

برای حفظ آرامش و کاهش اضطراب از عسل،
خوراک عدسی یا نان و پنیر و گردو استفاده
کنید.



از مصرف قهوه، چای یا نوشابه گازدار کولا از
حدود ۶ ساعت قبل از خواب پرهیز کنید.



از خوردن شیرینی، چیپس، غذاهای شور، تخمه،
غذاهای چرب، فست فودها و نوشیدنی گازدار در
شب امتحان خودداری کنید.



مصرف لوبیا، موز، تخم مرغ، ماهی، گردو
و لیوان شیر به عنوان میان وعده آخر شب
قبل امتحان باعث خواب راحت می شود.



زمان امتحانات چی بخوریم؟

(ویژه دانشجویان)



ماست و دوغ ترش، خواب آور است اما
خوردن ماست شیرین اشکالی ندارد.



مصرف منابع منیزیم مانند بادام، گردو،
فندق، کشمش و نخودچی در زمان مطالعه
باعث افزایش یادگیری می شود.

خوردن غذاهای حاوی کلسیم و پروتئین
مانند شیر و تخم مرغ در صبحانه سبب
ایجاد آرامش می شود.



مصرف ریجان، تنغ، کاهو و سیب، باعث
کاهش اضطراب می شود.



حداقل یک ساعت بین مصرف غذا و
جلسه امتحان فاصله بیندازید.



طراح گرافیک
هانی و لادن

دفتر پژوهش و توسعه جامعه
معاونت بهداشت و سلامت
وزارت بهداشت، درمان و
سوزش پزشکی

وزارت آموزش عالی
فصل بهار ۱۴۰۱

محدود کردن پنیر و ماست خامه‌ای
و پرچرب، کره، دنبه و خامه



محدودیت مصرف قند و شکر، شیرینی
شکلات، آب نبات، شربت و آب میوه‌های
صنعتی، مربا و عسل



محدود کردن مصرف انواع ساندویچ
سوسیس، کالباس و همبرگر، پیتزا
و غذاهای آماده



استفاده از آبلیمو، آبغوره، سرکه
روغن زیتون یا ماست کم چرب
به جای سس‌های سالاد



عدم حذف وعده‌های غذایی خصوصا
وعده صبحانه و عدم حذف نان و غلات
از رژیم غذایی



محدودیت مصرف نوشابه، دلستر
و نوشابه‌های انرژی‌زا (مصرف روزانه نوشابه
گازدار به مدت یکسال باعث ۷ کیلو افزایش
وزن می‌شود)



در صورت ابتلا به چاقی، دریافت رژیم غذایی
از مشاور تغذیه مرکز جامع سلامت محل
بجای استفاده از رژیم‌های غذایی در فضای
مجازی مانند رژیم کتوژنیک و...



عدم مصرف بیش از حد میوه‌ها
(به طور متوسط روزانه ۲-۴ واحد
میوه مصرف شود)



کاهش حجم غذای هر وعده، مصرف سالاد
کاهو قبل از هر وعده و استفاده از میان وعده
سبک بین وعده‌های غذایی



راهکارهای ساده کنترل وزن "ویژه جوانان"



طراح گرافیک
هسانیه و لایسی

دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و
آموزش پزشکی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مهمترین عوامل تقویت کننده حافظه: ✔

- مصرف عسل و کتجد در صبحانه
- مداومت در درس خواندن و تقویت عادت مطالعه منظم
- ورزش منظم به ویژه از نوع هوازی (بهبود عملکرد مغز)
- مصرف اسفناج، ریحان، نعناع، کاهو، گل کلم، پیاز، هویج، کرفس، شلغم و جوانه گندم
- استفاده از خشکبار به ویژه کشمش و میوز
- مصرف تخم مرغ به ویژه به شکل آب پز در صبحانه یا قبل از امتحان (برای سپردن طولانی و جلوگیری از گرسنگی زودرس)

مهمترین عوامل تضعیف کننده حافظه: ✘

- بی خوابی در شب قبل از امتحان
- گرسنگی در زمان شرکت در جلسه امتحان
- انجام ورزش سنگین قبل از جلسه امتحان
- اضطراب و دلهره قبل یا زمان اجرای آزمون
- پر خوری و مصرف غذاهای سنگین و چرب قبل از جلسه آزمون یا شب قبل
- استفاده از مواد بسیار شیرین مانند آب میوه، شربت نوشابه گازدار، ما،الشعیر، شکلات و آبنبات قبل از امتحان



