

تغذیه مغز برای موفقیت در امتحانات



هستند. هنگامی که غذاهای سرشار از پروتئین هضم می‌شوند، آنها به اسیدهای آمینه شکسته می‌شوند که به تغذیه مغز کمک می‌کنند. تغذیه مغز با پروتئین شما را در طول امتحان هوشیار نگه می‌دارد. تخم‌مرغ، محصولات لبنی، حبوبات، غلات سبوس‌دار، سبزیجات سبز برگ و آجیل منبع خوبی از پروتئین‌ها هستند.

پروتئین ماهی و ماکیان نیز می‌تواند مغز را به خوبی تغذیه کند. استفاده از تخم‌مرغ آب پز در سالادهای برگ سبز یا خوردن یک تکه از غلات نان تست با پنیر برای کمک به بهبود حافظه قبل از امتحان مناسب است.

نمونه‌هایی از چند وعده غذایی

مواد غذایی مناسب برای مغز، قبل از امتحان، لزوماً نباید یک وعده غذایی متفاوت باشد. خوردن وعده‌های غذایی کوچک نیز ممکن است، انرژی‌تان را برای اعمال ضروری مغز در طول روز افزایش دهد.

در صبح روز قبل از آزمون، استفاده از میوه‌هایی مانند گلابی، سیب و توت که با پروتئین آب پنیر و غذاهای دریایی مخلوط شده مناسب می‌باشد.

ناهار شما می‌تواند شامل یک برش گوشت بدون چربی با مقداری کاهو باشد. اضافه کردن مقداری پنیر، هویج خام، فلفل قرمز و گردو هم یک پیشنهاد خوب است.

برای صرف شام نیز یک قطعه ماهی قزل‌آلا با مقداری لوبیا سبز، گل کلم یا کلم بخارپز بخورید.



اسید (DHA) پوشانده شده که این ماده در امگا ۳ یافت می‌شود. این چربی‌ها به انتقال پیام‌های عصبی برای تنظیم جنبه‌های خاصی از بدن مثل گردش خون، حافظه و سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

پس برای عملکرد کامل مغز، اسیدهای چرب امگا ۳ حیاتی هستند و باید در غذای خود، بخصوص قبل از امتحان آنها را افزایش دهید. مصرف یک رژیم غذایی که شامل شاه‌ماهی، ساردین، ماهی سالمون و ماهی تن باشد، به بهبود حافظه و کاهش ناتوانی در یادگیری کمک می‌کند.

کربوهیدرات‌ها

دریافت کربوهیدرات درست قبل از امتحان ممکن است به احساس آرامش بیشتر و اضطراب کمتر در شما کمک کند.

کربوهیدرات‌ها به جذب تریپتوفان، ماده‌ای که به سروتونین در مغز تبدیل می‌شود، کمک می‌کنند.

هنگامی که کربوهیدرات مصرف شود، سطح سروتونین افزایش می‌یابد و یک فرد ممکن است برای چندین ساعت بتواند واضح و روشن تر فکر کند.

کربوهیدرات‌های خوب در ذرت، کدو، چغندر و غلات سبوس‌دار یافت می‌شوند.

خوردن یک رژیم غذایی متعادل که شامل این گروه از کربوهیدرات‌ها هستند، ممکن است برای کاهش سردرگمی و اضطراب قبل از امتحان مفید باشد.

پروتئین

پروتئین‌ها مواد غذایی ضروری برای مغز



به جای خوردن شیرینی، در صبح یک امتحان مهم، غذاهایی که عملکرد حافظه و افزایش توانایی تمرکز شما را بهبود می‌بخشد، بخورید. اینها شامل غذاهای غنی از ویتامین، پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌های امگا ۳ هستند.

غذاهای غنی از ویتامین

ویتامین‌ها برای سلامتی بدن و مغز ضروری هستند. آنها به تغذیه مغز و فعال نگه داشتن آن کمک می‌کنند.

ویتامین‌های گروه B، مانند اسید فولیک، B۱۲ و B۶ نقش مهمی در انتقال پیام‌هایی که در سراسر بدن به مغز فرستاده می‌شوند، دارند.

دریافت بخش کوچکی از گوشت بدون چربی، سبزیجات برگ سبز یا یک فنجان زغال اخته به تمرکز بیشتر و سطح هوشیاری کمک می‌کند. موز، آجیل و دانه‌ها نیز غذاهای بسیار خوبی برای عملکرد بهتر مغز هستند و پیشنهاد می‌شود که قبل از امتحان خورده شوند.

چربی‌ها

چربی‌های اشباع نشده حیاتی را با نام‌های امگا ۳ و امگا ۶ می‌شناسیم که فراوان‌ترین چربی‌های مغزی هستند و بدن قادر به تولیدشان نیست و حتماً باید از طریق منابع غذایی تامین شوند.

غشای سلول‌های مغز از چربی درست شده که هم نقش حمایت‌کننده و هم تسریع‌کننده انتقال پیام‌های عصبی را بر عهده دارد (۶۰ درصد مغز چربی است) پس مصرف موادی که حاوی این چربی‌ها باشند، برای سلامت مغز مفید است.

حدود ۴۰ درصد از مغز از دوکوزاهگزانوئیک

ریشه‌های استرس در آستانه‌ی امتحانات

تهیه و تنظیم: داوود شرافتی‌فر

آیا بدن ما مکانیسم دفاعی خاصی در برابر انواع استرس‌های روحی و روانی دارد؟

همه‌ی ما در معرض انواع فشارهای روانی، اضطراب‌ها و هیجان‌ها قرار داریم. بر خلاف آنچه تصور می‌کنیم، منابع این فشارها، اضطراب‌ها و هیجان‌ها، همیشه شرایط بیرونی نیستند و در بسیاری از موارد آنها از درون خودمان ریشه می‌گیرند.

جالب است بدانیم بدن ما به یک سیستم دفاعی روانی درست مشابه سیستم دفاعی جسمانی مجهز است. این سیستم شامل برخی مکانیسم‌های دفاعی روانی و شیوه‌هایی است که افراد به شکلی ناخودآگاه (یعنی بدون اینکه خودشان متوجه باشند) در برابر رویدادهای اضطراب‌آور زندگی به کار می‌گیرند تا از خود در برابر آسیب‌های روانی ناشی از این اضطراب‌ها محافظت کنند و دید خوبی را که به خود دارند (احترام به خود)، حفظ کنند.

مکانیسم‌های دفاعی روانی باعث کنار زدن افکار متناقض از حیطه‌ی آگاهی می‌شوند. در واقع، استفاده از این مکانیسم‌های دفاعی، نشانه‌ی نوعی سازگاری است که افراد برای جلوگیری از کاهش احترام به خود و رویارویی با اضطراب از آنها استفاده می‌کنند.

مکانیسم‌های دفاعی روانی، شکلی از رفتار پنهان هستند، مشروط بر اینکه در کاربرد آنها زیاده‌روی نشود، زیرا زیاده‌روی و تکرار مداوم آنها باعث می‌شود به عادت تبدیل شوند.

افراد با به کار بردن مکانیسم‌های دفاعی، مسائل و مشکلات خود را حل نمی‌کنند، بلکه فقط به تحریف آنها و در واقع تحریف واقعیت می‌پردازند.

می‌توان گفت همه‌ی ما انسان‌ها گاهی واقعا به کناره‌گیری موقت از واقعیت نیاز داریم تا به این ترتیب از خود در برابر آسیب حاصل از واقعیت‌های دردناکی که در زندگی همه‌ی ما وجود دارند، محافظت کنیم. مشکل، زیاده‌روی

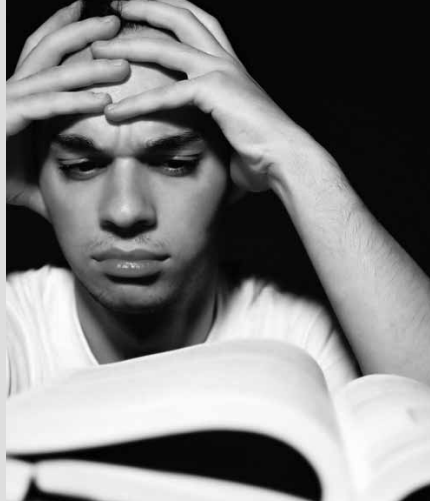
در به کارگیری این مکانیسم‌هاست که منجر به کناره‌گیری دائم از واقعیت یا ابتلا به بیماری روانی می‌شود.

مکانیسم‌های دفاعی را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

دسته‌ی اول آنهايي هستند که باعث ایجاد سازگاری و سلامت روانی در فرد می‌شوند.

دسته‌ی دوم، مکانیسم‌هایی هستند که در دراز مدت اختلالات خفیف روانی ایجاد می‌کنند و به کارگیری آنها به شکل مداوم و طولانی، گاهی به اختلالات شدید روانی یا روان‌پریشی می‌انجامد.

برای روشن‌تر شدن موضوع، با زبانی ساده به بررسی دو نمونه از این مکانیسم‌ها که بیشتر از سایر مکانیسم‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد،



می‌پردازیم:

۱- سرکوبی

سرکوبی یا واپس‌رانی، اصلی‌ترین مکانیسم دفاعی است. سرکوبی به معنی جلوگیری از ورود افکار، خاطرات، آرزوها، امیال و تجربه‌های بسیار دردناک، ناخوشایند، شرم‌آور یا ناپسند به ضمیر خودآگاه است. در این مکانیسم، خاطره‌های استرس‌زا به شکلی

ارادی به ضمیر ناخودآگاه رانده می‌شوند، مثلاً فردی که در دوران کودکی یک تصادف را ندانگی بد داشته است و سعی کرده است خاطره‌ی آن را فراموش کند.

البته درست است که در این مکانیسم دفاعی، شخص وقایع اضطراب‌آور را به ضمیر ناخودآگاه خود پس می‌زند و در واقع آن را از آگاهی خود خارج می‌کند، اما موضوع‌های سرکوب‌شده هرگز از بین نمی‌روند و به‌صورت غیرمستقیم بر رفتار شخصی تاثیر می‌گذارند، مثلاً در رویاها و کابوس‌های شبانه دیده می‌شوند.

گاهی مکانیسم سرکوبی، انرژی روانی زیادی را از فرد می‌گیرد و هرچه موضوعات سرکوب‌شده بیشتر باشد، تاثیر منفی و مخرب در سلامت روانی فرد بیشتر خواهد بود، بطوری که انباشته شدن موضوعات سرکوب‌شده در ضمیر ناخودآگاه، سرانجام می‌تواند باعث بروز انواع اختلالات روانی خفیف یا شدید شود.

۲- فرافکنی

در این مکانیسم دفاعی، فرد افکار و تمایل‌های غیرقابل قبول خود را به دیگران نسبت می‌دهد و حتی دیگران را مسوول اشتباه‌ها و ناکامی‌های خود می‌داند و بر این مبنا آنها را سرزنش می‌کند، مثلاً فردی کم‌سواد، پدر یا مادر خود را مقصر درس نخواندنش می‌داند.

نکته‌ی بسیار مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد، این است که تشخیص اینکه فردی از مکانیسم دفاعی خاصی استفاده می‌کند یا نه، فقط از عهده‌ی متخصصان علوم رفتاری مانند روان‌شناسان بالینی و روان‌پزشکان برمی‌آید و نمی‌توان رفتارهای دیگران را به آسانی تفسیر کرد و به آنها برچسب زد که از فلان مکانیسم دفاعی استفاده کرده است یا نه.