

تغذیه مناسب داوطلب کنکور

داروی تقویت حافظه به نقل از امام صادق (ع):

عسل

+ کنجد پوست دار

+ زعفران

املاح و ویتامین
ها

مواد غذایی

تأثیرات

مس

سبوس گندم- جوانه غلات - هویج- عدس - جگر-
میوه های مغز دار (بادام و پسته) - زرده تخم مرغ
- ماء الشعیر - کاهو - انگور

آرام بخش ، کاهش اضطراب

ویتامین ث

مرکبات - انگور - کشمش - جعفری - نخود -
لیموترش

درمان افسردگی ، از بین بردن عفونت بدن

کلسیم

شیر - پنیر - جوانه گندم - میوه های روغن دار -
کنجد - تخم مرغ آب پز - خامه - کره

ایجاد آرامش ، کمبود کلسیم ، عصبانیت ،
گرفتگی عضلات

فسفر

در همان مواردی که کلسیم هست فسفر نیز وجود
دارد

کمبود فسفر ، رفع خستگی بی دلیل

منیزیم

نان سبوس دار- جوانه گندم - میوه های روغن دار
- سبزی های سبز رنگ - شکلات - تخم مرغ -
هویج

یاد آوری مطالب را تقویت می کند ، جلوگیری
از فراموشی، آرامش بخش ، جبران کمبود
منیزیم ، رفع خستگی روحی و فکری

ویتامین ب1

سبوس گندم - حبوبات - آجیل - غلات - گوشت

جلوگیری از سردرگمی و گیجی

ویتامین ب2

شیر - بادام- سبزیجات - نان - غلات

افزایش حافظه

ویتامین ب6

غلات - نان - موز

افزایش حافظه بلند مدت

روی

غلات - ماهی حبوبات

بهبود حافظه و افزایش تمرکز حواس

پتاسیم و آهن

لوبیا - عدس - انار - موز - جگر - روغن
زیتون

بهبود حافظه - آرام بخش - کاهش
پرخاشگری



چکمبود منیزیم خواب شما را سبک و ناآرام میکند

چکمبود ویتامین های ب سیستم عصبی را ضعیف

می کند .

خوراکی های مضر

1- قرص ونوشابه های انرژی زا

2- غلات حجیم شده مانند اسنک ها ، چیپس و

3- غذاهای چرب ، سنگین و پرنمک

4- غذاهای آماده بیرون از منزل و کنسروها

5 – مصرف زیاد قند و شکر که باعث دفع ویتامین های ب بدن می شود. جذب کلسیم و منیزیم را مختل می کند. سردرد و پیامد آن نگرانی و استرس را تشدید می کند، باعث عصبانیت ناگهانی ، تپش قلب و احساس تردید و بی تصمیمی می شود. در دختران مشکلات عادت ماهانه را افزایش می دهد. پس از خوردن قند و شکر دچار جهش انرژی و در ادامه دچار خستگی فوری (شارژ انرژی می شومیم. به جای آن ها از خرما یا عسل استفاده کنید.