

أغذية ترفع القدرات الذهنية للطلاب الصائمين



القاهرة: «الخليج»

حث المعهد القومي للتغذية في مصر، أسر الطلاب على الاهتمام بتقديم وجبات صحية لهم في شهر رمضان، خلال الإفطار والسحور لزيادة قدرتهم على التركيز خلال اليوم الدراسي. وحذر المعهد من أن كثيراً من الطلاب يفقدون تركيزهم أثناء صيام رمضان بسبب عدم الحصول على احتياجاتهم الغذائية الكاملة أو تناول أغذية غير مفيدة، مما يؤثر في تركيزهم.

وقدم المعهد بعض النصائح من أجل التغذية الصحية للطلبة في شهر رمضان، حيث دعا إلى الاهتمام بتناول الخضراوات والفاكهة، ويفضل أن تكون طازجة، وليست عصائر.

ويجب تجنب تناول الأكل الغني بالدهون غير الصحية، مثل المقلبات، والأطعمة المسببة، مع الإقلال من تناول الحلويات والسكريات. ويفضل تناول الشيكولاتة الداكنة، لاحتوائها على نسبة عالية من السكريات، وكذلك تناول المكسرات النية، وليست المملحة أو المحمصة.

ويفضل تناول السمك لاحتوائه على الأوميغا، لأنها مفيدة في تعزيز التركيز وتقوية الذاكرة، كما يجب الاهتمام بشرب الماء بكثرة، بما لا يقل عن 3 لترات يومياً، خلال الفترة من الإفطار إلى السحور.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.