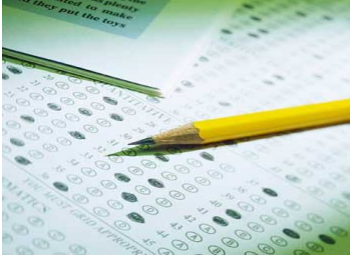


## SINAV ÖNCESİ BESLENME

Üniversite sınavına sayılı günler kala yoğun stres ile gelişen yeme davranış bozukluğu;



beraberinde kilo kayıpları yada aşırı kilo alma, mide bulantısı, kabızlık ve baş dönmeleri gibi birçok sağlık problemine sebep olabilmektedir. Yeterli ve dengeli bir beslenme programı uygulanırsa; sağlık problemlerinden korunma ve doğru besin seçimi ile başarıyı artırmak mümkün olabilir. Sınavlarda hiçbir besin başarıyı tek başına, mucizevi bir şekilde etkilemez. Yeterli ve dengeli beslenme; dört besin grubunda bulunan besinlerin yeterli miktarda tüketilmesiyle sağlanır. Bu besinler, süt grubunda yer

alan süt ve yoğurt, et grubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir ve kuru baklagiller, sebze ve meyve grubu ile tahıl grubuna giren ekme, bulgur, makarna, pirinç, mısır vb. dir.

Sınava girecek kişilerde sınav öncesi beslenmesi ve sınav günü beslenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu dönemde stres yüksek olduğu için yemek konusunda kişiler zorlanmamalıdır. Sınava kadar ne yeniyorsa sınava bir gün kala da aynı şeyleri yenmeli, beslenme düzeninde değişiklik yapılmamalıdır. Kişinin alışkanlığı olan daha önce yediğinde vücutta reaksiyon vermeyen besinler alınmalı, besin zehirlenmeleri riski olduğu için 1 gün öncesinde dışarıda yemek yenmemelidir, yenilmesi zorunlu ise mayonez, tavuk gibi çabuk bozulabilecek gıdalardan kaçınılmalı, açıkta satılan gıdalar tüketilmemelidir.

Bir gün öncesinde gaz problemi oluşturacak kurubaklagil, lahana gibi besinlerden uzak durulmalı, başarıyı olumsuz etkileyeceği için kızartma, birçok besinin bir araya gelmesiyle oluşan karışık yemekler, çok yağlı, ağır soslu yemekler tercih edilmemeli mümkün olduğu kadar hafif, yağsız besinler tüketilmelidir.

## STRESE KARŞI DÜZENLİ VE UYGUN BESLENME

Kahvaltı her öğrenci ve yetişkinin hayatında oldukça önem taşıyan bir öğündür. Yapılan bilimsel



çalışmalar göstermektedir ki, sınav sabahı İyi bir kahvaltı ile güne başlayan çocuklar yeterli ve dengeli bir öğün tüketirlerse gerekli besin öğeleri ve enerji aldıkları için sınavda daha başarılı olmaktadır. Düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanılmalı ve sınav günü mutlaka kahvaltı yapılmalıdır. Gece boyu açlıktan sonra, vücudumuz ve beynimiz güne başlamak için acil olarak enerjiye gereksinim duyduğundan, kahvaltı yapılmadığı takdirde dikkat daha çabuk dağılmakta, baş ağrısı ve yorgunluk

oluşmaktadır. Yapılan araştırmalar, iyi kahvaltı yapan öğrencilerin daha başarılı olduklarını ortaya çıkarmıştır. Yeterli enerji ve besin öğelerini sağlayan bir sabah kahvaltısında, peynir ve yumurta, birkaç dilim ekme, pekmez-tahin, zeytin, domates, yeşilbiber, salatalık, maydanoz veya meyve bulunmalıdır.

Sınav Sırasında: Su, Kuru meyve (kuru erik, kuru üzüm, kuru kayısı vb) Fındık, fıstık, ceviz vb. yanınızda bulundurabilirsiniz.

## ŞEKERLE İLGİLİ YANLIŞ İNANIŞLAR

Halk arasında şeker ve şekerli besinlerin dikkati ve algılamayı artırdığına yönelik yanlış inanışlar bulunmaktadır. Yapılan en büyük hata beyin şeker ile çalışmasından dolayı fazla miktarda çikolata ve basit şeker içeren tatlıların tüketimidir. Beyin kandaki şekeri tüketir fakat basit karbonhidrat dediğimiz sofr şeker ve bunu içeren gıdalar çikolata, tatlılar veya bisküviler kan şekerini hızla yükseltip düşürdüğü için beyin şekere olan ihtiyacını karşılamaz aksine kan da hipoglisemiye ( Kan şekerinin düşmesi) sebep olmasından dolayı tüketimi önerilmez. Sınav öncesi ve sınav sırasında şeker, şekerleme gibi basit şekerler yerine, süt, kuru üzüm, erik veya A ve C vitaminlerince zengin taze meyve ve sebzelerin tercih edilmelidir.

Sınavda su tüketiminin yanı sıra, sıkılmış meyve suyu tüketmek hem sıvı ihtiyacını karşılayacağı hem de konsantrasyonu artıracığı için tercih edilebilir.

Kafein içeren yiyecek ve içeceklerin adrenalinin serbest kalmasına, böylece stres düzeyinin artmasına neden olabileceği için sınav öncesinde çay, kahve kolalı içecekler gibi kafein içeren besinler yerine süt, meyve suyu, ıhlamur, kuşburnu gibi bitki çaylarının tercih edilmelidir.



### ÖZETLE:

- Güne kahvaltısız başlamayın.
- Gün içinde 5-6 öğün yiyecek tüketin.
- Kafein içeren içecek ve yiyeceklerden mümkün olduğu kadar uzak durmaya çalışın (kolalı içecekler, kahve, çikolata vb).
- Aşırı tuz ( salamura yiyecekler vb) ve şeker içeren gıdaları dikkatli tüketmeye çalışın.
- Gaz yapıcı özelliği olan yiyeceklere dikkat edin(kurubaklagiller asitli içecekler vb).
- İçeriğini bilmediğiniz yiyecek ve içeceklerden uzak durun ve mümkün olduğunca dışarıdan yemek yememeye gayret edin.
- Açık havada hoşlandığınız spor ve aktiviteleri yapın.
- Konsantrasyonunuzun artması için; balık, ceviz, zeytinyağı, yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı et, pekmez, maydanoz, yeşilbiber, kivi, portakal, kuşburnu mutlaka haftalık ve günlük beslenmenizde yer vermeye çalışın.

***Doğru beslenme stratejisi ile başarınızı artırın!***

**Dyt. Ebru Adadiođlu**