ای رنگی تیره یا پلاستیکی نگهداری کرد.

✓ باید توجه داشت که برای پیشگیری از فشار خون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی باید نمک کم مصرف شود اما همان مقدار کم نیز باید یددار و تصفیه شده باشد

روی

بر اساس نتایج بررسی های ملی وضعیت ریزمغذی ها در کشور ، کمبود روی یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در همه گروههای سنی است. روی برای ساخت پروتئین ضروری است. بنابراین در رشد و تکامل طبیعی، تولید مثل، بلوغ جنسی، حس چشایی، سلامت پوست و تقویت سیستم ایمنی بدن لازم است. کمبود روی باعث از دست دادن حس چشایی، بی اشتهاپی و تأخیر در التیام زخمهای پوستی می شود. ارتباط بین کوتاه قدی و کمبود روی به اثبات رسیده است.

منابع غذایی روی



منابع خوب روی عبارتند از جگر، گوشت قرمز، مرغ، ماکیان و ماهی، شیر و لبنیات (ماست، دوغ، پنیر، کش و بستنی)، دانه کامل غلات، حبوبات و مغزها (آجیل). به طور کلی قابلیت جذب روی از منابع غذایی حیوانی بیشتر است.

غلات سبوس دار، حبوبات و آجیل هم حاوی روی هستند، ولی در عین حال حاوی اسید فیتیک و فیبر و مواد دیگری هم که در جذب روی اختلال بوجود می آورند نیز هستند. میوه ها و سبزی ها حاوی روی کمی هستند. روی موجود در پروتئین گیاهی مانند سویا کمتر از پروتئین حیوانی جذب می شود.

ویتامین د

کمبود ویتامین D یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در جهان و کشور ما به شمار می رود و بررسی ملی " پژوهشی در وضعیت ریزمغذی های ایران - ۲۰۱۳" نشان داده است که شیوع کمبود ویتامین D از ۲۴ درصد در کودکان زیر ۲ سال تا بزرگسال در ۷۶ درصد افراد شایع است و در برخی از مناطق کشور این رقم به ۹۰ درصد هم می رسد. ویتامین D به عنوان ویتامین آفتاب شناخته شده است. زیرا مقدار تماس معمولی با نور خورشید برای بیشتر مردم جهت تولید ویتامین D مورد نیاز آنها با استفاده از

نور ماوراءبنفش خورشید و کلسترول پوست کافی است. ویتامین D برای جذب کلسیم لازم است و در صورت کمبود ویتامین D ، کمبود کلسیم نیز ایجاد می شود.

منابع ویتامین D

بیشتر افراد از طریق تابش نور خورشید بر پوست مقدار کافی ویتامین D بدست می آورند. لباس، دود، گرد و غبار، شیشه پنجره، هوای ابری، هوای آلوده و کرمهای ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماوراءبنفش به بدن و تبدیل پیش ساز به ویتامین D می شوند. در افراد دارای پوست تیره در مقایسه با کسانی که پوست روشن دارند ویتامین D کمتری ساخته میشوند. افرادی که شبکار هستند و روزها می خوابند، کسانی که در آب و هوای سرد زندگی میکنند و مجبورند داخل منزل بمانند و اشخاصی که تمام بدن خود را با لباس می پوشانند بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارند. به طور طبیعی ویتامین D در محصولات حیوانی مثل زرده تخم مرغ ، خامه، جگر و کره به مقدار کمی وجود دارد

- ❖ طبق دستور عمل کشوری مکمل یاری با مگادوز "ویتامین D جوانان ۱۸-۲۹ ساله مراجعه کننده به مراکز خدمات جامع سلامت، مراکز بهداشتی درمانی روستایی و خانه های بهداشت، باید ماهیانه ی دوز مکمل خوراکی ویتامین " D حاوی ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین (مگادوز)، جهت پیشگیری از کمبود ویتامین " D ارائه شود (۱۲ دوز در طول یک سال). را دریافت کنند.
- ❖ بطور کلی، کلیه جوانان در این رده سنی باید ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D برای پیشگیری از کمبود این ویتامین مصرف کنند.



کمبود ویتامین D علاوه بر افزایش خطر پوکی استخوان، با پیامد های زیانباری از جمله افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ها، بیماری های اتوایمنی مثل روماتیسم و بیماری های تنفسی از جمله آنفلونزا و کووید ۱۹ همراه است

کلسیم



در کشور ما براساس نتایج بررسی های مصرف غذایی خانوار های شهری و روستایی، دریافت کلسیم در حدود نصف مقدار توصیه شده است. از این رو کمبود کلسیم هم از مشکلات تغذیه ای شایع در ایران به شمار می رود. کلسیم بیشترین ماده معدنی موجود در بدن می باشد که نقش مهمی در سلامت دندان ها و استخوان دارد. باید توجه داشت که ۹۹ درصد آن در استخوانها ذخیره شده و ضمن استحکام بخشیدن به آنها، در مواردی به عنوان یک منبع ذخیره، کلسیم مایعات بدن را تامین می سازد. کلسیم نقش مهمی در سلامت و استحکام دندان و استخوان ها دارد و کمبود دریافت آن در دراز مدت موجب پوکی استخوان و شکستگی های خود بخودی استخوان می شود

متأسفانه به علت عدم گرایش جوانان به مصرف منابع حاوی کلسیم، نیاز آنها کاملاً تامین نشده و از طرف دیگر کم تحرکی، گریز از تابش آفتاب و یا زندگی در محلهای شلوغ و پرگرد و غبار نیز مزید بر علت شده و گستردگی بیماریهای استخوانی و مفصلی حتی در سنین جوانی را در پی داشته است

منابع غذایی کلسیم



- ❖ گروه شیر و لبنیات (شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ) بهترین منبع تامین کلسیم به شمار می رود. زیرا کمتر ماده غذایی یافت می شود که میزان کلسیم موجود در آن به اندازه لبنیات بوده و یا دسترسی بدن به کلسیم در آن ماده غذایی بالا باشد.
 - ❖ سبزی های برگدار سبزه تیره مثل کلم، کاهو و شلغم و انواع کلم منابع خوب کلسیم با قابلیت جذب خوب هستند. حبوبات، کنجد، تخم شربتی، بادام، انجیر خشک نیز حاوی کلسیم هستند اما مقدار کلسیم جذب شده از منابع گیاهی به دلیل وجود اسیدفیتیک و فیبر کمتر از منابع حیوانی است. در آنها کاهش می یابد.
 - ❖ ماهی های کوچک مثل ماهی کیلکا و ساردین که با استخوان خورده می شوند غنی از کلسیم هستند.
- ✓ برای تامین کلسیم مورد نیاز، جوانان باید روزانه ۳-۴ لیوان شیر بنوشند و یا به همین مقدار ماست مصرف کنند. دوغ و کشک نیز جزو گروه لبنیات به شمار میروند که میزان کلسیم آنها به ترتیب نصف و دو برابر همان مقدار شیر است.
- ✓ یک لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. معادل یک لیوان شیر، یک لیوان ماست و یا حدود ۵۰ گرم پنیر (ی و نیم قوطی کبریت) است

مصرف نوشابه های گازدار که در بین جوانان رواج دارد، علاوه بر افزایش خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن، دفع کلسیم را نیز افزایش می دهد و زمینه را برای کاهش تراکم استخوانی در سنین پایین و پوکی استخوان فراهم می کند. نیاز به کلسیم از شیرخوارگی تا سنین سالمندی پابرجا است.

از علائم هشداردهنده کمبود کلسیم میتوان به گرفتگی عضلات، مور مور شدن ساعد و ساق، کند شدن تپش قلب و نبض، درد مفاصل، خرابی دندان ها، بی خوابی، بیقراری، اختلال در رشد و نرمی استخوانها اشاره نمود.

آهن

کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن از شایعترین مشکلات تغذیه ای در جهان و در کشور ما به شمار می رود. آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات است.. آهن برای حفظ سلامت، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه مناسب برای یادگیری، در ساختار هموگلوبین به منظور حمل اکسیژن، در ساختار میوگلوبین به منظور منبع ذخیره اکسیژن در عضلات ضروری است. باید توجه داشت علائم کمبود آهن و به تبع آن کم خونی ناشی از فقر آهن منجر به تغییرات رفتاری به صورت بیحوصلگی و بی تفاوتی، خستگی، اختلال در تمرکز حواس، رنگپریدگی، ضعف عمومی، تنفس سریع می شود. کمخونی فقر آهن به علت تأثیر بر قدرت یادگیری و کاهش آن، باعث افت تحصیلی و کاهش حافظه می شود..

منابع غذایی آهن



- ❖ حبوبات، انواع مغز دانه ها (پسته، بادام، گردو، فندق و..). از منابع خوب آهن هستند.
- ❖ بهترین منبع غذایی آهن جگر و پس از آن گوشت قرمز (گاو و گوسفند)، مرغ و ماکیان و ماهی است.
- ❖ آهن منابع حیوانی که از نوع آهن هم (Heme) می باشد از قابلیت جذب خوبی برخوردار است.
- ❖ سبزیجات برگ سبز تیره مثل جعفری، برگهای تیره کاهو، برگ چغندر نیز از منابع خوب آهن هستند. البته جذب آهن موجود در اسفناج به دلیل وجود اگزالات در آن، کم است.

- ❖ انواع خشکبار مثل برگه هلو، آلو و زرد آلو، توت خشک ، انجیر خش ، خرما، کشمش، میوه های خشک
- ❖ نانهای غنی شده با آهن. در کشور ما انواع نانهای تافتون، بربری و لواش با آهن و اسید فولیک غنی می شوند.
- ❖ زرده تخم مرغ حاوی مقداری آهن است اما آهن موجود در زرده تخم مرغ نیز از قابلیت جذب کمی برخوردار است.
- ❖ تخم ریحان، پسته، بادام، فندق، گردو، انواع حبوبات و انواع جوانه نیز از منابع آهن هستند.

بطور کلی قابلیت جذب آهن هم (heme) که در انواع گوشت قرمز و سفید وجود دارد از آهن غیر هم (non heme) که در غلات، حبوبات و سبزی ها وجود دارد بیشتر است. زرده تخم مرغ اگر چه از منابع غذایی حیوانی است ولی آهن آن از نوع غیر هم (non heme) بوده و قابلیت جذب آن مثل منابع گیاهی است.

برخی نکات تغذیه ای برای داشتن تمرکز بیشتر و موفقیت در آزمون ها



آمادگی قبل از رفتن به سر جلسه امتحانات، علاوه بر اینکه نیازمند آمادگی ذهنی و مطالعاتی قبل از آزمون و در ترم تحصیلی است، به تعداد دیگری از مهارت ها و رعایت نکات آماده سازی بدنی و ذهنی برای مقابله با شرایط جسمی و روحی ویژه زمان آزمون نیز نیازمند است.

برخی توصیه های کلی برای بر خورداری از بهترین شرایط و آمادگی ذهنی و جسمی در جلسات امتحان بشرح زیر است:

- ❖ توصیه می شود از رفتن به سر جلسه امتحان بلافاصله پس از مصرف غذا خودداری کنید و حداقل یک ساعت فاصله بین زمان غذا خوردن و رفتن به سر جلسه آزمون فاصله بیندازید تا گردش خون فرصت کافی برای رساندن مواد و اکسیژن لازم به مغز را برای زمان آزمون که بیشترین زمان نیاز مغز به گلوکز و اکسیژن را دارد داشته باشد.
- ❖ هرگز صبحانه خوردن را فراموش نکنید. مصرف صبحانه گلوکز مورد نیاز برای فعالیت مغز را تامین می کند.
- ❖ برای داشتن خواب راحت شب قبل از امتحان یک لیوان شیر گرم قبل از خواب میل کنید.
- ❖ از مصرف قهوه، چای یا نوشابه گازدار کولا از حدود ۶ساعت قبل از خواب پرهیز کنید و مصرف این مواد را در طول روز نیز به حداقل برسانید.



- ❖ مصرف برخی مواد در میان وعده آخر شب قبل از امتحان به کاهش اضطراب و داشتن خواب راحت کمک می کند این مواد عبارتند از: لوبیا، سویا و محصولات سویا، موز، تخم مرغ، ماهی، گردو، شیر و لبنیات
- ❖ کم خونی سبب ایجاد بی حوصلگی، خستگی و عدم تمرکز می شود. برای پیشگیری از این حالت در ایام امتحانات و قبل از آن از منابع غذایی حاوی آهن مانند گوشت، جگر، مرغ، ماهی، حبوبات، خشکبار و انواع مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته) استفاده کنید.
- ❖ در صبح روز امتحان به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان سبوس دار با پنیر و گوجه فرنگی یا خیار، عدسی یا خوراک لوبیا، حلیم، شیربرنج یا فرنی استفاده شود
- ❖ خوردن مواد غذایی حاوی پروتئین و کلسیم در صبحانه در ایجاد آرامش نیز موثر است. تخم مرغ و لبنیات (شیر، ماست، پنیر) منابع غذایی خوبی برای تامین این مواد مغذی هستند.
- ❖ خوردن نان و پنیر و گردو یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می کنند تا در طول امتحان آرام باشید.
- ❖ همچنین خوردن عسل و نوشیدنیهای حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.
- ❖ برای غلبه بر اضطراب و خستگی باید مواد مغذی و متعادل همراه با استراحت کافی و منظم داشته باشید. مصرف میوه و سبزی تازه در سه وعده غذایی اصلی و یا میان وعده ها مواد لازم برای غلبه بر خستگی را در اختیار شما قرار می دهد.
- ❖ مصرف قند و شکر و مربا به مقدار زیاد سبب ایجاد خستگی، سردرد و اختلال در تمرکز حواس می شود.

- ❖ مصرف انواع نان بخصوص نان های سبوس دار در وعده صبحانه می تواند انرژی لازم و کافی برای زمان امتحان و پیشگیری از گرسنگی را فراهم کند.
- ❖ در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.
- ❖ مصرف غذاهای نشاسته‌های مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تاثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است.
- ❖ برای دانشجویانی که اضطراب زیادی دارند و نمیتوانند صبحانه مفصل بخورند ، توصیه می شود از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.
- ❖ مصرف بعضی از سبزیها از قبیل ریحان، نعنا، کاهو و سیب نیز در کاهش اضطراب بسیار مفید هستند.
- ❖ آجیل مغزدار از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی سرشار از منیزیم بوده و کمبود آن یکی از علل کاهش یادگیری است.
- ❖ از خوردن زیاد شیرینی ها، چیپس، غذاهای شور و پر نمک ، تخمه، غذاهای چرب، فست فودها و انواع نوشیدنیهای گازدار در شب امتحان خودداری کنید زیرا در خواب راحت اختلال ایجاد می کنند..
- ❖ در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرمزدگی، مسمومیت‌های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا، بیرون از خانه جدا خودداری کنید.
- ❖ غذای خود را خوب بجوید و آرام میل کنید.
- ❖ در طول روز (اما نه همراه غذا) آب کافی بیاشامید. بیش از نیم ساعت پیش از غذا و ی تا دو ساعت پس از غذا می توان آب نوشید. آشامیدن آب و نوشیدنیها همراه با غذا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ میشود.
- ❖ صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید اما صبحانه را کاملتر میل کنید.
- ❖ در موقع مطالعه از خوردن انواع تنقلات خودداری کنید.
- ❖ اگر در صبحانه پنیر میخورید، بهتر است آن را همراه گردو میل کنید.
- ❖ ماست و دوغ ترش، خواب آور است اما خوردن ماست شیرین اشکالی ندارد.
- ❖ از خوردن قهوه و چای پر رنگ، خودداری کنید ولی چای کم‌رنگ مفید است.
- ❖ اگر احساس خستگی می کنید، کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک، بنابراین مصرف قهوه به منظور بیدار ماندن توصیه نمی شود.

مهمترین عوامل تقویت کننده حافظه



- ❖ ورزش منظم به ویژه از نوع هوازی که سبب بهبود عملکرد مغز می شود.
- ❖ مصرف عسل و کنجد در صبحانه می تواند موجب بهبود عملکرد مغز شود.
- ❖ مصرف سبزی هایی مانند اسفناج، ریحان، نعناع، کاهو، گل کلم، پیاز، هویج، کرفس، شلغم و جوانه گندم
- ❖ استفاده از مغزها و دانه هایی همچون پسته، بادام، فندق، گردو و کنجد، و خشکبار به ویژه کشمش و مویز که حاوی مواد مغذی بسیار بوده و علاوه بر تولید انرژی ، تمرکز مورد نیاز برای زمان امتحانات را ایجاد می کنند.
- ❖ استفاده از تخم مرغ به ویژه به شکل آب پز در زمان صبحانه یا قبل از امتحان که سبب سیر شدن طولانی مدت دانشجو شده و از گرسنگی زودرس جلوگیری می کند.

مهمترین عوامل تضعیف کننده حافظه



- ❖ بی خوابی در شب قبل از امتحان
- ❖ گرسنگی در زمان رفتن به جلسه امتحان
- ❖ انجام ورزش سنگین قبل از رفتن به جلسه امتحان
- ❖ پرخوری و مصرف غذاهای سنگین و چرب قبل از رفتن به جلسه آزمون یا شب قبل از امتحان
- ❖ اضطراب و دلهره قبل یا زمان اجرای آزمون
- ❖ استفاده از مواد بسیار شیرین مانند آب میوه ها، شربت ها، نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، شکلات و آبنبات که سبب افت قند خون در مدت کوتاهی پس از جذب آن در بدن شده و سبب گرسنگی زودرس می شوند و مصرف آنها در زمان قبل از امتحان توصیه نمی شود.