

# تغذیه و رژیم غذایی مناسب قبل از کنکور و امتحانات

## Diet before conquer and exam



دکتر مصطفی نوروزی - دکتر رزا زاوشی دانشیار و متخصصین تغذیه از دانشگاه گلاسگوانگلستان

تلفن تماس: 33224926 و 33220045 - 028

[www.drzavoshy-noroozi.com](http://www.drzavoshy-noroozi.com)

### برخی توصیه های تغذیه ای برای شب قبل از کنکور و امتحانات:

استفاده از غذاهای خوب و سنتی ایرانی و انواع های خورش های آب پز و با سرخ کردنی و ادویه و چربی کمتر و از غذاهای سبک تر از معمول، باشد و از مصرف غذاهای شور و تند و ترش و نفاخ پرهیز شود. فست فود بخصوص سوسیس و کالباس در غذا نباشد. چیس و پفک و نوشابه مصرف نشود. سعی در عدم مصرف غذاهای رستوران ها و پیتزا و ساندویچ و سالاد تهیه شده در بیرون از منزل به علت احتمال مسمومیت حتی از نوع خفیف توصیه میشود.



مصرف گوشت قرمز و مرغ و ماهی و تخم مرغ و گردو و سیب به علت داشتن آهن، پروتئین، امگا سه و روی در افزایش قدرت تمرکز در ایام کنکور نقش دارد. چای غلیظ و قهوه و نسکافه به علت داشتن کافئین ممکن است باعث بی خوابی و اضطراب شود. حدود 10 شب وقت مناسب برای خواب است.

استرس کنکور از نوع استرس مثبت است و طبیعی است. واژه فرانسوی کنکور به معنی سد و قبولی در کنکور به معنی گذشتن از سد میباشد. البته اکنون با افزایش ظرفیت ورود به دانشگاهها دیگر استفاده از واژه سد دیگر خیلی مصداق ندارد. اگر استرس مانع از خواب شد، بهترین راه نوشیدن یک لیوان شیر کم چرب و یک عدد خرما یا یک حبه قند است. زیرا از اسید آمینه ای موجود در شیر به نام تریپتوفان در مغز ماده سروتونین ساخته می شود، که باعث ایجاد آرامش و خواب می شود.



### **برخی توصیه های تغذیه ای برای صبحانه قبل از کنکور و امتحانات:**

وظیفه والدین به موقع درخواستن از خواب و آماده کردن صبحانه قبل از درخواستن دانش آموز از خواب است. بدون صبحانه عازم کنکور نشوید، قدرت تمرکز و پاسخگویی به سئوالات پائین خواهد بود. زیرا قند خون به علت 7-8 ساعت خواب پایین آمده و باید با صبحانه مناسب بالا برود تا تجزیه و تحلیل مغز کامل باشد. در سینی صبحانه کنکور چند تکه نان بر حسب نیاز مصرف شود تا اندک اندک با آزاد شدن قند آن، کمک به افزایش تمرکز و عدم احساس گرسنگی شود، به همراه نان، پنیر، خامه، عسل، خرما، گردو یا هر مربا که شخص دوست دارد می تواند مصرف کند، چای کم رنگ حداکثر یک لیوان و کمی کم تر از روزهای دیگر مصرف شود. چای نباید پر رنگ باشد تا با حالت دیورتیک و تکرر دفع ادرار شخص را اذیت نکند.

از خوردن کله پاچه، عدسی، غذای شب مانده و میوه و هندوانه بهتر است در صبحانه قبل از کنکور صرف نظر کرد. در برخی مصرف شیر ممکن است در آن شرایط دارای استرس مناسب نباشد. یک بطری آب خنک و چند شکلات به همراه خود داشته باشند چند جرعه آب در حین کنکور ایجاد آرامش می کند.

### **برخی توصیه های تغذیه ای برای نهار قبل از کنکور و امتحانات:**

اگر زمان کنکور شما بعد از ظهر است از مصرف غذاهای چرب، سرخ کرده، شور، ترش و تند استفاده نشود. مصرف ماست و دوغ هر چند مفیدند، ولی به علت پیشگیری از افت فشار خون و حالت خواب آلودگی و بیحالی در وعده نهار قبل از کنکور مصرف نشود. مصرف مایعات زیاد ممکن است باعث آزرده شدن شخص در زمان امتحان شود. غذاهای بیرون، رستورانی و ساندویچ به علت خطر مسمومیت غذایی خفیف یا شدید بهتر است مصرف نشود. انواع خورش های ایرانی کم چرب و کم ادویه و یا جوجه کباب و خوراک ماهی توصیه میشود. مصرف سالاد خیار و گوجه و پیاز و یا سبزی جات در آن وعده استفاده نشود، بهتر است. مصرف یک عدد موز بعد از غذا باعث جذب تدریجی قند آن در دستگاه گوارش تا مدت طولانی شخص احساس سیری میکند.

