**تغذیه درایام امتحانات**

در ایام امتحانات از مواد غذایی که استرس زا است مثلا نوشیدن قهوه، چای و آبمیوه‌های صنعتی خودداری

شودچون در هنگام امتحانات استرس دانش‌آموزان به شدت افزایش می‌یابد که این سبب اختلالاتی در تعادل

بدن و ترشح بیشتر بعضی هورمون‌ها از جمله آدرنالین و کورتیزول می‌شود، این هورمون‌ها که هورمون استرس

نامیده می‌شوند به بدن کمک می‌کنند انرژی بیشتری برای مقابله با شرایط جدید داشته باشد. وی در ادامه با

انتقاد از باورغلط افراد در استفاده از چای و قهوه برای بیدار ماندن در هنگام امتحانات گفت: مواد کافئین دار

مانند قهوه و چای و حتی برخی شکلات‌ها در کوتاه مدت سبب بیداری و حتی تمرکز حواس می‌شوند اما خواص

آن در مدت چند دقیقه برعکس شده و باعث برهم خوردن تمرکز و حتی کاهش یادگیری و در نتیجه افزایش

استرس و اضطراب در فرد می‌شود.   
افراد بهتر است در موقع امتحان و استرس از غذاهای سبک وغذاهایی که انرژی‌شان به مرور آزاد می‌شود

استفاده کنند.غلات و موادی حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده که بیشتر در نان سنگک و بربری یافت می‌شود و

مقدارفیبر آنها بالاست، سبب کاهش استرس در افراد می‌شود.

این متخصص [تغذیه](http://www.akairan.com/health/taghziyeh-salem/201401297036.html) با تاکید بر صرف تمام وعده‌های غذایی به ویژه صبحانه در ایام امتحانات اضافه کرد: در ایام

امتحانات نباید وعده‌های غذایی را حذف کرد بخصوص **صبحانه که در کنترل استرس نقشی اساسی دارد**؛

چرا که در هنگام صبح میزان ترشح کورتیزول به بیشترین حد خود رسیده و صبحانه سبب کنترل استرس

می‌شود.

دپارتمان مشاوره دبیرستان ماهور دوره اول متوسطه