

10 adımda sınav döneminde sağlıklı beslenme önerileri

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 ve doğru beslenme planlaması sınavlarda daha iyi olmanıza yardımcı olabilir” diyen Dr. Öğr. Uysal, “Bazı yiyecekler uyanıklığı ve dinç kalmayı arttırıp hafızayı koruyan, enerji seviyelerini 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. Yeterli su alınmadığında yorgunluk, unutkanlık ve uyuşukluk gibi durumlar yaşanabilir. İyi bir zihinsel sağlık ve genel refah için günde yaklaşık 2 litre su içilmesi hedeflenmeli.**
- 2. Soda ve spor içecekleri gibi kalorili içecekleri içmeyi erteleyin.**

3. Aşırı şeker tüketimi dikkat dağınıklığına, konsantrasyon bozukluğuna ve uyku haline neden olur. Sağlıklı karbonhidratlar arasında tam tahıllı ekmekler, peynirli çubuklu tam tahıllı krakerler, meyve, ceviz ve kuru meyveler eklenmiş az yağlı yoğurt veya kefir var.
4. Şekerli yiyecekler yerine özellikle çiğ fındık, badem, ceviz, süzme peynir, incir, kuru meyvelerden kara erik kurusu, yulaf ezmesi, yumurta ve yoğurt yemeye çalışın. Bunlar hafızanızı korurken, zihinsel uyanıklığınız iyileşecek ve enerjinizde artış sağlayacaktır.
5. 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.
6. Brokoli, ıspanak ve lahana gibi sebzeler, doğal olarak oluşan nitratlar ve antioksidanların yanı sıra beyinde bağlantılar oluşturmaya yardımcı olan K vitamini ile dolu. Ayrıca sinir sistemimizin çalışmasını düzenleyen B grubu vitaminleri için de çok iyi bir kaynak.
7. Haftada 3-4 kere balık tüketilmesi hafızayı güçlendirmek ve konsantrasyonu artırmak için önemli. 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.
8. Kahvaltı yapılmadan girilen sınavlarda ilerleyen zamanlarda dikkatsizlik, konsantrasyon eksikliği, baş ağrısı, yorgunluk ve kan şekeri düşüklüğü ile karşılaşabilirsiniz.
9. 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. 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.

Sınavdan bir gün öncesi için öneriler: Sınavdan önceki gün mutlaka evde beslenmeli. Gaz yapıcı kuru baklagiller, lahana, bezelye gibi besinlerin de tüketilmemesi de iyi olur. Aşırı yağlı kızartma gibi, ağır soslu yiyeceklerden de uzak durulmalı.

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: 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.

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