

نقش تغذیه در کاهش اضطراب امتحان

تغذیه کودکان تاثیر مهمی در توانایی کنترل استرس و اضطراب ایجاد شده در آنها دارد. بعضی از غذاها و مواد غذایی می‌تواند اضطراب را بالا ببرد، در صورتی که غذاهای دیگر می‌تواند در کاهش و کنترل اضطراب موثر باشد. برنامه غذایی سالم و مناسب، مولفه اصلی برای درمان کلی استرس و اضطراب است که بر موفقیت دانش‌آموزان در مدرسه تاثیر می‌گذارد. مغز کودکان در مراحل از رشد سریعتر رشد می‌کند و تغذیه ضعیف می‌تواند مانع رشد و کارکرد سالم مغز شود. غذای مقوی کودک شما باعث می‌شود که او از نظر جسمی احساس خوبی داشته باشد، کارکرد مغزش بهتر شود، و توانایی او را در کنترل موقعیت‌های استرس آور مدرسه افزایش دهد.

❖ به کارگیری نکات و توصیه‌های زیر توان دانش‌آموزان را برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات افزایش می‌دهد:

صبحانه:

- در صبح روزهای امتحان بهتر است برای افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان تست با عسل، نان و پنیر و گردو، عدسی یا برشتوک استفاده شود. همچنین استفاده از نوشیدنی‌های حاوی عسل، یک لیوان شیر کم چرب، آبمیوه‌های طبیعی و چای کم‌رنگ در ایجاد آرامش و کاهش اضطراب موثر هستند.

ناهار:

- در زمان مطالعه غذا نخورید، بهتر است برای غذا خوردن زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.

- خوردن جگر، گوشت و ماهی کمک زیادی به کاهش اضطراب امتحان می‌کند، زیرا کم‌خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است. استفاده از سبزیجات به خصوص ریحان، نعناع و کاهو، زیرا این سبزی‌ها در کاهش اضطراب بسیار مفید هستند.

- در طول روز (نه همراه غذا) آب کافی بی‌آشامید.

عصرانه :

- استفاده از میوه‌ها به خصوص سیب و موز
- خوردن موز نشانه‌های ترس (شامل تپش قلب، لرزش و از دست دادن تمرکز) را کاهش می‌دهد، زیرا موز شامل پتاسیم و مواد دیگری مانند بتابلاکر است که مانع تاثیر هورمون‌های استرس‌زا (آدرنالین و کورتیزول) می‌شود. همچنین موز به کاهش ناراحتی معده مرتبط با اضطراب کمک می‌کند.
- خوردن آجیل مغزدار از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم بوده و کمبود آن یکی از دلایل کاهش یادگیری است.
- استفاده از ماست های میوه‌ای کم‌چرب
- نوشیدن آبمیوه‌های طبیعی یا یک لیوان شیر کم‌چرب

شام :

- برای کمک به کاهش پرخوری در شام، اطمینان بیابید که وعده غذایی پروتئین، غلات، سبزیجات و چربی‌های سالم و مقوی را شامل شود. گوشت، ماهی و مرغ سرخ شده را کمتر کنید و روش‌های کباب کردن را اغلب اوقات استفاده کنید.
- استفاده از غذاهای نشاسته‌ای مانند نان، برنج، ماکارونی به دلیل تاثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است.
- از افزودن چربی، نمک، یا سس زیاد پرهیز کنید.

❖ به نکات زیر توجه کنید!

- مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی‌دهد، بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی بسیار شیرین و پرچرب در طول دوران امتحانات نه تنها مفید نیست بلکه سبب افزایش وزن و بروز چاقی می‌شود.
- از خوردن زیاد شیرینی‌ها، چیپس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی‌های گازدار در شب امتحان خودداری کنید زیرا مانع از خواب راحت در شب امتحان خواهد شد.
- در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرم‌زدگی، مسمومیت‌های غذایی و ... قرار نگیرید.
- اگر احساس خستگی می‌کنید، کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک، بنابراین مصرف قهوه به منظور بیدار ماندن توصیه نمی‌شود.

منابع :

خسروی، معصومه. استوار، زهره. اعظمی، سعیده *اضطراب امتحان و راهبردهای مقابله با آن*. تهران: علم.

پیترز، دیان. *غلبه بر اضطراب مدرسه*. (احمد عابدی، اقبال شفیع). تهران: کاوشیار.