

متخصصان تغذیه می گویند: شما آن چیزی هستید که می خورید. به عبارت دیگر بدن ما مانند ساختمانی است که اگر زیربنای مستحکمی نداشته باشد قادر به ادامه حیات نیست و داشتن زیربنای محکم تنها در سایه تغذیه مناسب امکان پذیر است . حتی می توان به مدد تغذیه مناسب ، روزهای پر اضطراب و تنش را به ایام کار و فعالیت مضاعف تبدیل کرد.

* ۶۰ درصد مغز از چربی تشکیل شده است و آن چیزی که مغز به آن نیاز دارد ، قند و اکسیژن است. همچنین امگا ۳ در بهینه کردن عملکرد مغز نقش موثری را ایفا می کند.

*تغذیه بر روی رشد مغز و افزایش حافظه موثر است و افرادی که قصد دارند در رقابتهای فکری مانند کنکور شرکت کنند استفاده از مواردی حاوی پروتئین ، ید ، آهن و روی باشد برایشان الزامی است. مشاهده کرده ایم دانش آموزانی که با کمبود ید مواجه هستند بهره هوشی آنها به مراتب پایین تر از دانش آموزانی است که چنین مشکلی ندارند

* ۲۵ درصد بازده کاری انسان را ناشی از وجود آهن است و دانش آموزانی که تمرکز کافی ندارند و حتی قادر به تشخیص رنگ ها نیستند باید علت را در کمبود آهن جست و جو کنند .

* در عین حال پرخوری مانع یادگیری می شود و در چنین شرایطی انسان تا ۲ ساعت آمادگی لازم برای یادگیری را ندارد.

* بهترین زمانی که مغز می تواند غذای کافی به دست آورد ، صبح است. با خوردن صبحانه که حاوی مواد قندی ، غلات و چربی ها است می توان عملکرد مغز را در طول روز افزایش داد.

علم تغذیه به ما می آموزد که ویتامین B₁ موجود در سبوس گندم ، حبوبات ، آجیل ، غلات و گوشت موجب جلوگیری از سردرگمی و گیجی می شود.

* ویتامین B₂ که در شیر ، بادام ، سبزیجات ، نان و غلات است موجب افزایش حافظه می شود. ویتامین B₆ که در غلات ، نان و موز می تواند به افزایش حافظه بلند مدت کمک کند .

* علاوه بر این ها برای بهبود حافظه و افزایش تمرکز ، خوردن غذاهایی مثل ماهی ، غلات و حبوبات که حاوی " روی " است توصیه می شود. همچنان ماست و شیر نیز سطح هوشیاری را افزایش می دهد.

* کاهو و انگور را به عنوان نمادی برای کاهش اضطراب معرفی می کند و به دانش آموزان توصیه می شود که در روزهای امتحان و رقابت های فشرده ای مانند کنکور ، خوردن صبحانه کامل با در نظر گرفتن ۲ ساعت فاصله تا زمان آغاز امتحان فراموش نکنند.

* پایه صبحانه را نان و یا یکی از غلات تشکیل می دهد و از آنجایی که میزان قند خون با حافظه کوتاه مدت رابطه دارد با کاهش قند خون میزان قدرت حافظه کوتاه مدت کم می شود. خوردن قند طبیعی مانند آب میوه ، عسل و یا مربا توصیه می شود. خوردن چربی مانند خامه ، کره و یا پنیر نیز ضروری است ضمن آنکه نوشیدن چای به منظور ایجاد آرامش نیز بسیار مفید است .