

تعرف على العناصر الغذائية التي تعزز من التركيز خلال الامتحانات



السبت 12 ديسمبر 2015 12:12 م

مع اقتراب فترة امتحانات نهاية الفصل الدراسي الأول، يحرص أولياء الأمور على تهيئة الجو المنزلي المناسب للمذاكرة، و ينصح المختصون بتناول بعض الأطعمة المعينة التي تحتوي على عناصر غذائية معينة تساعد على تحسين وظائف المخ ومنها التركيز والذاكرة في فترة الامتحانات من هذه العناصر الغذائية:

البروتين



الأسماك من المواد الغذائية الغنية بالبروتين وكذلك الأحماض الدهنية "الأوميغا 3" التي تساعد على تنشيط الذاكرة، وتعزز من قدرات التعلم؛ بالإضافة الى اللحوم، والتي تحتوي على البروتين والحديد، واللذان يلعبان دور مهم في تدعيم الدماغ ومساعدتها على امتصاص الأكسجين لزيادة التركيز

الخضروات والفواكه



تحتوي الخضروات والفواكه على العناصر الغذائية الضرورية لتحسين القدرات الذهنية، ومنها الأفوكادو الذي يحتوي على الدهون الأحادية التشبع التي تساعد على سرعة تدفق الدم للدماغ]

و تساعد الفواكه الحمضية على تقوية الذاكرة والاحتفاظ بالمعلومات، كالبرتقال والأناناس والكانتالوب والبطيخ والكمثري والكريز والتفاح والعب والطماطم، وينصح بتناول الكرنب والبروكلي والقرنبيط والسبانخ والفطر والجزر والفلفل الأحمر لتدعيم وظائف الدماغ.

المكسرات والبذور



هناك بعض المكسرات مفيدة للدماغ كاللوز والجوز والبندق والكاجو وال فول السوداني، كما أن بذور الكتان تحتوي على الأوميغا 3 التي تساعد على تعزيز الذاكرة، وتحتوي بذور دوار الشمس على الثيامين، وهو أحد أشكال فيتامين B التي تساعد على تعزيز القدرات الذهنية وتقوية الذاكرة.

محظورات

أما المحظورات التي ينبغي تجنبها في أوقات الاختبارات فهي الوجبات السريعة ومشروبات الكافيين غير الصحية، حيث تعمل تلك العناصر على الشعور بالإجهاد، مما يؤثر على مستوى الاستذكار والتحصيل.