

## 10 maddede sınav günü doğru beslenme

**Üniversite sınavına girecek öğrencilerin beslenmesine de çok dikkat etmesi gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, üniversite adaylarına “Beyniniz için doğru gıda çeşidini, doğru miktarlarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, sizi aniden bir dehaya dönüştürecek sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, önceki gece değil, bugünden 'beyni çalıştıracak yeme planını' başlatın” tavsiyesinde bulunuyor.**

Milyonlarca öğrencinin hayatının dönüm noktası olan YKS'ye (Yükseköğretim Kurumları Sınavı) haftalar kaldı. Adayların heyecanı günden güne artıyor. Bugünlerde üniversite adaylarının hem ruh hem de beden sağlığına daha da önem vermeleri gerekiyor. Peki, yediğiniz ve içtiklerinizin sınav performansınızı etkileyebileceğini biliyor muydunuz? “Öğrenciler sınav döneminde enerji düzeylerini nasıl yönetebilir, sınav gününde izlenecek en iyi diyet hangisidir, yiyecek ve içecekler sınav sonuçlarını etkileyebilir mi?” Ebeveynler ve öğrenciler bu önemli soruların cevaplarını arıyorlar.

### **“Enerji seviyenizi artırın”**

Aslına bakılırsa, beslenme düzeniniz ve şekliniz size sınav süresince ek bir avantaj sağlayabilir. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, sınav döneminde doğru enerji seviyelerine sahip olmanın öğrenciler için anahtar faktör olduğunu söylüyor. Saygı, “Sınava hazırlık birçok öğrenci için stresli bir dönemdir. Bu dönemde adaylar, aynen sporcular gibi yarışma öncesi enerji seviyelerinin performans için mümkün olan en iyi durumda olmasına özen göstermelidirler. Sınav döneminde doğru enerji seviyelerine sahip olmak, öğrenciler için anahtar faktördür. Net düşünmek, daha yaratıcı olmak ve harika kararlar vermek istiyorsanız, enerji seviyelerinizin çok iyi durumda olmasına dikkat edin” diyor.

### **Önce, düşünsel hazırlık!**

Saygı'ya göre sınava hazırlık dönemi boyunca adaylar enerji seviyesini artırmak için önce düşünsel bir hazırlık yapmalılar. “Sınav dönemine fiziksel olarak hazırlanabilmek için birkaç hafta ve ay boyunca neler olabileceğini düşünün. Zorluklara ve günlük işlere hazır olmanıza

yardımcı olacak bir zaman çizelgesi oluşturun” diyen Prof. Dr. Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Kendinizi, fiziksel ve zihinsel olarak amaca uygun olması gereken bir sanatçı veya sporcu olarak düşünün. Enerji seviyelerinizi etkili bir şekilde yönetebiliyorsanız, bu potansiyelinizi kullanmanıza yardımcı olacaktır. Basit şeyler üzerinde odaklanın. Gerçekleştirmeniz için basit yeme, dinlenme ve su içmenin yanı sıra çalışma süreniz boyunca düzenli molalar vermeye dikkat edin.”

### **Beyni çalıştıracak yeme planı**

Sınavlara hazırlanırken yedikleriniz ve içtikleriniz çok önemli... Saygı, üniversite adaylarına “Beynimiz için doğru gıda çeşidini, doğru miktarda tüketmek sınavdan bir gece önce başlamaz. Sınav gecesinden çok önce bir sınav diyeti uyguluyor olmalısınız. Ne yazık ki, sizi aniden bir dehaya dönüştürecek sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Ufukta sınavlarınız varsa, önceki gece değil, bugünden 'beyni çalıştıracak yeme planını' başlatın” tavsiyesinde bulunuyor. Sınavların, dayanıklılığın kritik olduğu zihinsel bir maraton olduğunu vurgulayan Saygı, şu değerlendirmelerde bulunuyor: “Doğru yiyecek ve içeceklerin sisteminize enerji verebileceği, uyanıklığınızı artırabileceği ve uzun sınav saatlerinde sizleri destekleyebileceği bir gerçektir. Yanlış diyet seçenekleri, halsiz ve gergin hissetmenizi sağlayabilir. Yani sınava hazırlanırken yediğimiz ve içtiklerimiz çok önemlidir. Bazı gıdalar uyanıklığı, hafızayı, enerji seviyelerini ve genel refahı artırabilir; bazıları da tam tersi etki gösterir.”

### **Beyninizi doğru besleyin**

Üniversite sınavlarına hazırlanan adayların, yoğun çalışma tempoları içinde öncelikle öğün atlamamaları gerekiyor. Beynin verimli bir şekilde çalışabilmesi için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı olduğunu belirten Saygı, adaylara sınav öncesi ve sınav gününde beslenme konusunda şu tavsiyelerde bulunuyor. “Gergin olduğunuzda kahvaltıyı atlasanız veya gün içinde yemekten kaçınsanız bile, yine de bir şeyler yemek için zaman ayırmalısınız. Sınavınızdan önce yoğun bir şekilde çalışmak ve sınav gününde elinizden gelenin en iyisini yapmak için fiziksel olarak çok yorgun olmak doğru değildir. Adaylar, beyni kuvvetlendirici yiyecekler yemeli. Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları içerir. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında yumurta, yoğurt ve peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları, az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmek ile hazırlanmış bir tost olabilir. Beyin gıdaları olarak kabul edilen diğer diyet seçenekleri balık, ceviz, yaban mersini, muz, ayçiçeği çekirdeği, keten tohumu, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir ve eriktir. Magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, sağlıklı bir sinir sisteminin korunmasına yardımcı olur ve daha az yorgun hissetmenizi sağlar. Fındık bunların harika bir kaynağıdır. Çinko ve Omega 3 aynı zamanda kabuklu yemişlerde bulunan önemli besin maddeleridir. Omega 3, beyin sağlığını iyileştirmek için harika bir besindir ve sadece fındıkta değil, aynı zamanda avokado ve yağlı balıklarda bulunur. Çoğu meyve daha hızlı düşünmenize ve daha kolay hatırlamanıza yardımcı olabilecek mükemmel beyin yakıtıdır. Özellikle kavun, portakal, çilek, yaban mersini ve muz, sebzelerden ise maydanoz, havuç, biber, lahana, ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz iyi seçimlerdir. Bu sebzeler K vitaminince zengin olup uyanıklık ve hafıza açıklığı için B6 ve B12 vitaminlerini içerirler.”

## 10 maddede sınav günü doğru beslenme ipuçları...

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, üniversite sınavına girecek adaylara, sınava hazırlık sürecinde ve sınav günü doğru beslenmeleri için şu tavsiyelerde bulunuyor:

1-) **Beyni kuvvetlendirici yiyecekler yişin:** Bu, daha fazla zihinsel uyanıklığa yol açabilen protein açısından zengin gıdaları içerir. Sınav gününde sağlıklı yiyecek seçenekleri arasında yumurta, yoğurt ve peynir ile fındık sayılabilir. İyi kahvaltı kombinasyonları; az yağlı süt, yumurta ve reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmek ile hazırlanmış bir tost olabilir.

2-) **Hafif yemekler tüketin:** Mutlu ve huzurlu olmak için yeterince ama sakın aşırı yemeyin. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı ya da öğle yemeği yerseniz kendinizi uykulu ve ağır hissedersiniz. Tavuk veya balık içeren salata gibi hafif bir öğle yemeği denenmeli.

3-) **Beyninizi bloke etmeyin:** Sınav gününde, sindirmek için zaman ve enerji gerektiren kurabiye, kekler gibi beyaz undan yapılmış gıdalardan uzak durulmalı. Ayrıca çikolata, tatlılar ve şekerlemeler gibi rafine şeker bakımından yüksek gıdalardan kaçınılmalı. Çalışırken genellikle şekerli yiyecekleri atıştırma cazibesi vardır. Bu gıdalar geçici olarak hızlı bir enerji akışına yol açmakta, bu da hızla kan şekeri seviyelerini düşürerek yorgunluğa neden olmaktadır. Size uyku getirebilecek esansiyel bir amino asit olan L-triptofan içeren örneğin hindi etinden kaçınılmalı. Ayrıca protein-nişasta gibi gıda kombinasyonlarından da kaçınmak gerekir. Bu besin elementlerinin birlikte sindirilmeleri metabolizmada daha fazla zaman gerektirir. Tek başına yenildiğinde, karbonhidratlar sizi uyararak daha rahat hissetmenizi sağlar. Bu nedenle karbonhidratlar, sınavdan önceki gün için iyi bir seçenektir ancak sınav gününde değil. Ayrıca, büyük miktarlarda yenen pirinç veya patates gibi karbonhidratlar ağır ve uykulu hissetmenizi sağlayabilir.

4-) **Bol su için:** Ders çalışırken ve sınav süresi boyunca su içmek esastır. Sadece vücutta yüzde 1-2 su kaybının, konsantrasyon kaybı, huysuzluk ve baş ağrısı gibi performans düşürücü etkileri olabilir. Su alımınızı, beslenmenizi ve dinlenmenizi yönetebiliyorsanız, bu stres seviyenizi azaltmaya yardımcı olacaktır. Sınavdan önce ve sınav sırasında yeterince su içtiğinizden emin olun. Vücudun su kaybı, konsantrasyonunuzu kaybetmenize ve enerjinizi tüketmenize neden olabilir. Su içmek için susayana kadar beklemeyin. Susuz olana kadar beklerseniz zaten vücudunuz susuz kalmış demektir.

5-) **Gazlı içeceklerden kaçının:** Beyninizi kapatacık içeceklerden kaçının. Bunların başında da gazlı içecekler geliyor. Uyanık kalmak için öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Sinirinizi uyardığı için kafeinden kaçınin. Bununla birlikte, düzenli olarak kahve içmeye alışkınsanız, küçük bir fincan içebilirsiniz. Kahvenizle birlikte sağlıklı bir şeyler yemeye çalışın. Kahveyi aniden ve tamamen keserseniz, kafeinsizlik baş ağrısına neden olabilir. Bununla birlikte, kafeinin sadece kısa süreli destek sağlar ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri vardır. Yeşil çay, antioksidanlar sağlamanın yanı sıra konsantrasyonunuzu arttırdığı için yüksek kafein seçeneklerine iyi bir alternatiftir.

6-) **Yeni takviyelere mesafeli durun:** Arkadaşlarınız veya aileniz tarafından şiddetle tavsiye edilseler bile, sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin.

Nihayetinde vücudunuzun bunlara nasıl tepki verdiğini bilemezsiniz. Sınav gününde bir sürpriz yapmalarını istemiyorsanız, vücudunuzun alışkın olduğu yiyecek ve içeceklerle devam edin.

7-) **Multivitaminleri almayı düşünün:** oğu ğrenci sınava hazırlık süresince dengeli beslenmiyor. Pizza, abur cubur, enerji içecekleri, çay ve kahve ile hayatta kalındığında, vücut gerekli vitamin ve mineralleri alamaz. Düzenli besleniyorsanız gıda takviyeleri kullanmanıza gerek yok ama beslenmiyorsanız gıda takviyesi alabilirsiniz. Özellikle; B vitaminleri beyin fonksiyonlarını güçlendirir. Demir, kalsiyum ve çinko ise vcutunuzun stresle bağa çıkma yeteneğini artırabilir.

8-) **Akıllıca atıştırın:** Bazı ülkelerde, uzun bir sınavın ortasında beş ila on dakikalık bir mola verilir. Enerjinizi yüksek tutmak için granola çubukları, fıncık, badem, ceviz veya kuru meyveler gibi sağlıklı atıştırmalıklar taşıyın. ikolatadan veya tatlı ikramlardan kaçının; çünkü yüksek enerjiyi sınavınız sırasında bir enerji çökmesi izleyebilir!

9-) **Yeterince uyuyun:** Birçok ğrenci, halihazırda tükenmiş beyinlerine biraz daha fazla bilgi gireceğini umarak gece geç saatlerde çalışmaktadırlar. Bunun yerine, sınavdan önceki gece, akşamın erken saatlerinde çalışmayı bırakın. Bundan sonra yapılması gereken, sakın olup akşam yemeğini yemek, ertesi gün için kıyafetlerini hazırlamak, çantanızı toplamak, duş almak, birkaç alarm ayarlamak ve erken yatmaktır. Sınav gününde en iyi performansı gösterebilmek için sadece sağlıklı beslenmeye değil, aynı zamanda yeterli ve dinlendirici bir uykudan gelen enerjiye de ihtiyaç vardır.

10-) **Egzersiz yapın:** Unutmayın; ne yerseniz performansınız odur. Sınav süresi öğün atlamanın veya abur cubur yemenin zamanı değildir. Yeterince dinlenin, fiziksel ve zihinsel sağlığınıza dikkat edin. Sınavlar için kendinizin en iyi versiyonu olmalısınız. Bu yüzden doğru yiyin, egzersiz yapın ve çalışın.