

# نموذج للتغذية السليمة يوم امتحان الثانوية



الأربعاء 14 يونيو 2023 04:55 م

أكدت الدكتورة رانيا أحمد بسيوني، باحث بقسم التغذية بالمركز القومي للبحوث، أن فترة امتحانات الثانوية العامة هي الفترة الأكثر ضغوطاً لكل الأسر المصرية، وقد تتأثر صحة طالب الثانوية العامة سلباً بسبب كثرة الضغوطات والتوتر سواء بقلّة أو تشبث التركيز، وقد يمتد التأثير إلى بعض التقلبات في الشهية وعسر الهضم وأيضاً قد ينخفض وزن بعض الطلاب أو يزداد، بسبب قلّة إقبالهم على تناول الطعام أو زيادة الإقبال على تناول الطعام للتخلص من التوتر. وأضافت الدكتورة رانيا بسيوني، في نشرة طبية صادرة عن المركز القومي للبحوث، أن التغذية السليمة تحافظ على التركيز وتعزيز الذاكرة، وكذلك هناك بعض الأطعمة التي تقلل من التوتر والقلق مع الحفاظ على الصحة الجسدية للطلاب، وعدم تعرضه للإصابة ببعض الأمراض الفيروسية.

وقدمت الدكتورة رانيا بعض النصائح لتلخص في النقاط التالية:

- 1- تناول 5 وجبات يوميا ثلاث رئيسية معدة بطرق صحية وخفيفة، واثان سناك صحي مثل (الفشار أو سلطة الفواكه أو بعض المكسرات) لعدم الشعور بالجوع وزيادة التركيز.
- 2- تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة لاحتوائها على الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة لزيادة التركيز وزيادة المناعة، وكذلك تحتوي على الألياف الهامة للحماية من الإمساك.
- 3- تناول الأغذية التي تحتوي على أوميغا 3 والزنك والسيلينيوم والحديد وكذلك الكولين وفيتامين ب وفيتامين K الموجودة بـ(الأسماك الدهنية كالبورى أو المكاريل أو السلمون، وكذلك المكسرات ومنتجات الألبان والبيض والخضراوات الورقية كالجرجير والبقدونس والسبانخ واللحوم والبيض مثل بذور الكتان).
- 4- شرب 2 لتر من الماء يوميا للحفاظ على رطوبة الجسم والشعور باليقظة والانتعاش.
- 5- حاول بقدر الإمكان أن تخصص نصف ساعة يوميا لممارسة الرياضة لأنها تساعدك في التخلص من التوتر.
- 6- اهتم بالحصول على وقت كاف من النوم ليلا، لأنه يساعد على زيادة التركيز والتخلص من التوتر.
- 7- احرص على تناول وجبة عشاء خفيفة ليلة الامتحان مثل كوب زبادى بملعقة عسل نحل والفواكه الطبيعية.
- 8- ضرورة الاهتمام بوجبة الإفطار قبل الخروج من المنزل صباحا لإمداد الجسم بالطاقة والنشاط ويفضل أن تكون من الأطعمة الصحية الخفيفة مثل (الشوفان بالزبادى وعسل النحل والفواكه أو طبق بليلة باللبن والمكسرات أو نصف خبز بلدى الأسمر وقطعة جبن قريش وبعض الخضراوات).
- 9- احرص على أخذ زجاجة ماء أثناء الامتحان لتجنب الجفاف .

وينصح بالابتعاد عن:

- 1- الأطعمة الدسمة المطهية بالدهون المهدرجة والمقلبات والأطعمة السريعة لأنها تؤثر بالسلب على المخ والتركيز وتزيد من التوتر والقلق.
- 2- عدم تناول الأطعمة الغنية بالسكريات البسيطة مثل الشيكولاتة والحلويات لأنها تضعف الذاكرة، وكذلك تزيد من التوتر واستبدالها بالشيكولاتة الداكنة أو الفواكه الطبيعية أو المجففة.
- 3- الابتعاد عن تناول اللحوم المصنعة مثل اللانشون والسوسيس والبسطة لأن الإفراط في تناولها يقلل التركيز ويزيد من التدهور المعرفى لدى الطلبة.
- 4- عدم تناول المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة لاحتوائها على كمية كبيرة من السكر والكافيين التي تؤثر بالسلب على التركيز وتزيد من التوتر.
- 5- قلل من شرب المشروبات التي تحتوي على كافيين مثل القهوة والشاي لأنها تؤثر على جودة النوم وبالتالي تؤثر بالسلب على التركيز، ويمكن أن تزيد من القلق واستبدالها بالعصائر الطبيعية قليلة السكر.

نموذج لوجبة يوم الامتحان:

الإفطار: (3 ملاعق كبيرة شوفان عليه كوب من الزبادى وحفنة من المكسرات وملعقة عسل نحل) أو (نصف خبز بلدى أسمر + قطعة جبن قريش + ثمرة موز).  
بعد الامتحان: (نصف خبز بلدى + 1 بيض أو مليت + شرائح من الخيار والجرجير + كوب من الينسون).  
الغذاء: (1 سمكة ماكريل مشوى أو ربع فرخة مشوية أو 100 جم كبده مشوية + 5 ملاعق أرز أو نصف خبز بلدى + طبق سلطة خضراء + 2 ملعقة طحينية).  
بين الوجبات: (طبق فشار + عصير ليمون بالنعناع).  
العشاء: (1 ثمرة بطاطس مشوية فى الفرن بالزعترو زيت الزيتون + 1 بيضة مسلوقة + شرائح من الخيار والطماطم والجزر).  
قبل النوم: (كوب زبادى + ملعقة عسل نحل)