

Sınavda Başarı için Sofrada Doğru Seçimler

Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde beslenmenin zihinsel performans üzerindeki etkilerine dikkat çekiyor.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) öncesinde, sağlıklı ve dengeli beslenmenin öğrencilerin dikkat, odaklanma ve ruh hali üzerinde doğrudan etkisi olduğu biliniyor. Beykoz Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Serap Nazır, sınav döneminde özellikle kahvaltı düzeni, sıvı alımı ve uyku beslenme ilişkisine dikkat çekerek öğrencilerin hem beden hem zihin sağlığını destekleyecek önerilerde bulundu.

Kahvaltıyı atlamak, bilişsel performansı düşürebilir

Yeterli ve dengeli beslenmenin sınav başarısı üzerindeki etkilerini vurgulayan Dr. Serap Nazır şöyle konuştu: “YKS gibi yoğun zihinsel performans gerektiren sınavlarda, doğru beslenme stratejileri öğrencilerin dikkat sürelerini ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir. Özellikle sınav sabahı kahvaltının atlanmaması büyük önem taşır. Kahvaltı, günün ilk enerji kaynağıdır ve bilişsel işlevleri doğrudan etkiler. Önerimiz; haşlanmış yumurta, tam tahıllı ekmek, az tuzlu peynir, zeytin, ceviz, bol yeşillik ve bitki çayından oluşan dengeli bir tabaktır.”

Kafein, kan şekeri, sıvı dengesi: Bilimsel ipuçları

Dr. Öğr. Üyesi Nazır, sınav haftasında öğrencilerin dikkat etmesi gereken temel başlıkları ise şöyle sıraladı:

- **Probiyotik ve prebiyotik gıdalar (yoğurt, kefir, turşu vb.)** bağırsak sağlığını destekleyerek zihinsel dayanıklılığı artırır.
- **C vitamini yönünden zengin sebze ve meyveler (portakal, kivi, brokoli, biber)** stres hormonlarını dengelemeye yardımcı olur.
- **Omega-3 yağ asitleri (balık, ceviz, keten tohumu)** ile B vitaminleri, hafıza ve öğrenme kapasitesini destekler.
- **Sınav sabahı tuzlu ve ağır gıdalardan kaçınılmalı**, susama hissi yaratacak salamura ürünler tercih edilmemelidir.
- **Kafein tüketimi sınırlandırılmalı**, saat 17:00’den sonra çay, kahve gibi içeceklerden uzak durulmalıdır. Aşırı kafein tüketimi uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir ve çarpıntıya neden olabilir.

- **Enerji içeceklerinden uzak durulmalı**, kan şekerini hızlı yükselten sürülebilir çikolata ve şekerli meyve suları yerine taze/kuru meyveler tercih edilmelidir.
- **Her saat başı bir bardak su** içilerek sıvı tüketimi güne yayılmalı, sınav günü mutlaka su bulundurulmalıdır.

Uyku ve beslenme ilişkisi başarıyı etkiliyor

Sınav dönemlerinde sıklıkla görülen uyku problemlerine de değinen Nazır, şu uyarıda bulundu: “Kaliteli uyku, sınav başarısı için en az sağlıklı beslenme kadar önemlidir. Akşam yemeği uyku saatinden en az 3-4 saat önce tüketilmeli, sindirimi zor yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Papatya ve melisa gibi bitki çayları, uykuya geçişi kolaylaştırabilir. Unutulmamalıdır ki, sağlıklı beslenme yalnızca beden sağlığını değil, zihinsel performansınızı ve sınav motivasyonunuzu da doğrudan etkiler. Bu dönemde kazanacağınız doğru beslenme alışkanlıkları, sadece sınav başarınıza değil, yaşam boyu sürdüreceğiniz sağlıklı bir yaşama da katkı sağlayacaktır.”