



درس خواندن بعد از ناهار؟... من که حوصله ندارم!

دکتر علیرضا انیسی - پزشک

حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که هنگام صبح مطالعه را پر انرژی شروع کرده‌اید و تمام اقداماتی را که برای داشتن مطالعه‌ای دقیق لازم است انجام داده‌اید. اما بعد از ناهار و درست زمانی که می‌خواهید مطالعه را دنبال کنید، حس می‌کنید تمرکزتان کم شده است و شدیداً تمایل به چرت زدن و خوابیدن دارید.

احساس خستگی با ریتم طبیعی و تنظیم بدن مرتبط است. بسیاری از مردم حدود ساعت ۲ تا ۳ بعد از ظهر احساس خواب‌آلودگی می‌کنند. برخی داوطلبان خواب نیم‌روزی را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود می‌گنجانند و معتقدند بعد از خواب نیم‌روزی توان مطالعاتی و بازده کاری آن‌ها بیش‌تر می‌شود.

متخصصان معتقدند در خواب‌آلودگی نیم‌روزی، اتفاقاتی همانند خواب‌آلودگی قبل از خواب شبانه رخ می‌دهد. دمای مرکزی بدن افت می‌کند و مغز فرمان ترشح هورمون ملاتونین را صادر می‌کند. البته تمام تقصیرها متوجه ریتم درونی بدن نیست. درست است که به واسطه‌ی این ریتم طبیعی خواب‌آلوده می‌شوید، اما عادات غذایی یکی از اصلی‌ترین عوامل ایجاد خستگی هستند. به صورت مقدماتی این نکته را بدانید که میزان صرف انرژی بدن همراه با افزایش ساعات روز، ارتباطی مستقیم و نسبتی صعودی دارد. این نکته را هم به نکتته‌ی قبلی بیفزایید که متأسفانه اغلب مردم از برنامه و رویه‌ای صحیح در تأمین انرژی روزانه پیروی نمی‌کنند.

گام نخست: پیرسید

اگر معمولاً بعد از ظهرها احساس سستی و کسالت می‌کنید، از خودتان بپرسید:

آیا صبحانه خورده‌ام؟

صبحانه چه خورده‌ام؟

یادتان باشد که یک استکان چای یا یک لیوان شیر و یا یک فنجان قهوه صبحانه محسوب نمی‌شود.

ناهار چه خورده‌ام؟

غذایی که خورده‌ام از نوع غذاهای خانگی بوده است یا از غذاهای فست‌فودی؟

تغییه‌ی میان وعده‌ای‌ام چه بوده است؟

پاسخی که به این پرسش‌ها خواهید داد مشخص خواهد کرد که اشکال کار شما کجاست.

یک فنجان چای یا قهوه برای صبحانه و یا یک تکه شکلات برای ناهار ممکن است انرژی لازم برای شروع و ادامه‌ی کار را فراهم کند، اما سوخت طولانی‌مدتی را که در طول روز به آن احتیاج دارید، تأمین نمی‌کند و تأثیر این گونه خوراکی‌ها کوتاه‌مدت خواهد بود.

گام دوم: راه چاره

اولین اقدام برای این‌که به خواب‌آلودگی و کسالت نیم‌روزی دچار نشوید، صرف صبحانه‌ای با کیفیت غذایی مؤثر و بالاست. اگرچه اغلب والدین فرزندان خود را در این مورد نصیحت و موعظه می‌کنند اما اغلب خودشان مراعات کنندگان خوبی نیستند.

مقدار انرژی دریافتی در صبحانه برای دختران ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری و در پسران حدود ۵۰۰ کالری است. همین مقدار از کالری توان و انرژی لازم برای انجام یک فعالیت مطالعاتی مناسب را تأمین و بقای انرژی برای ادامه‌ی فعالیت علمی را به‌صورتی مناسب تضمین می‌کند. به همین دلیل برای وعده‌ی صبحانه ترکیبی شامل صورت‌های غذایی زیر را پیشنهاد می‌کنیم.

● غذاهایی که از غلات (گندم، جو و...) تهیه شده و با شیر مصرف می‌شوند. اگر خود را به استفاده از شیر کم‌چرب عادت دهید، فواید بسیاری برای شما خواهد داشت.

● نان سبوس دار، کره بادام زمینی و موز.

● کلوچه‌ی خانگی، املت، نان و پنیر کم‌چرب.

● یک لیوان آبمیوه یا یک عدد میوه‌ی تازه هم پیشنهاد خوبی است.

چون کربوهیدرات‌ها سوخت اصلی مغز و عضلات محسوب می‌شوند، بنابراین برای ادامه‌ی فعالیت در طول روز به آن‌ها احتیاج دارید. تحقیقات گسترده‌ی علمی نشان می‌دهد که افزودن پروتئین به کربوهیدرات‌ها، سبب افزایش تمرکز می‌شود و از نظر ذهنی و جسمی احساس بهتری را ایجاد خواهد کرد.



گام سوم: اخطار

برخی ممکن است فکر کنند که اگر صبحانه را کافی و مفصل میل کنند، می توانند در وعده‌ی ناهار به یک ظرف کوچک سالاد اکتفا کنند و از خوردن غذا منصرف باشند. البته گاهی بهانه‌های ظاهراً موجهی مانند کمبود وقت یا کاهش وزن نیز وجود دارند. این بزرگترین اشتباهی است که یک نفر ممکن است انجام دهد. سالاد اغلب حاوی پروتئین مناسب و کافی نیست و همین کمبود پروتئین، نقص انرژی و بروز کسالت نیم‌روزی را به همراه می‌آورد. البته اگر تمایل به صرف سالاد در وعده‌ی ناهار دارید، حتماً در تهیه‌ی آن از تخم‌مرغ یا حبوبات یا تکه‌های خرد شده‌ی مرغ استفاده کنید.

گام چهارم: دو تذکر

۱ - در وعده‌ی ناهار از صرف غذاهای پرچرب بپرهیزید. این گونه غذاها مدت زیادی در دستگاه گوارش باقی می‌مانند و معمولاً دیر هضم هستند. این ویژگی‌ها سبب می‌شود احساس پُری به شما دست دهد. اگرچه غذاهای چرب اغلب پرکالری هستند ولی حس پری و انباشتگی بعد از صرف آن‌ها باعث کسالت و بی‌حالی خواهد شد.

۲ - البته خواب نیم‌روزی به‌خصوص اگر در حد ۴۵ تا ۶۰ دقیقه باشد نه تنها ناپسند نیست بلکه به شدت هم مورد توصیه قرار می‌گیرد مشروط بر آن‌که طبق برنامه و در شرایط طبیعی بودن باشد. اگر خواب نیم‌روزی دارای چنین ویژگی‌هایی باشد، به‌شدت بر توان مطالعاتی خواهد افزود. آن‌چه در این نوشتار از آن نهی شد، در حقیقت خواب نیم‌روزی ناشی از عدم تغذیه‌ی صحیح است.

