

Sınav öncesi doğru beslenmeye dikkat!

Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na haftalar kala adayların sadece sınava hazırlık açısından değil beslenme alışkanlıkları açısından da belirli noktalara dikkat etmeleri gerekiyor. Sınav günü olduğu kadar öncesinde de adayların doğru beslenmeleri beyin fonksiyonları üzerinde ciddi etkiler yapıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı V. Prof. Dr. H. Suavi Ahıpaşaoğlu, "Sınavlar, yalnızca bilginin değil bilginin çabuk kullanımı ve zihinsel dayanıklılığın da ölçüldüğü bir süreçten oluşmaktadır. Bu nedenle sınav öncesinde doğru beslenme sayesinde sadece yüksek enerji değil aynı zamanda uzun sınav saatlerine dayanıklılık ve zihinsel performansı üst düzeye taşımak mümkündür. Yanlış beslenme, halsizlik ve gerginliğe yol açıp başarıyı olumsuz etkileyebilir." diyor.

Üniversite adaylarının büyük bir heyecanla beklediği Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS 2023), 17-18 Haziran 2023 tarihlerinde yapılacak. Rekor başvurunun olduğu YKS 2023'te bu yıl 3 milyon 498 bin 18 aday hayallerini kurduğu üniversiteye yerleşmek için ter dökecek. YKS sınavı öncesi dersler kadar fiziksel ve zihinsel hazırlık da önemli. Her iki alandaki hazırlığın temelini ise beslenme oluşturuyor. Öğrencilerin stresi yoğun yaşadıkları bu günlerde bazı adaylarda iştah kapanıyor, bazılarında ise abur cubur yeme eğilimi ile beraber aşırı beslenme görülebiliyor. Son gün gıdaya dikkat edilmesi ise genellikle işe yaramıyor. Tüm konularda olduğu gibi sınav öncesi beslenme de iyi bir süreç yönetimi gerektiriyor. Sınav öncesi dönemde iyi beslenme, beyin fonksiyonlarına ciddi etki yapıyor ve adayın başarısını yükseltiyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı V. Prof. Dr. H. Suavi Ahıpaşaoğlu, sınava hazırlanan adayların yediklerinin ve içtiklerinin çok önemli olduğunu belirtirken şunları söylüyor; "Uyanıklığı ve enerji seviyesini artıran besinler olduğu gibi bunun tam tersi etki eden besinler de var. Yanlış beslenme, yorgunluk ve strese neden olabilir, vücut direncini düşürebilir ve başarıya ulaşılmasına engel olabilir."

"Evde doğru beslenmeye başlayın"

Sınav dönemlerinin yalnızca öğrenci için değil aile için de çok stresli olduğunu belirten Ahıpaşaoğlu, uygulanacak diyetin aile tarafından da izlenmesinin ailenin de stresinin azalmasında etkili olacağını ifade ediyor. Zamana karşı yarışmak ve doğru kararlar vermek için öğrencinin enerji seviyesinin en üst düzeyde olmasının altını çizen Ahıpaşaoğlu, "Adaylar

unutmasın ki; hangi besini tüketirlerse o yönde bir performans alacaklar. Sınav öncesi süreç düzenli beslenmenin en gerekli olduğu zamandır. Gerekli ölçüde dinlenen, uyku düzenine dikkat eden, fiziksel ve zihinsel sağlığını önemseyen adaylar sınavlara en iyi şekilde katılacaklardır.

Bunları ancak doğru gıdaları, yeterince ve önceden ölçülü miktarda tüketerek sağlamak mümkündür. Son günde yiyenlere etki edecek sihirli beyin yiyecekleri yoktur. Bugünden beyni çalıştıracak yeme-içme planı uygulamaya konmalıdır” diye belirtiyor.

Sınav hazırlığındaki adaylara 11 öneri!

Prof. Dr. H. Suavi Ahıpaşaoğlu, sınava hazırlanan adaylara şu uyarılarda bulunuyor:

1. Sınav öncesi dönemde öğün atlamak sakıncalıdır. İnsan beyninin verimli çalışması için yiyeceklerden gelen enerjiye ihtiyacı vardır. Bunu önceden biriktirmezsek son gün alınan takviye yarardan çok zarar getirecektir.
2. Özellikle sınavdan önceki birkaç gün hafif yemekler yenmesi sindirim sisteminin düzenli çalışmasına ve sınav sırasında ek sorun çıkartmamasına destek olacaktır. Sınavdan önce ağır bir kahvaltı öğrencinin kendisini uykulu ve ağır hissetmesine neden olup, vücudun enerjisi, beynin verimli çalışması için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak yerine sindirim sürecine odaklanır.
3. Sınavlara hazırlık döneminde zihinsel uyanıklık sağlayan protein açısından zengin gıdaları tüketmek doğru olacaktır. Sınav gününde sağlıklı ve iyi kahvaltı seçenekleri arasında az yağlı süt, yumurta, yoğurt, peynir, fındık, reçel, yulaf ezmesi veya tam tahıllı ekmelekle hazırlanmış bir tost olabilir. Beyin sağlığına iyi gelen ve “*Beyin gıdaları*” olarak nitelendirilen gıdalar arasında balık, ceviz, yaban mersini, muz, kuru meyvelerden üzüm, kayısı, incir, erik; magnezyum, bakır ve demir bakımından zengin atıştırmalıklar, fındık ve omega 3 açısından zengin olan avokadoyu sayabiliriz.
4. Genel olarak meyveler hızlı düşünmeye ve kolay hatırlamaya yardımcı olan beyne destek gıdalardır. K vitaminince zengin olup uyanıklık ve hafıza açıklığı için B6 ve B12 vitaminlerini içeren kavun, portakal, çilek, yaban mersini ve muz; sebzelerden ise maydanoz, havuç, biber, lahana, ıspanak, brokoli ve kuşkonmaz iyi seçenekler arasında sayılabilirler.
5. Gerek sınav öncesi çalışırken gerekse sınav süresi boyunca yeterince su içilmelidir. Vücuttaki su kaybı konsantrasyon eksikliği, huzursuzluk ve baş ağrısı şeklinde performansın düşmesine neden olabilir. Bu sebeple su içmek için susayana kadar beklenmemelidir. Uygun vücut suyu düzeyi yorgunluğu önleyeceği gibi stres seviyesinin azaltılmasına da yardımcı olacaktır.
6. İnsanlar uyanık kalmak için genellikle kahve tercih ederler. Sinirinizi uyardığı için kafeinden kaçınınız. Ancak düzenli kahve içmeye alıştıysanız az bir miktarda içebilirsiniz. Kahvenin yanında sağlıklı atıştırmalıklar yemeye özen gösteriniz. Kafein kısa süreli destek sağlarken, çoğunlukla migren ve yorgunluk gibi etkilere neden olabilir.

7. Konsantrasyonu arttırmak için yüksek kafein seçeneklerine alternatif olarak yeşil çay tüketilebilir. Yeşil çay aynı zamanda antioksidan kaynağıdır.
8. Gençler tarafından çok tercih edilse de gazlı içecekler kesinlikle uzak durulması gereken bir gruptur.
9. Arkadaşlar veya aile tarafından şiddetle tavsiye edilseler bile sınavdan hemen önce yeni yiyecek, içecek veya gıda takviyelerini denemeyin. Vücudun bunlara vereceği tepkiler sınav gününde öğrenciye kötü bir sürpriz yaşatabilir.
10. Tüm uyarılara rağmen düzenli beslenmeyenler multivitamin almayı düşünebilirler. B vitaminleri özellikle beyin fonksiyonlarını güçlendirir. Demir, kalsiyum ve çinko; vücudunuzun stresle başa çıkma yeteneğini artırır. Düzenli beslenenler için gıda takviyelerine gerek yoktur.
11. Uyku vücudun ve tabii ki beynin en güçlü besleyicisidir. Çoğu insan sabah kalktığında uykusu açılana kadar verimli olamaz. Birçok öğrenci de sınav öncesi gece geç saatlere kadar çalışır. Bunun yerine sınavdan önceki gün en geç akşamüzeri çalışma bırakılmalıdır. Hafif bir yürüyüş, sakın bir akşam yemeği, ertesi gün için hazırlıkların yapılması ve erken yatmak ertesi günün performansını en üst düzeye çıkartacaktır.