

## Sınav öncesi düzenli beslenme sınav başarısını etkiliyor

**Doğru beslenme sınavlarda daha iyi olmanıza yardımcı olurken, sağlıksız beslenme şekli ise sınav performansınızı olumsuz yönde etkileyebiliyor. “Sınav döneminde adayların hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini yetkin ve etkili hissedebilmeleri için sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı önemli” diyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Selin Uysal, 10 adımda sınav döneminde dikkat edilmesi gerekenleri sıraladı.**

Bu yıl 18-19 Haziran’da yapılacak, üniversite adaylarının heyecanla beklediği Yükseköğretim Kurumları Sınavı’na (YKS) bir aydan az bir zaman kaldı. Sınav kaygısı, sınav tarihi yaklaştıkça yaşanan stres adayların beslenme şekillerini de etkileyebiliyor. Sınav öncesi mental sağlığa olduğu kadar iyi beslenmeyle fiziksel sağlığa da dikkat etmek önem taşıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Selin Uysal’a göre, sınav dönemlerinde ve sınava hazırlık sürecinde öğrencilerin hem fiziksel hem de zihinsel bakımdan kendilerini yetkin ve etkili hissedebilmeleri için sağlıklı ve dengeli bir beslenme programını hayatlarına adapte etmeleri oldukça önemli.

### Sınav hazırlığı süresince yardımcı olacak gıda önerileri

“Bazı yiyecekler beyninizin optimal seviyelerde çalışmasına ve doğru beslenme planlaması ile sınavlarda daha iyi olmanıza yardımcı olabilir” diyen Dr. Öğr. Uysal, “Bazı yiyecek türleri uyanıklığı ve dinç kalmayı arttırıp hafızayı koruyan, enerji seviyelerini ve genel olarak iyi hissetme halini artıran etkilere sahipken; bazı gıdalar ise zinde kalmayı azaltan, enerji bakımından kısa süreli destek sağlayan etkilere sahiptir” diyor. “Düzensiz beslenmeyi sınav döneminde bırakalım” diyen Uysal’ın adım adım sağlıklı beslenme önerileri ise şöyle:

**1. Susuz kalmayın:** Su, vücudumuzdaki kimyasal reaksiyonlarda rol alır ve beynimizin bilgiyi işleme hızını hızlandırır. Yeterli su alınmadığında ise dehidrasyona bağlı olarak oluşan

yorgunluk, unutkanlık ve uyuşukluk gibi enerji düşüklüğüne yol açacak durumlar yaşanabilir. İyi bir zihinsel sağlık ve genel refah için günde yaklaşık 2 litre su içilmesi hedeflenmeli. Yani, bugün okuma masanızın yanına kullanışlı ve büyük hacimli bir su şişesi alın.

**2. Yüksek kalorili içeceklerden uzak durun:** Kalorili ve enerji veren içeceklerden ise bu süreçte uzak durmak gerekir. Soda ve spor içecekleri gibi kalorili içecekleri içmeyi erteleyin. Kaliteli besin içermeyen ekstra kalorilerin gece geç saatlerde ders çalışırken vücudumuz için hiçbir kazancı ve değeri olmadığı gibi aksine kan şekeri dengesini hızlı bir şekilde etkileyerek konsantrasyon bozukluğuna yol açacaktır.

**3. Fazla şeker tüketiminden kaçının:** Beyin, karbonhidrat bakımından zengin gıdalardan elde edilen glikoz ile çalışır. Gün boyunca az miktarlarda yemek yemeniz, kan şekerinizi eşit seviyede tutacak ve beyne ders çalışmak için gerekli yakıtı sağlayacaktır. Ancak aşırı şeker tüketimi dikkat dağınıklığına, konsantrasyon bozukluğuna ve uyku haline de neden olur. Sağlıklı karbonhidrat seçimleri arasında tam tahıllı ekmekler veya humuslu sebze çubukları, az yağlı peynirli veya peynirli çubuklu tam tahıllı krakerler, taze meyve, biraz ceviz ve kuru meyveler eklenmiş az yağlı yoğurt veya kefir var.

**4. Sağlıklı atıştırmalıklar tüketin:** Tam tahıl içeren atıştırmalıklar, şekerli yiyecekler yerine glisemik indeksi düşük kuruyemiş özellikle çiğ fındık, badem, ceviz, süzme peynir, incir, kuru meyvelerden kara erik kurusu, yulaf ezmesi, yumurta ve yoğurt yemeye çalışın. Bu protein açısından zengin gıdalar ile bir taraftan hafızanızı korurken, zihinsel uyanıklığınız iyileşecek ve enerjinizde artış sağlayacaktır. Yine glisemik indeksi düşük yaban mersini de şeker yerine tüketilebilecek alternatif gıdalar arasında.

**5. Kafein yerine yeşil çay deneyin:** Sınav dönemlerinde uyanık ve tetikte kalmak istenen bir özellik. Bu nedenle öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Ancak kafeinin yalnızca kısa süreli destek sağladığı ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri de birlikte getirdiği gözleniyor. Yeşil çay ise konsantrasyonunuzu artırmanın yanı sıra antioksidanlar sağladığı için yüksek kafeinli seçeneklere iyi bir alternatif oluşturuyor.

**6. Bol bol yeşil yapraklı sebzeler tüketin:** Brokoli, ıspanak ve lahanalar gibi sebzeler, doğal olarak oluşan nitratlar ve antioksidanların yanı sıra beyinde bağlantılar oluşturmaya yardımcı olan K vitamini ile dolu. Ayrıca sinir sisteminizin çalışmasını düzenleyen B grubu vitaminleri için de çok iyi bir kaynak. Özellikle uyanıklık ve hafızadaki gelişmelerle ilişkilendirilen B6 ve B12'yi de içermelerinden dolayı diyetinize eklemeniz gereken ilk besinler arasında.

**7. Öğrenmeyi ve konsantrasyonu artıran gıdalar tüketin:** Sınava yaklaşılan son haftalarda haftada 3-4 kere balık tüketilmesi hafızayı güçlendirmek ve konsantrasyonu artırmak için oldukça önemli. Her sabah bir tam ceviz tüketmeyi de unutmayın. B grubu vitaminlerinin yeterli miktarda alımı için tam tahıllı ekmeklerin tüketilmesi vücudumuz için vazgeçilmez. Zihinsel performansı artırmak için gerekli minerallerden demir ve folat, E ve B grubu vitaminleri alımı için et, kuru baklagiller, yumurta, süt ve türevlerini, keten tohumu gibi yağlı tohumları, sebze ve meyvelerle tahıl tüketmeye özen gösterin. Ekinezya çayı içerek de enfeksiyonlara karşı korunmuş olup aynı zamanda performansınızı artırabilirsiniz.

**8. Kahvaltınızı asla es geçmeyin:** Kahvaltı yapmanın güne başlamada en önemli kural olduğunu unutmayın. Kahvaltı yapılmadan girilen sınavlarda ilerleyen zamanlarda dikkatsizlik, konsantrasyon eksikliği, baş ağrısı, yorgunluk ve kan şekeri düşüklüğü ile karşılaşabilirsiniz.

**9. Ara öğünleri iyi değerlendirin:** Çilek, portakal, kivi gibi bağışıklığı güçlendirici C vitamini içeren meyveler; ceviz, fındık/badem gibi E vitamini ve çinko içeren ve böylece zihinsel performansı artırmaya yardımcı yiyecekler hem enerji verir hem de uzun süre tok kalmanıza yardımcı olur.

**10. Dinlenmenize ve uykunuza dikkat edin:** Uykusuzluk öğrenmeyi zorlaştıracığı gibi dikkat eksikliğine de yol açar. Günde 7-8 saat düzenli uyku uyumayı ihmal etmeyin, beden ve zihin performansınızı zinde tutacak şekilde aşırı yorgunluktan kaçınin.

**Uzak durulması gereken besinler:** Sınav öncesinde cips, kurabiye, unlu mamuller ve dondurma gibi yiyecekleri gergin bir şekilde yemek yerine, sınav bittikten sonra yemeye çalışın. Çalışırken fiziksel olarak aktif değilsiniz, bu nedenle ders çalışırken aşırı kalori alımı hedef olmamalı.

**Sınav zamanından bir gün öncesi için öneriler:** Sınavdan önceki gün mutlaka evde beslenmeli. Dışarıdan yiyecekleri tüketmekte küçük de olsa gıda zehirlenmesiyle karşılaşma riski bulunuyor. Gaz yapıcı kuru baklagiller, lahana, bezelye gibi besinlerin tüketilmemesi de iyi olur. Aşırı yağlı kızartma gibi ağır soslu yiyeceklerden de uzak durulmalı.

**Sınav gecesi yatmadan önce:** Yatmadan 2-3 saat öncesinde sağlıklı bir uyku için kafeinli ve gazlı içecekleri tüketmemek önemli. Ayrıca yine iyi bir uyku için yatmadan önce fazla sıvı alımına da dikkat edilmesi gerekir. Gece içerisinde sık sık uyanmak sizleri uykusuz bırakacaktır.

**Sınav sabahı güçlü bir kahvaltı:** Kahvaltı yapmayı asla ihmal etmeyin. Sınav sabahında tam buğday, çavdar gibi tam tahıllı ekmeklerin tüketilmesi kan şekeri dengenizi koruyacaktır. Yumurta yiyerek ise hem tokluk hissini uzun süre sağlayacak protein kaynağını almış, hem zengin demir kaynağıyla konsantrasyon artışını sağlamış hem de kan şekeri düzenlenmesinde yardımcı besini almış olacaksınız. Az yağlı beyaz peynir tüketimi, konsantrasyonu sağlamak için demir minerali açısından zengin birkaç adet kara erik kurusu yenilmesi ve magnezyum içeriği ile beyin fonksiyonlarına yardımcı olacak çiğ fındık/ badem ve bir tam ceviz tüketimi iyi bir kahvaltı için örnek besinler arasında. İçecek olarak rahatlatıcı bitki çaylarından yeşil çay, kuşburnu çayı içilmesi ve kan şekerinizi dengeleyen tarçın ve karanfil eklenerek tüketilmesi rahatlatıcı olacaktır.

**Sınav sabahı uzak durulması gerekenler:** Sınav sabahı sucuk, salamuralı gıdalar gibi sizi susatacak aşırı tuzlu ve baharatlı gıdalardan uzak durulmalı.