

Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na haftalar kala adayların beslenmelerine daha çok dikkat etmeleri gerekiyor. Sınava hazırlık döneminde ve sınav günü adayların beslenmesi beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içecekler enerji vermekle kalmaz; uyanıklığınızı artırıp, uzun sınav saatlerinde sizi destekler. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenize neden olabilir" diyor.

Üniversiteye girmek için milyonlarca adayın ter dökeceği Yükseköğretim Kurumları Sınavı, 26-27 Haziran 2021 tarihlerinde yapılacak. YKS sınavına haftalar kala adayların stresi en üst düzeyde... Bazı adayların stresten iştahı kesilirken, bazıları abur cubur yiyor. Oysa sınava hazırlık döneminde ve sınav günü beslenme, beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor ve adayın başarısını etkiliyor. Sınava girecek öğrenciler ve ebeveynleri, YKS sınavı için en iyi diyetin hangisi olduğunu merak ediyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınava hazırlanırken adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu söylüyor. "Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir" diyen Saygı, "Sınavlar, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton gibidir. Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir" diyor.

"Bugünden doğru diyete başlayın"

Sınav dönemlerinin birçok öğrenci için çok stresli olduğunu belirten Saygı, sınava girecek adayların aynen sporcular gibi enerji seviyelerinin yüksek olması gerektiğini söylüyor. "Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olması önemli" diyen Saygı, "Ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi öğün atlamanın veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinleniniz, fiziksel ve zihinsel sağlığınıza dikkat ediniz. Sınavlar için kendinizin en iyi versiyonu olmalısınız. Doğru gıdaları, yeterli miktarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, yiyenleri aniden bir dehaya

dönüştürecek sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, bugünden ‘beyni çalıştıracak yeme planını’ yapınız” diye konuşuyor.

Enerjiyi artırmanın üç yolu

Sınava hazırlanan adayların enerji seviyelerini artırmak için yapabileceklerini üç temel başlıkta toplayan Profesör Saygı, şöyle konuşuyor: “Öncelikle, kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olması gereken bir sanatçı veya sporcu olarak düşününüz. Enerji seviyelerinizi etkili bir şekilde yönetebiliyorsanız, bu potansiyelinizi kullanmanıza yardımcı olacaktır. İkinci olarak, sınav dönemine fiziksel olarak hazırlanabilmek için birkaç hafta ve ay boyunca neler olabileceğini düşününüz. Zorluklara ve günlük işlere hazır olmanıza yardımcı olacak bir zaman çizelgesi oluşturunuz. Üçüncü olarak ise, basit şeyler üzerinde odaklanınız. Gerçekleştirmeniz için basit yeme, dinlenme ve su içmenin yanı sıra çalışma süreniz boyunca düzenli molalar veriniz.”

12 adımda sınav dönemi diyeti!

Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınava hazırlanan adalara şu beslenme önerilerini yapıyor:

YEMEK YEMEYE VAKİT AYIRIN: Gergin olduğunuzda kahvaltıyı atlamak ya da gün içinde yemekten kaçınmak doğru bir yaklaşım değil. Gün içinde mutlaka yemek yemeye vakit ayırmalısınız. Beyninizin verimli çalışması için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı vardır. Zihninizi açıklığa değil, sınavınıza odaklamalısınız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmanız doğru değil.

HAFİF YEMEKLER YİYİN: Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince yiyin ama aşırı yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz, kendinizi uykulu ve ağır hissedersiniz. Böyle bir durumda, vücudunuzun enerjisi, beyninize verimli çalışması için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak yerine sindirim sürecine odaklanır. Bunun yerine, tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği yemeyi deneyin.

BEYNİNİZİ KUVVETLENDİRİN: Sınava hazırlık süresince beyni kuvvetlendirici yiyecekler yemelisiniz. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları ifade ediyor. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında; yumurta, yoğurt, peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmek ile hazırlanmış bir tost olabilir. “Beyin gıdaları” olarak kabul edilen diğer diyet seçenekleri; balık, ceviz, yaban mersini, muz, ayçiçeği çekirdeği, keten tohumu, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve eriktir. Magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına ve kendinizi daha az yorgun hissetmenize yardımcı olur. Bu açıdan fındık, harika bir besin kaynağıdır. Kabuklu yemişlerde bulunan çinko normal bilişsel işleve katkıda bulunurken, Omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir. Omega 3, sadece fındıkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda da bulunur.

MEYVE YEMEYİ İHMAL ETMEYİN: Çoğu meyve daha hızlı düşünmenize ve daha kolay hatırlamanıza yardımcı olabilecek mükemmel beyin yakıtıdır. Özellikle kavun, portakal, çilek, yaban mersini ve muz; sebzelerden ise maydanoz, havuç, biber, lahanası, ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz iyi seçenekler... Bu sebzeler K vitaminince zengin olup uyanıklık ve hafıza açıklığı için B6 ve B12 vitaminlerini içerirler.

BEYNİNİZİ BLOKE ETMEYİN: Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kek gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı; çikolata, tatlı ve şekerleme gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalıdır. Bu gıdalar şeker düzeyi dengenizin bozulmasına neden olur. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırmanın cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açsa da hızla kan şekeri seviyesini düşürerek yorgunluğa neden olur.

DAİMA UYANIK OLUN: Sınava girerken ya da hazırlık döneminde, uykunuzu getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren hindi etinden kaçınılmalıdır. Ayrıca protein-nişasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekiyor. Bu besin elementlerinin birlikte sindirilmeleri için metabolizmada daha fazla zaman gerektirir. Tek başına yenildiğinde, karbonhidratlar sizi uyararak daha rahat hissetmenizi sağlar. Bu nedenle karbonhidratlar, sınavdan önceki gün için iyi bir seçenektir, ancak sınav gününde değil. Ayrıca, büyük miktarlarda yenilen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar da kendinizi ağır ve uyukulu hissetmenize neden olur.

YETERİNCE SU İÇİN: Ders çalışırken ve sınav süresi boyunca su içmek esastır. Sadece vücutta yüzde 1-2 su kaybı bile konsantrasyon eksikliği, huzursuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkilere yol açabilir. Su alımınızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetmek, stres seviyenizi azaltmanıza yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Su içmek için susayana kadar beklemeyin.

BEYİN KAPATICI İÇECEKLERİ İÇMEYİN: Gazlı içeceklerden kaçının. Uyanık kalmak için öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Sinirinizi uyardığı için kafeinden kaçınin. Bununla birlikte, düzenli olarak kahve içmeye alışkınsanız, küçük bir fincan içebilirsiniz. Kahvenizle birlikte sağlıklı bir şeyler yemeye çalışın. Kahveyi aniden ve tamamen keserseniz, kafeinsizlik baş ağrısına neden olabilir. Bununla birlikte, kafeinin sadece kısa süreli destek sağladığı ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri olduğunu da unutmayın. Yeşil çay, antioksidanları sağlamanın yanı sıra konsantrasyonunuzu arttırdığı için yüksek kafein seçeneklerine iyi bir alternatiftir.

YENİ YİYECEK DENEMİYİN: Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilseler bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin. Vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilmiyor ve sınav gününde bir sürpriz yapmalarını istemiyorsanız, vücudunuzun alışkın olduğu yiyecek ve içeceklerle devam edin.

MULTİVİTAMİN ALABİLİRSİNİZ: Çoğu öğrenci sağlıklı-dengeli beslenmez. Pizza, abur cubur, enerji içecekleri, çay ve kahve ile hayatta kalabilirsiniz ama vücudunuz için gerekli vitamin ve mineralleri karşılayamazsınız. Düzenli beslenmiyorsanız, multivitamin almayı düşünebilirsiniz. B vitaminleri özellikle beyin fonksiyonlarını güçlendirir. Demir, kalsiyum ve çinko; vücudunuzun stresle başa çıkma yeteneğini artırır. Düzenli beslenmiyorsanız gıda takviyelerini kullanmanıza gerek yok.

AKILLICA ATIŞTIRIN: Bazı ülkelerde, uzun bir sınavın ortasında beş ila on dakikalık bir mola verilir. Enerjinizi yüksek tutmak için granola çubukları, fındık, badem, ceviz veya kuru meyveler gibi sağlıklı atıştırma malzemeleri taşıyın. Çikolatadan veya tatlı ikramlardan kaçınin çünkü yüksek enerjiyi sınavınız sırasında bir enerji çökmesi izleyebilir!

YETERİNCE UYUYUN: Birçok öğrenci, yorulan beyinlerine biraz daha fazla bilgi gireceğini umarak gece geç saatlerde çalışır. Bunun yerine, sınavdan önceki gece, akşamın erken saatlerinde çalışmayı bırakın. Bundan sonra yapılması gereken, sakın olup akşam yemeğini yemek, ertesi gün için kıyafetlerini hazırlamak, çantayı toplamak, duş almak, alarmı kurup erken yatmaktır. Sınav gününde yeterli ve dinlendirici bir uykudan gelen enerjiye de ihtiyacınız var. Kişiye göre değişen “derin uyku” dönemini uykusunda geçiremeyen kesinlikle dinlenemez.