

# خبرنامه داخلی موسسه آموزش عالی جامی

## پیام مشاور برای تغذیه در ایام امتحانات:

### چه بفوریم تا تمرکز فکری بهتری داشته باشیم؟

چه غذاهایی بخوریم تا تمرکز فکری بیشتری داشته باشیم؟ نظریه های مختلفی درباره نوشیدنی ها و غذاهایی که تمرکز را بالا می برند، وجود دارد. از کافئین قهوه گرفته تا شکر و پروتئین که معتقدند تمرکز را افزایش می دهد. حتی کار به جایی رسیده است که مکمل های غذایی خاصی برای این منظور به بازار آمده اند تا حافظه، توجه و عملکرد مغز را بهبود ببخشند. اما واقعا در شرایطی که باید تمام ذهن متمرکز یک موضوع مهم باشد چه کمکی می توان به مغز و ذهن رساند؟

آیا واقعا مواد غذایی خاصی باعث تقویت هوشیاری و آگاهی می شوند و ما می توانیم با مصرف آنها و با خیال راحت در امتحان، مصاحبه شغلی یا کنفرانس شرکت کنیم؟! اگر به صحبتها و گزارش های متخصصان توجه کنیم، با اخبار خوب و بدی در این باره مواجه می شویم. اول این که نمی توان از تاثیر غذا روی ذهن و قدرت تفکر چشم پوشی کرد و حتما تاثیراتی وجود دارد و اما دوم این که هیچ غذای جادویی خاصی وجود ندارد که بتواند قدرت ذهنی افراد را به صورت معجزه آسا افزایش دهد. بنابراین باید واقعگرا بود و به صورت مبالغه آمیز با این مساله برخورد نکرد. اما یک خبر خوب و تازه در این زمینه وجود دارد و آن، این که بعضی غذاها برای کوتاه مدت باعث افزایش تمرکز فرد می شود و تحقیقات انجام شده نشان می دهد فواید بعضی مواد مغذی و اثرات آنها روی عملکرد مغزی مشخص شده و بررسی ها برای اعلام نتایج نهایی ادامه دارد. بعضی موارد که به نظر می رسد اثرات مثبتی روی ذهن دارند، به شرحی است که توضیح داده می شود اما این که اثرات آنها چقدر مثبت یا منفی است، جای بحث دارد. یک فنجان قهوه به همراه شکر بسیاری از مردم حاضرند قسم بخورند که قهوه همراه با شکر در شرایطی که آنها به تمرکز فراوانی نیاز داشته اند به کمک آنها آمده و کاملا موثر بوده است.

افراد زیادی به این مساله و مسائلی از این قبیل باور دارند و معتقدند موادی مثل قهوه، چای، مواد شیرین مثل بستنی یا شیرینی جات و یا مواد غذایی که از هر دو ماده مذکور دارند، مانند شکلات و نوشیدنی های مقوی مثل لیموناد ذهن آنها را باز و آماده تفکر بهتر می کند. دکتر ویلسون سخنگوی انجمن رژیم

غذایی امریکا معتقد است کافئین موجود در قهوه می تواند در رفع خستگی مفید باشد و به فرد انرژی بدهد؛ اما این اثر کاملا کوتاه مدت است و در اصل خصوصیات فردی است که طول مدت اثر و یا واکنش نسبت به چنین موادی را تعیین می کند. بعضی از مردم با مصرف این مواد احساس بهتری دارند و به علت اثرات تحریکی این مواد، میزان ضربان قلب آنها افزایش می یابد، در حالی که بعضی دیگر احساس ناراحتی می کنند و عصبی می شوند. همین حالات ناراحتی و عصبی شدن می تواند تمرکز فرد را مختل و مساله را بغرنج تر کند. حتی اگر فردی با مصرف این گونه مواد غذایی احساس بهتری داشته باشد، به هر حال بعد از رفع اثرات این مواد غذایی دوباره به حالت قبلی برمی گردد و گاهی اگر این مواد بیش از حد مصرف شود، مشکل ساز می شود؛ چراکه اثبات شده مصرف بیش از حد قهوه به دلیل داشتن کافئین زیاد باعث از بین رفتن تمرکز می شود. از سوی دیگر، اثر شکر بر هوشیاری و آگاهی کمی پیچیده تر به نظر می رسد. این واقعیت وجود دارد که مغز از گلوکز به عنوان منبع اصلی سوخت استفاده می کند.

در یک مطالعه که روی ۲۰ نفر انجام شد، از نوشیدنی شیرین یا کربوهیدرات ها استفاده شد و در هیچ کدام از آنها وضعیت حافظه به طور مشخص بهتر نشد. تنها نتیجه ای که به نفع مواد شیرین تمام شد، این بود که غذاهای بسیار شیرین اثراتی سریع، کوتاه مدت و مثبت بر توانایی ذهنی دارند. پروفیسور گلد، استاد روان شناسی و علوم اعصاب دانشگاه ایلینویز معتقد است در کل گلوکز (قند) اثراتی بر حافظه و یادگیری دارد، اما دخالت دیگر فرآیندها مثل استرس و تفاوت فردی سوزاندن گلوکز را نباید نادیده گرفت. او در آزمایش های خود به این نتیجه رسیده است که هر چه مقدار مصرف گلوکز بالاتر باشد، اثرات بر روی حافظه بهتر و بیشتر می شود، اما وقتی به یک مقدار خاصی می رسیم، دیگر شرایط بهتر نمی شود و حتی بدتر می شود و حتی اگر گلوکز از یک حد بالاتر بود، حافظه مختل می شود.

برای صبحانه چه میل دارید؟ استیک یا شیرینی؟! این روزها نبرد بین کربوهیدرات و پروتئین بسیار زیاد شده است و بخصوص رژیم های پر پروتئین و کم کربوهیدرات اثرات مطلوبی در کاهش وزن و افزایش هوشیاری از خود نشان داده اند. البته نه قندها و نه پروتئین ها نقش مستقیمی در توانایی فرد برای تمرکز ایفا نکرده اند و به عنوان منبع قدرت مغزی به حساب نمی آیند. اما نباید

در هویج، اسفناج و دیگر سبزیجات برگ‌دار و برگ سبز وجود دارد. قرصهای ویتامین و مکمل موارد مصرف خاصی دارند و هیچ وقت نمی‌توانند جای مواد غذایی را بگیرند. به تازگی نظریه‌هایی مطرح شده که قابل توجه است. مثل مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ (مثل ماهی)، وین پوستین (که در یک گیاه وجود دارد)، یا کولین (ماده مغذی اصلی موجود در لسیترین) دارای اثرات خاصی هستند و بر سلامت ذهن، تأثیرات مثبتی دارند و محققان در تلاشند ترکیبی از این مواد را در اختیار افراد بگذارند تا قدرت حافظه آنها تقویت شود.

برای یک روز بزرگ آماده شوید فکر نکنید اگر غذای خاصی مصرف کنید، تمرکز و حافظه شما قدرت خارق‌العاده‌ای پیدا می‌کند. اگر امتحان یا مصاحبه‌ای در پیش دارید و دوست دارید حافظه و تمرکز شما قدرت خوبی داشته باشند، نکات زیر را به یاد بسپارید: کارهای لازم را برای آمادگی خود از قبل انجام دهید، سر فرصت و بدون عجله، شب قبل خوب بخوابید. ورزش را در برنامه زندگی خود به طور منظم در نظر بگیرید. یک رژیم غذایی متعادل و حاوی تمامی گروه‌های غذایی مصرف کنید. به هیچ وجه از ماده غذایی خاصی به منظور تقویت حافظه استفاده نکنید چون ممکن است وضعیت شما را بدتر کند. از غذاهای طبیعی و سالم در حد معقول استفاده کنید تا ذهن شما برای هر کاری آماده باشد.

### قابل توجه دانشجویان موسسه

موسسه آموزش عالی جامی در نظر دارد به مناسبت فرارسیدن اربعین سید و سالار شهیدان حضرت ابا عبدالله الحسین (ع) و به منظور بهره‌مندی هرچه بیشتر از انوار قدسی آن حضرت روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۲/۹/۲۸ نهار دانشجویان را به صورت مجانی به صورت نذر توزیع نماید. بدینوسیله از کلیه دانشجویان برای بهره‌مندی از سفره شفا بخش امام حسین (ع) دعوت به عمل می‌آید.

همچنین با توجه به سپری شدن فصل پاییز و رسیدن به فصل زمستان و آغاز امتحانات پایان ترم، موسسه آموزش عالی جامی ضمن آرزوی موفقیت برای تمامی دانشجویان در امتحانات فرارسیدن یلدا را تبریک عرض می‌نماید.

### پیام تبریک

با پایان پذیرفتن داوری‌های مربوط به مسابقات شعر و داستان کوتاه در موسسه بدینوسیله به اطلاع می‌رسانیم:

کل تأثیرات را نادیده گرفت. در بدن، کربوهیدرات‌ها (قندها) به گلوکز تبدیل می‌شوند که این کار حداقل ۲ تا ۴ ساعت طول می‌کشد، در حالی که تجزیه پروتئین‌ها حداقل به ۴ ساعت زمان لازم دارد. بنابراین نمی‌توان گفت یک ماده غذایی اثرات معجزه‌آسایی بر حافظه داشته باشد، بلکه متخصصان تغذیه معتقدند ترکیبی از غذاها مثل میوه جات، سبزیجات، غلات و دیگر مواد غذایی در کل باعث بهبود سلامت جسم و ذهن می‌شوند و اگر فردی رژیم غذایی سالمی داشته باشد، کل فعالیت‌های جسمی و ذهنی او در حد مطلوب و مورد نظر قرار می‌گیرند. عامل دیگری که ممکن است با تمرکز ذهن افراد رابطه داشته باشد، پرخوری یا کم‌خوری است.

اگر فردی قبل از انجام یک کار مهم، پرخوری کند، احساس خواب‌آلودگی می‌کند؛ زیرا گردش خون از مغز به سمت معده منحرف می‌شود تا عمل هضم غذا به بهترین نحو صورت گیرد. از سوی دیگر افرادی که کالری کافی دریافت نمی‌کنند و از وعده غذایی خود صرف‌نظر می‌کنند یا تحت رژیم‌های سخت غذایی قرار دارند، نمی‌توانند تمرکز خوبی داشته باشند و حواس آنها براحتی پرت می‌شود. بعلاوه تحقیقات نشان داده است کودکانی که صبحانه میل می‌کنند، حافظه کوتاه مدت بهتری نسبت به همکلاسی‌های خود که صبحانه نمی‌خورند، دارند. در ضمن کودکانی که صبحانه‌های پرکالری می‌خورند (مثل کیک، شکلات، شیرینی و...) تمرکز خوبی ندارند. رژیم‌های غذایی پرچرب نیز روی آگاهی و تمرکز، اثرات منفی دارد، به صورتی که حافظه و یادگیری تضعیف می‌شود پس نمی‌توان از افرادی که غذاهای پرچرب می‌خورند، انتظار هوش‌آنجانی داشت. سوپ مکمل؟! قفسه‌های مغازه‌ها و یا داروخانه‌ها پر از قرص‌ها، شربت‌ها و مکمل‌های ویتامین، املاح و موادگیاهی است که روی همه آنها قید شده که از نظر جسمی و ذهنی، باعث تقویت شما می‌شوند. تعداد این مواد آنقدر زیاد است که قابل شمارش نیست، اما مطمئن باشید این مواد آن‌طور هم که درباره آنها تبلیغ شده، سودمند نیستند و اگر یک امتحان یا مصاحبه بزرگی در پیش دارید، بهتر است برای تقویت حافظه و تمرکز خود، بر روی این مواد حساب باز نکنید.

گزارش‌هایی وجود دارد که می‌گویند ویتامین‌های B، C، E، بتاکاروتن و منیزیم می‌توانند قدرت مغز را تقویت کنند. اما هیچ‌کس ثابت نکرده که قرص‌های حاوی این مواد بتوانند باعث تقویت حافظه و تمرکز شوند. در ضمن وقتی مقدار زیادی از این مواد در غذاهای طبیعی وجود دارند، چرا به سراغ قرص‌های آنها برویم؟ ویتامین C را براحتی در مرکبات می‌توان یافت. بتاکاروتن



در بخش داستان کوتاه آقای افشین کیانی دانشجوی مقطع کاردانی عمران با کسب نمره ۳۰ نفر اول و دربخش شعر آقای علی استوان دانشجوی رشته مهندسی تاسیسات حرارتی و برودتی با کسب نمره ۵۰ نفر اول شناخته شدند. لذا بدینوسیله از حضور نامبردگان دعوت به عمل می آید که در مراسم جشن فارغ التحصیلی امسال که در تاریخ ۱۳۹۲/۱۲/۵ در محل هتل آسمان اصفهان برگزار می گردد برای دریافت جایزه خود حضور به هم رسانند.

### گزارش بازدید

بازدید دانشجویان رشته کارشناسی نقشه کشی صنعتی از شرکت فولاد مبارکه اصفهان در تاریخ ۱۳۹۲/۹/۲۳ تحت سرپرستی آقای محمد پازدار به انجام رسید که امید است این بازدید در راستای ارتقاء کمی و کیفی علمی آنان موثر واقع شده باشد. بدون شک آشنایی دانشجویان خصوصا دانشجویان با گرایش های فنی و مهندسی با مکان های علمی و عملی نظیر شرکت فولاد مبارکه اصفهان که از زمره شرکت های پیشرو در بازار رقابتی کشور می باشد از امور لازم و شایسته محسوب می گردد. برای این عزیزان نیز از درگاه خداوند متعال پیروزی و توفیق مسالت داریم.



### کلیه انتقادات و پیشنهادات شما عزیزان را فواستاریم

اعضای هیئت تحریریه این شماره: آقایان غلامرضا ضیائی و مهران براتی  
E-mail: ghrziaei@jami.ac.ir