

تغذیه، حافظه ویادگیری

تغذیه در دوران امتحانات

تألیف:

دکتر محمدجواد حسین زاده

پزشک و دکترای تخصصی تغذیه،

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

عاطفه گلیایی

کارشناس ارشد تغذیه

پاییز ۱۳۹۳

سرشناسه

: حسین زاده، محمدجواد، ۱۳۴۲-

عنوان و نام بدیدآور

: تغذیه، حافظه و یادگیری:

تغذیه در دوران امتحانات/محمدجواد حسین زاده، عاطفه گلپایی

مشخصات نشر

: تهران: دنیای تغذیه، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری

: ۷۲ ص:، مصور.

شابک

: 978-600-5040-85-2: ۵۰۰۰۰ هریال

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

موضوع

: حافظه — تاثیر تغذیه

موضوع

: شاگردان — تغذیه

شناسه افزوده

: گلپایی، عاطفه

رده بندی کنگره

: ۱۳۹۳ ت ۴۵/ج ۴۰۶ QP۴۰۶

رده بندی دیویی

: ۶۱۲/۸۲۳:

شماره کتابشناسی ملی

: ۳۱۶۷۳-۶:



نام کتاب: تغذیه، حافظه و یادگیری

تألیف و گردآوری: دکتر محمدجواد حسین زاده، عاطفه گلپایی

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۳

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه

صفحه آرای: آتلیه موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گل آذین

تلفن: ۸-۶۶۶۵۶۴۳

صندوق پستی: ۶۹۳-۱۴۱۸۵

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بها: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۰-۸۵-۲ ISBN: 978-600-5040-85-2

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست

۶	پیشگفتار
۸	نقش تغذیه در دوران امتحانات
۱۶	ید
۱۶	آهن
۱۸	روی
۱۹	صبحانه؛ مهم‌ترین وعده غذایی
۲۵	میان‌وعده‌ها
۲۶	نقش غذا در سلامت مغز
۲۹	مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها
۳۰	مواد قندی و نشاسته‌ای
۳۱	اسیدهای چرب ضروری
۳۳	اسیدهای آمینه
۳۴	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۳۵	ویتامین‌های گروه B
۳۷	ویتامین C
۳۸	ویتامین E
۳۹	ویتامین D
۴۲	تغذیه شب قبل از امتحان
۴۳	صبحانه قبل از امتحان
۴۴	میان‌وعده صبحگاهی
۴۴	دریافت کافی مایعات
۴۵	مصرف مواد افزودنی
۴۶	ورزش و فعالیت بدنی
۴۷	الگوهای غذایی
۵۱	شکر و شیرین کننده‌های غذا
۵۴	نقش احتمالی پروبیوتیک‌ها بر عملکرد مغز
۵۶	فیتوکمیکال‌ها
۵۸	لوتئین و زآگزانتین
۶۰	فلاوونوئیدها
۶۲	ایزوفلاوون‌ها
۶۴	نکات کاربردی

پیشگفتار

هم‌اکنون زمان آن رسیده است که از غذا به عنوان یکی از عوامل اصلی در عملکرد مغز نام ببریم. تغذیه و سلامت دو جزء تفکیک‌ناپذیرند و رعایت اصول تغذیه صحیح می‌تواند در ارتقای سلامتی نقش ویژه‌ای داشته باشد. از این روست که ظرف چند دهه اخیر علم تغذیه به پیشرفت‌های بزرگی دست یافته است. نقش تغذیه و اهمیت آن در جنبه‌های مختلف زندگی، سلامتی، پیشگیری و بروز بیماری‌ها در دوران‌های مختلف زندگی مطرح شده است. علاوه بر این، در سال‌های اخیر به اهمیت تغذیه در رشد و عملکرد مغزی از دوران جنینی تا کهنسالی توجه ویژه‌ای شده است. به عبارت دیگر، غذا عامل بالقوه‌ای است که غیر از حفظ تندرستی، می‌تواند بر سلامت مغزی، ذهنی و روانی در دوران‌های مختلف زندگی مؤثر باشد.

این کتاب در پاسخ به این سؤال که آیا تغذیه نقشی در بهبود یادگیری و تمرکز دارد، تألیف شده است. براساس پژوهش‌های انجام‌شده در طول بیست سال گذشته، مشخص شده است که تغییرات ایجادشده در الگوی غذایی و تغذیه در دوران کودکی و نوجوانی، در مدرسه و در خانه، ممکن است در سلامت و کارکرد بهینه مغزی و روانی افراد نقش بسزایی داشته باشد. در بسیاری از مطالعات علمی به ارتباط وضعیت تغذیه کودکان با میزان موفقیت تحصیلی آنان اشاره شده و پژوهش‌ها نشان داده که وضعیت تغذیه‌ای مطلوب با موفقیت تحصیلی در کلیه مقاطع تحصیلی مرتبط است. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که کودکان دچار گرسنگی، رفتار ناهنجاری در مدرسه داشته و هنگامی که وعده‌های غذایی مقوی به آنان داده شود، میزان رفتارهای ناهنجار و غیبت از کلاس درس کاهش و میزان توجه‌شان در کلاس افزایش می‌یابد. یافته‌های علمی در مورد تأثیر تغذیه بر بدن و مغز روزبه‌روز در حال پیشرفت و گسترش است و درک بیشتری از چگونگی تأثیر مواد مغذی و فعالیت فیزیکی بر مغز حاصل می‌شود.

با توجه به اهمیت این موضوع بر آن شدیم با تکیه بر منابع و مطالب معتبر و جدید علمی و جست‌وجوهای گسترده در آن منابع، این کتاب را به نگارش درآوریم. در این راستا لازم است از زحمات بی‌وقفه خانم الهام علیپور؛ کارشناس ارشد تغذیه، تقدیر ویژه به عمل آوریم.

امید است خوانندگان، به‌خصوص دانش‌آموزان و دانشجویان عزیز با مطالعه و بهره‌گیری از مطالب عنوان‌شده بتوانند به نتایج مطلوبی دست یابند. همچنین مطالعه این کتاب به همه افرادی که به نوعی به سلامت مغز و روان اهمیت داده و یا درگیر انواع بیماری‌ها و اختلالات رفتاری هستند، توصیه می‌شود.

دکتر محمدجواد حسین‌زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

عاطفه گلپایی

کارشناس ارشد تغذیه