

نظام غذائي مقترح لتغذية الطلاب أثناء فترة الإمتحانات

(الجزء الأول) الوقاية من أمراض الجهاز العصبي

مشيرة محمد المنفلوطي

قسم الإقتصاد المنزلي- كلية التربية النوعية- جامعة أسيوط

Received on: 18/2/2016

Accepted for publication on: 22/2/2016

مقدمة:

يعانى الطلاب أثناء فترة الامتحانات من بعض أمراض الجهاز العصبي كالنسيان، الأرق، الإكتئاب، الصداع وقد يرجع ذلك الى عدة عوامل من أهمها نقص الثقافة الغذائية.
هدف الدراسة:

اقترح نظام غذائي للطلاب أثناء فترة الإمتحانات يتضمن أهمية تناول وجبة الافطار والاكثار من شرب الماء والسوائل وتناول الغذاء الصحي للوقاية من أمراض الجهاز العصبي والتمتع بجسم سليم مليء بالحيوية والنشاط ، وعقل سليم قادر على التفكير والابداع.
أولاً:- الاهتمام بتناول وجبة الافطار:

تعد وجبة الإفطار من أهم الوجبات لأنها تأتي بعد توقف نحو ١٠ ساعات عن الطعام وكذلك يليها مرحلة تتطلب حضور النشاط الذهني والبدني كاملاً خلال ساعات اليوم الدراسي ، وجد أن الطالب الذي يواظب على تناول وجبة الإفطار يتمتع بنظام غذائي صحي بشكل عام وبوزن مثالي ويكون أكثر قدرة على الحفاظ على الوزن الذي لا يتناولها، كما أن طريقة أدائه تكون أفضل على المستوى الأكاديمي وان الطلاب الذين لا يتناولون وجبة الافطار لا يستطيعون استرجاع المعلومات ، كما تتأثر لديهم الفصاحة ودرجة الانتباه والاداء. ان آثار تناول وجبة الافطار على الذاكرة و استرجاع المعلومات تكون أفضل خلال الساعات الأولى التي تلي تناول الوجبة مباشرة. حيث وجد أن الافطار يزيد من كمية الجلوكوز المتدفق إلى المخ، وان الفيتامينات التي يحصل عليها الطالب تؤثر ايجابيا على المخ والذاكرة(ماكفيج، ٢٠٠٨).

يلزم تنوع الأصناف وان تكون غنية بالعناصر الغذائية، تحتوي على كمية قليلة من الدهون، كمية كبيرة من الكربوهيدرات، مجموعة فيتامين ب المركب، علاوة على الكالسيوم، الحديد. ويفضل ان تحتوي على فيتامين ج حتى تعطي الجسم ما يقيه عند التعرض لمخاطر البيئة الخارجية بالاضافة الى دوره الحيوى بالجسم وحتى يتهيأ إلى بداية سليمة صحية ليوم دراسي كامل(صادق، ٢٠١٢).

الأصناف المناسبة للافطار:

اللبن، البلبيلة باللبن، الأرز باللبن، العاشورة، الكورن فليكس باللبن، البيض، الفول المدمس، الطعمية، الجبن بأنواعه، الزيتون الأسود، عسل النحل، العسل الأسود، الطحينية مع العسل الأسود، المربي، الحلاوة الطحينية، الزبد، الفاكهة والخضر الطازجة النيئة كالخيار والطماطم، المشروبات كالتشاي والكاكاو والينسون(السباعي، ٢٠٠٤).

نماذج لوجبات الافطار:

- ١- شاي، قطعة جبن أو بيض، خبز.
- ٢- شاي باللبن، فول مدمس بالزيت والليمون، جرجير أو طماطم، خبز.
- ٣- شاي باللبن، بيض مسلووق، زبد ومربي أو عسل، خبز، برتقال.
- ٤- بلبيلة باللبن، زيتون، طماطم، حلاوة طحينية، خبز.
- ٥- شاي أو كاكاو باللبن، طعمية، خيار أو طماطم، خبز(السباعي ، ٢٠٠٤).

- مع ملاحظة ان تناول أى طعام فى وجبة الافطار أفضل من إغفال الوجبة تماما وقد يطلق عليه الافطار السريع أو بدائل الافطار ومنها:
- ١- الشاي باللبن مع المخبوزات يحتوى على عناصر غذائية جيدة جدا وكأنه وجبة شبه متكاملة بالذات اذا احتوت هذه المخبوزات على السمسم والمكسرات.
 - ٢- اللبن المحلى بالعسل يمثل وجبة غذائية شبه متكاملة ومفيدة جدا للصحة. فعسل النحل مصدر رائع للسكر سريع الهضم ، سريع الامتصاص ، يقوى المناعة (شلبى، ٢٠٠١).
 - ٣- منتجات الالبان فمن الصعب أن يفى الطالب بإحتياجات جسمه من الكالسيوم اذا لم يتناول اللبن أو الجبن أو الزبادى على الافطار.
 - ٤-الفاكهة على شكل ثمار طازجة كالبرتقال، اليوسفى، البلح أو أن تكون على هيئة العصائر وأفضلها البرتقال، الجوافة، المانجو، الفراولة(صادق،٢٠١٢).
 - ٥- اللبن مع مخبوزات التمر فمن فوائد التمر انه يحتوى على نسبة عالية من الاملاح والفيتامينات التى تؤدى الى الشعور بالهدوء والسكينة، وتقلل من التوتر والقلق. يحتوى التمر على مواد سكرية سهلة الهضم والامتصاص والطاقة العالية به بروتين وعناصر معدنية مثل الفوسفور، الكالسيوم، الماغنسيوم، الحديد، الصوديوم، البوتاسيوم، الزنك، الكبريت، وفيتامينات هامة مثل فيتامين أ، فيتامين د، مجموعة فيتامين ب المركب، بالإضافة الى الألياف المفيدة للمعدة والأمعاء(الأشقر،٢٠١٤).

ثانياً:- الاكثار من شرب الماء:

فوائد شرب الماء:

- ١-يمنح الجسم الرطوبة الكافية مما يكسب الجلد الليونة ويحفظ للعينين البريق، يجدد حيوية كل خلايا الجسم.
- ٢-ينشط الجهاز الهضمي وعملية الإخراج.
- ٣-يعمل على ترطيب المفاصل وليونة حركتها ويحميها من الكدمات.
- ٤- يعوض ما يفقده الجسم من السوائل، وينشط وظائف الكلى.
- ٥-له دور هام فى معالجة الإمساك.
- ٦-يدخل الماء فى تركيب جميع أنسجة الجسم.
- ٧-ينظم درجة حرارة الجسم، ويعمل على تخليص الدم من السموم والرواسب (أبو الفتوح،٢٠٠٦) و(محمد،٢٠٠٦).

الامراض الناتجة عن الاقلال من شرب الماء:

- الجفاف، التعب، قلة النشاط، النسيان، الصداع، فقدان القدرة على ضبط حرارة الجسم، فقدان التوازن، الامساك، حصى الكلى(عوض،٢٠٠٢) و(أبو الفتوح،٢٠٠٦).

ثالثاً:- تناول الغذاء السليم للوقاية من الامراض:

ان التغذية السليمة عامل أساسى فى نمو الانسان وتكامل صحته، ان تناول الطعام الصحى يعطى الفرصة للتمتع بالحياه السعيدة، وعدم الاصابة بالامراض(نعمة،٢٠٠٣)، ذلك عن طريق تقوية جهاز المناعة.

ان تقوية جهاز المناعة معناه حماية الجسم من كافة الامراض فصاحب جهاز المناعة القوى يعنى انه صاحب الصحة الجيدة. وان من أفضل السبل التى يجب ان يتبعها الانسان لكى يقوى جهازه المناعى ويحافظ عليه مقاومة الضغط النفسى وذلك عن طريق ممارسة الاسترخاء، حمامات الماء الدافئ، اللجوء للاخرين للتحدث معهم، ممارسة الرياضة(صبرى،٢٠٠٦)، النوم الكافى، تجنب التلوث البيئى، التغذية السليمة(الأشقر،٢٠١٤).

أمراض الجهاز العصبى:

١-النسيان:

تعريف النسيان:

هو عدم القدرة على استرجاع معلومة، أو صورة، أو حدث ما لسبب من الأسباب عند الحاجة إليها، أو صعوبة استدعاء معلومة، أو جزء من معلومة قد حفظت في الذاكرة من قبل عند الاحتياج إليها (السيسي، ٢٠٠٩).

أسباب النسيان:

١- سوء التغذية حيث وجد ان الإكثار من السكريات والنشويات والدهون يترك اثر سلبي على قوة التفكير والتركيز فيكون غير قادر على عملية استرجاع المعلومة، وأن إتباع نظام غذائي غنى بالسكر والكربوهيدرات المكررة يقلل من معدلات الذكاء.

٢- قلة التغذية تؤدي إلى ضعف الذاكرة، وذلك لنقص بعض الأحماض الأمينية والفيتامينات والأملاح المعدنية التي يتغذى عليها المخ فلا بد من تناول الوجبات التي تساعد على تنشيط الذاكرة.

٣- الأمراض البدنية فعندما يتعرض الانسان إلى ضعف بدني ظاهر يعكس على قوة التركيز وينشغل بمرضه فهذا الإنشغال يضعف عملية استرجاع المعلومات أو الأحداث أو استقبالها (أبو الفتوح، ٢٠٠٦).

٤- عدم الإنتباه أو التركيز، عدم تثبيت العلم بالكتابة، العجلة في الأمور، عدم المطالعة وطلب العلم (السيسي، ٢٠٠٩).

الوقاية من النسيان (تقوية الذاكرة):

١- ذكر الله، قال تعالى " واذكر ربك اذا نسيت" (سورة الكهف- آية ٢٤).

٢- الخروج في نزهة أو ممارسة بعض التمرينات الرياضية حتى يمكن وصول الدم بشكل منتظم إلى المخ وحتى يحمل معه الأكسجين ليصل إلى جميع أجزاء المخ فالنشاط البدني يقوى الذاكرة (محب الدين، ١٩٩٩).

٣- الغذاء الصحي والسليم يحتاج إليه المخ كما يحتاج إليه الجسم، يحتاج المخ إلى فيتامينات ومعادن حتى يصبح نشيطاً، مع مراعاة عدم القراءة أو الكتابة بعد تناول الغذاء مباشرة، أو عند الإرهاق، أو الإضطراب، أو القلق، أو الخوف، حيث لابد من الاسترخاء لفترة قصيرة إلى أن يهضم الطعام، أو يزول التوتر.

٤- النوم الهادئ والكافي حيث وجد أن عدم النوم، أو النوم الطويل، أو النوم المتقطع له اثار سلبية على الذاكرة منها فقدان التدريجي للذاكرة حيث يفقد الإنسان جزءا بعد جزء من استرجاع المعلومة أو الحدث، فقدان الذاكرة لفترة زمنية معينة، فقدان الذاكرة للحدث أو المعلومة الجديدة، كما ان نوم القيلولة لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة له أهمية كبيرة جدا فعند الاستيقاظ منها كما لو كان يوم جديد ينشط الذاكرة والاستيعاب.

٥- أخذ قسط من الراحة والاسترخاء لأن الإجهاد الذهني والبدني دون إعطاء الجسم والمخ قسطاً من الراحة والاسترخاء يؤدي إلى إفراز هرمونات الأدرينالين ومشتقات الكورتيزون التي تقلل الطاقة الحرارية للمخ وهي الطاقة اللازمة لأداء العديد من وظائف المخ مثل التذكر والفهم وثبات المعلومات، بالإضافة إلى ذلك فإن الهرمونات الناتجة عن فرط الإجهاد البدني والذهني تساعد على تكون المواد المؤكسدة التي تقلل الطاقة الحرارية للمخ ، العقل السليم فى الجسم السليم.

٦- تجنب التلوث حيث وجد ان المعادن الثقيلة كالرصاص والالومنيوم تتراكم فى الدماغ وتقلل الذكاء (أبو زيد، ٢٠٠٨).

٧- عدم الاهتمام بمادة دون أخرى بل الاهتمام بجميع المواد لانها تصنع خيوط فكرية تساعد على علم وافر.

٨- محاولة التذكر بطريقة التكرار أو المراجعة على فترات منتظمة.

- ٩- استخدام بعض الملخصات المفيدة، ونماذج الإمتحانات فى المرحلة الأخيرة.
- ١٠- الاعتماد على فهم المعلومة وليس حفظها فالفهم يثبت المعلومة.
- ١١- استعمال الوسائل المعينة والبصرية والخرائط والجدول والمقارنات.
- ١٢- محاولة توفير المناخ المناسب حتى تثبت المعلومة فى الذهن فلا بد من توافر الهدوء النفسى والعصبى وترك او البعد عن القلق والخوف.
- ١٣- خلو الذهن من أى أمور أو موضوعات اخرى عند البدء فى المذاكرة.
- ١٤- ممارسة بعض ألعاب تنشيط الذاكرة كالشطرنج، ترتيب الصورة المبعثرة، الكلمات المتقاطعة كما يفضل ممارسة بعض الهوايات مثل القراءة، الرسم، الاستماع إلى الموسيقى (السيبى، ٢٠٠٩).
- الرعاية الغذائية للوقاية من النسيان (تقوية الذاكرة):**
الاكثار من تناول الاصناف الآتية:
- ١- الفاكهة والخضر حيث انها تعمل على تحسين التعلم وتحسين الذاكرة، ترفع من عدد متلقيات الاستيل كولين فى الدماغ مما يؤدي إلى تحسين فعالية الدماغ.
- ٢- السمك وخاصة السردين حيث وجد انه يرفع من الحالة النفسية، يحسن الذاكرة، يزيد الذكاء، الطاقة البدنية (هولفورد، ١٩٩٩).
- ٣- ملعقة عسل مع الافطار تؤدي الى تحسن ملحوظ فى النشاط ذهنى والبدنى وترفع من مستوى الأداء (هلال، ٢٠٠٣).
- ٤- الزنجبيل لتقوية الذاكرة، الحفظ، عدم النسيان.
- ٥- الزبيب يساعد على الحفظ وتقوية الذاكرة كما يقوى المعدة والكبد والطحال ويخفف من آلام الحلق، الصدر، الرئة.
- ٦- العرقسوس ترجع قيمته الغذائية لاحتوائه على نسبة عالية من النشويات والسكريات، وعلى بعض الاملاح، وهذه تمد الجسم ببعض احتياجاته من السكر والنشا التى تفيد فى عملية الاحتراق اللازمة للمجهود الجسمانى، مع مراعاة عدم استخدامه لمرضى ضغط الدم المرتفع ومرضى القلب.
- ٧- التمر هندى ويفضل اخذه على الريق، أو مساء قبل النوم.
- ٨- السبانخ والطماطم لاحتوائهما على التيرامبن الذى يزيد من إفراز مواد تحفز المخ، مع مراعاة عدم تناولهما فى المساء أو قبل النوم (أبو الفتوح، ٢٠٠٦).
- ٩- اللحوم الحمراء، الخضروات الطازجة، السبانخ، الخميرة البيرة، الجزر، الأرز، الأسماك، البيض، الحبوب لإحتواء هذه الأغذية على فيتامين ب٦ الذى يساهم فى تكوين مادة الاستيل كولين التى تمثل أحد أهم المواد الناقلة عند الوصلات العصبية والمفيدة للذاكرة، كما أنه هام للمخ لأنه يعمل على تكوين الناقلات العصبية.
- ١٠- الكبد، اللحوم، البيض، الأسماك، اللبن ومنتجاته، السبانخ، الجزر، الخضروات الطازجة، القرنبيط لإحتواء هذه الأغذية على فيتامين ب١٢ الذى يساهم فى تكوين الاستيل كولين وهو يساعد على تحسين وتقوية الذاكرة.
- ١١- الخضروات الطازجة، القرنبيط، الكبد، اللبن، الجبن لإحتواء هذه الأغذية على حمض الفوليك وهو من العناصر الضرورية لأداء الوظيفة الكاملة لأداء الجهاز العصبى المركزى.
- ١٢- اللبن ومنتجاته، صفار البيض، اللحوم، الكبد، الأسماك، الطيور، البرتقال، التين، الزبيب، اللوز، البندق، الفاصوليا، الجزر، الفجل، الخيار، الخس، الكاكاو، الشعير لإحتواء هذه الأغذية على الأملاح المعدنية وخاصة أملاح الكالسيوم، الفوسفور، الماغنسيوم، النحاس، البوتاسيوم، السليكون، المنجنيز التى تكون ضرورية للجهاز العصبى وبناء الخلايا العصبية (السيبى، ٢٠٠٩).

٢-الأرق:

تعريف الأرق(النوم غير الكافي):

الأرق يعنى بمفهومه العام استيقاظ النائم من نومه متعبا غير راضى عما حظى به من ارتياح جسمى وذهنى من خلال النوم وله عدة أشكال فقد يتمثل فى صعوبة بدء الخلود للنوم، أو يتمثل فى صعوبة الاستغراق فى النوم لفترة كافية حيث يحدث استيقاظ على غير الرغبة وتوجد صعوبة فى استكمال النوم مرة اخرى، او قد يتمثل بصفة عامة فى حدوث النوم بدرجة خفيفة يمر خلالها النائم بمراحل النوم بدرجة عميقة كافية(الحسينى،٢٠٠٥).

لا توجد قواعد ثابتة لمقدار النوم الكافى لأن إحتياجات الأشخاص تختلف فبعض الأفراد يمكنهم العمل مع الحصول على خمس ساعات من النوم ليلا بينما يحسن اخرون العمل بعد حصولهم على تسع أو عشر ساعات ليلا الا ان الغالبية تحتاج الى ٨ ساعات من النوم ليلا ليشعرو بالحيوية ويعملوا بكفاءة (أبو الفتوح،٢٠٠٦).

أسباب الأرق:

العطش، الجوع، تناول الأغذية والمشروبات المنبهة للمخ قبل النوم، نقص بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والماغنسيوم، الحمض الأمينى التريبتوفان، فيتامين ب٦، إنخفاض مستوى سكر الدم، عسر الهضم، ضغط الدم المرتفع، فقر الدم، آلام العضلات، القلق، الحزن، الإكتئاب (أبو الفتوح ،٢٠٠٦).

الوقاية من الأرق:

١-أخذ حمام دافئ أو الإستماع إلى موسيقى هادئة لأن ذلك يساعد على إسترخاء العضلات.

٢-عدم اشغال الفكر بصور، وأفكار مقلقة ومثيرة للأعصاب قبل النوم(نعمة،٢٠٠٣)

٣-الشبع، والتغذية السليمة.

٤-الإرتواء فالماء ضرورى لنقل المغذيات للخلايا، كما أنه ضرورى للمخ للقيام بوظائفه والتي منها الإنتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم فالجسم المتعطش للماء يصعب أن يخلد للنوم، وان النشاط الكهربى للمخ المفتقر للماء الكافى يفقد جزءا من قوته وفعاليتيه، بل أن بعض الوظائف المخية تعانى من تدهور أو كسل، بما فى ذلك قيام المخ بعملية النوم(الحسينى،٢٠٠٥).

٥-القيام بنشاط رياضى مثل المشى فهو وسيلة قوية وفعالة لمساعدة النوم ومقاومة الأرق حيث انها تقاوم الإحساس بالتوتر والضيق ويحل محله إحساس بالراحة والسكينة، تحفز على إسترخاء العضلات المشدودة مما يهيئ الجسم لحالة النوم (الحسينى،٢٠٠٥).

الرعاية الغذائية للوقاية من الأرق:

الاكثار من تناول الاصناف الاتية فى المساء أو قبل النوم:

١-المشروبات الدافئة كالينسون يعالج حالات الأرق والتوتر، النعناع يساعد الجسم على الاسترخاء و يساعد المخ على بدء النوم، القرنفل يتميز بتأثير مهدئ ومخدر إلى حد ما.

٢-الفواكه المجففة مثل القراصيا والتين والزبيب لأنها غنية بعنصر الماغنسيوم حيث يلعب دورا هاما فى نقل الذبذبات العصبية وبدونه تضطرب الأمور حيث يحدث توتر وقلق وعصبية زائدة بالإضافة للأرق، وقد تظهر أعراض تشنج أو تقلصات عضلية شديدة تظهر بمناطق كاليد فتصبح متشنجة خشنة الحركة أو بسمانة الساق.

٣- كوب من الماء مضاف إليه ملعقة عسل قبل ميعاد النوم بساعة فتناول عسل النحل يساعد على إنتاج الهرمون العصبى سيروتونين والذى يحتاجه المخ للقيام بعملية النوم والاحساس بالإستقرار النفسى والحالة المزاجية المعتدلة. والسيرتوتونين هرمون عصبى أو موصل عصبى ضرورى لحدوث النوم ، فالمخ لكى يبدأ فى الإستجابة لبدء النوم يحتاج لبعض الكيماويات والتي يعد أهمها السيروتونين الضرورى لمساعدة الجسم على الإسترخاء، ولذا فإن نقصه بالجسم يسبب الأرق وصعوبة الاستغراق فى النوم.كما ان العسل علاج نافع للمخاوف والقلق والتوتر العصبى حيث يساعد على استرخاء العضلات المشدودة ويعطى احساس بالارتياح النفسى.

٤-كوب من اللبن أو الماء مضاف إليه ملعقة صغيرة خميرة البيرة، حيث أنها غنية بمجموعة فيتامين ب المركب وهذه الفيتامينات تلعب دورا هاما وأساسيا في المحافظة على سلامة الاعصاب والحالة النفسية والنوم ونقصها يسبب أعراضا مزعجة مثل مشاعر التوتر والقلق وفرط الإنفعال وهو ما يكفي لتسبب مشكلة الأرق واضطراب النوم ومنها فيتامين ب ١ ضروري لنقل الاشارات أو الذبذبات العصبية فيما بين خلايا المخ، أو الخلايا العصبية، و يعمل كمضاد للقلق. فيتامين ب ٢ يلعب دورا في تحقيق الاستقرار النفسى ويحمى من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية. فيتامين ب ٣ ضرورى لعملية تكوين الكيماويات اللازمة للنوم كهرمون السيروتونين. فيتامين ب ٥ ضرورى للإحساس بالراحة ومقاومة التعب. فيتامين ب ٦، فيتامين ب ٩ ضروريان للتوازن النفسى. فيتامين ب ١٢ ضرورى لانتظام عمل الجهاز العصبى.

٥-الأغذية الكربوهيدراتية المحتوية على بروتينات، وهذه تشتمل على الحبوب كالشوفان أو البلبيلة باللبن، حيث ان المخ يصنع بنفسه السيروتونين كما يحصل الجسم على السيروتونين والتربتوفان من خلال هذه الأغذية وعندما يضاف اللبن لمثل هذه الأغذية تصبح غذاء صحيا خفيفا يقدم كوجبة عشاء لمساعدة النوم. كما أنها تمد المخ بالجلوكوز الذى يعينه على القيام بوظائفه، بما فى ذلك بدء النوم حيث ان النوم يحتاج الى طاقة.كما تتميز هذه الأغذية المحتوية على الكربوهيدرات المركبة عن الأغذية المحتوية على الكربوهيدرات البسيطة مثل الحلويات والمربى فى أن الجلوكوز الناتج عن هضمها وتحللها ينساب إلى تيار الدم بطيئا تدريجيا، ولذا تستمر طاقتها لفترة طويلة وفى نفس الوقت لا تجهد البنكرياس بإفراز كميات كبيرة من هرمون الأنسولين لحرق الجلوكوز. أما الكربوهيدرات البسيطة فإنها تغمر الدم بكمية كبيرة مفاجئة من الجلوكوز والذى يستهلك بسرعة ويجهد البنكرياس فى إفراز كمية كبيرة من الأنسولين (الحسينى، ٢٠٠٥).

٦-كوب من اللبن الدافئ والذى يحتوى على الترتوفان مع ملعقة صغيرة عسل نحل الذى يعد من السكريات البسيطة حيث تسهل الكربوهيدرات دخول الترتوفان إلى المخ كما أنه غنى بالكالسيوم الذى يساعد على تهدئة الأعصاب.

٧-كوب من الزبادى مضاف إليه ملعقة ردة، وعسل نحل.

٨-الموز، التين، العجوة، الزبادى، منتجات حبوب القمح الكامل فهى غنية بالحامض الامينى الترتوفان الذى يساعد على النوم، ويعمل كمهدىء طبيعى (أبو الفتوح، ٢٠٠٦).

٩-السكر يهدئ الأعصاب ويساعد على النوم (رزق و مصطفى، ٢٠١٢).

تجنب أو الاقلال من تناول الاصناف الاتية فى المساء أو قبل النوم:

١-المشروبات المنبهة مثل الشاي، القهوة وذلك لاحتوائهما على نسبة عالية من الكافين وهو مادة منشطة محفزة مثيرة للجهاز العصبى، وهذه الإثارة تجعل المخ فى حالة غير متأهبة للقيام بالنوم، وفى حالة نجاح المخ فى النوم فيتم عادة بصورة مضطربة غير مستقرة، حيث يتعذر على النائم أن يتعمق فى نومه ويميل لكثرة التقلب فى فراشه وكثرة التيقظ من وقت لآخر (الحسينى، ٢٠٠٥). وعلى رغم ان اخصائى النوم ينصحون المصابين بالارق بتجنب الكافين إلا ان الأشخاص الذين اعتادوا تناول المشروبات المنبهة فى وقت متأخر من النهار وفى المساء تصاب دورات نومهم بالخلل اذا امتنعوا عن شربها، حيث أن الروتين الثابت هو أهم العوامل فى إرساء نمط صحى للنوم.

٢-الجبن، الشيكولاتة، الباذنجان، البطاطس، سلطة الكرنب، السجق، السبانخ، الطماطم لاحتواء هذه الأغذية على التيرامين الذى يزيد من إفراز بعض المواد المحفزة للمخ (أبو الفتوح، ٢٠٠٦).

٣-الإكتئاب:

أسباب الإكتئاب:

الضغط النفسى أو العصبى، نقص مستوى السكر فى الدم يؤدى إلى اضطرابات عقلية بما فى ذلك الإكتئاب، والكسل المرضى، والتقلبات المزاجية الخاصة، والسلوك الغاضب العنيف، التوتر العصبى، نقص بعض العناصر الغذائية فى الجسم كالمغنسيوم، البوتاسيوم، الحديد، الحمض الامينى الترتوفان (شلبى، ٢٠٠١) و (أبو الفتوح، ٢٠٠٦).

الوقاية من الاكتئاب:

١- تناول وجبات طعام خفيفة في اوقات منتظمة تجنب الانسان الضجر والعصبية وتصفى الذهن وتنشطه.

٢- الإبتعاد عن المناقشات التي تثير الأعصاب وتسبب القلق العصبى(نعمة،٢٠٠٣).

٣- المشى فى الصباح الباكر لمدة ٢٠ دقيقة ومثلها ٢٠ دقيقة مساء، مع مراعاة التنفس بعمق من الأنف والمشى بنشاط وعدم البطء واستنشاق هواء نقى فهذا يساعد كرات الدم الحمراء على نقل الطعام الى خلايا الجسم بكفاءة عالية والشعور بالراحة والهدوء النفسى(أبو طرطور،٢٠٠٧).

الرعاية الغذائية للوقاية من الاكتئاب:

الاكثار من تناول الاصناف الاتية:

١- وجبة بليلة القمح بالمكسرات مع اللين وتطلى بعسل النحل.

٢- خليط البرتقال مع الجزر حيث تعد وجبة غذائية صحية تساعد الانسان على التفاؤل والبهجة وتحقق له أقصى درجات السعادة النفسية(نوفل،١٩٩٤).

٣- العسل الأسود حيث أنه غنى بمحتواه من فيتامين ب٦ الذى يعمل كمهدئ للأعصاب فيساعد على النوم.

٤- اللين ومنتجاته الغنية بالحمض الامينى التربتوفان وهو ضرورى لإنتاج فيتامين ب٣ الذى يستخدمه المخ لإنتاج هرمون السيروتونين المسئول عن إستقرار المزاج النفسى، ويشعر الإنسان بالراحة النفسية والسرور(شلبى،٢٠٠١)، والكالسيوم الذى يساعد على تهدئة الأعصاب(نعمة،٢٠٠٣).

٥- ملعقة كبيرة عسل نحل مضاف الى كوب من الماء الدافئ أو اللين يهدئ الأعصاب ويقى من الكآبة(هلال،٢٠٠٣).

٦- الخبز الاسمر، الشيكولاته، الفواكهة المجففة كالفراصيا، التين، الزبيب وذلك حيث أن هذه الأغذية غنية بعنصر الماغنسيوم الذى يمثل أحد أهم المغذيات الضرورية للمخ والأعصاب، حيث يلعب دورا هاما فى نقل الذبذبات العصبية. ونقصه يؤدى الى توتر وقلق وعصبية زائدة بالاضافة للارق(الحسينى،٢٠٠٥).

٧- البلح، عسل النحل، العسل الأسود، الموز، الكمثرى، المشمش، التين، البطاطس، الثوم، المكسرات، الجزر، الأسماك، منتجات الألبان، البقول، اللحم حيث أن هذه الأغذية غنية بعنصر البوتاسيوم والذى نقصه فى الدم يؤدى إلى ظهور عصبية الجسم وسرعة الغضب والإنفعال.

٨- اللحوم الحمراء، الحبوب الكاملة، البقول، البرقوق، الخوخ، المشمش، الخضر اوات الورقية الخضراء الداكنة لاحتواء هذه الأغذية على عنصر الحديد والذى نقصه فى الدم يجرمه من الأكسجين الكافى لمواصلة النشاط ويؤدى إلى الضعف البدنى، البطء الذهنى، الغباء، الإجهاد، الإكتئاب.

٩- بعض الفواكهة كالمشمش، التفاح، الموز، المانجو، البرتقال، الفراولة، الكانتلوب، الجزر، الفواكهة المجففة لإحتوائها على نسبة عالية من فيتامين ج، بيتا كاروتين، فيتامين ب٦، حمض الفوليك، الكالسيوم، البوتاسيوم، والماغنسيوم، الحديد، المنجنيز، الزنك.

١٠- ان تناول ثلاثة من الآتى يوميا يجعل الانسان فى حالة سعادة: كوب عصير قصب أو عنب، ملعقة كبيرة فول سودانى، ٤ تمرات، موزة، كوب من عصير الجزر أو جزرتين، ٢ ملعقة صغيرة عسل، كوب من اللين، ورقة من الخس حيث وجد بها مواد مهدئة تساعد على حسن التفكير والتأمل(ابوالفتوح،٢٠٠٦).

٤- الصداع:

هو نقص كمية الدم السارية فى العضلات نتيجة لإنقباضها والتأثير على الأعصاب الجارية بها (عوض،٢٠٠٢).

أنواع الصداع:

الصداع الكلى ويكون نتيجة للتوتر العضلى، الصداع النصفى ويكون نتيجة لاضطراب الدورة الدموية فى المخ، الصداع المجمع وهو صداع شديد ومتكرر. الصداع الكلى، والصداع

التوترى يحدث بسبب تقلص العضلات او اختلال توازن المواد الكيميائية الطبيعية فى المخ، ويسبب آلام شديدة حول الرأس (عوض، ٢٠٠٢).

أسباب الصداع:

التوتر، الإكتئاب النفسى، انقباض عضلات الرأس والرقبة غير الارادى، إلتهاب مفاصل الرقبة الروماتيزمى، إلتهاب الجيوب الأنفية، ضغط الدم المرتفع، مشاكل الأسنان والفك، أمراض العيون، الانفونز، إلتهاب الأذن، الحساسية، الإمساك وسوء الهضم، تناول المتلجات، الكيماويات والسموم، الحميات، اصابات الرأس، نزيف المخ، الآثار الجانبية لبعض الادوية (عوض، ٢٠٠٢)، الجوع، سوء التغذية، فقر الدم (أبو الفتوح، ٢٠٠٦).

الوقاية من الصداع:

- ١- الإبتعاد بقدر الامكان عن مصادر القلق وضغوط الحياة المستمرة.
- ٢- تجنب التعرض للشمس لفترات طويلة.
- ٣- تجنب الكيماويات والدهانات ودخان عادم السيارات والاسمدة الكيماوية ودخان السجائر والروائح النفاذة.
- ٤- تجنب الأماكن المغلقة، الضوضاء.
- ٥ - التوقف عن العمل لحظة من أن لآخر لاستعادة النشاط والحماس مرة اخرى (عوض، ٢٠٠٢).
- ٦- النوم الكافى، الإسترخاء، المشى وممارسة الرياضة، تنظيم الوقت.
- ٧- التغذية السليمة والإبتعاد عن الأطعمة التى قد تسبب أو تزيد من نوبات الصداع الكلى.

٨- تناول الوجبات الصغيرة على فترات متقاربة، تناول الماء بكثرة (أبو الفتوح، ٢٠٠٦).

الرعاية الغذائية للوقاية من الصداع:

الاكثار من تناول الأصناف الآتية:

الفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ والكانتلوب، الحبوب الكاملة، الزنجبيل، الجزر، الأسماك، خميرة البيرة، اللبن، عصير الليمون، اللوز، البقدونس، الثوم، الأناناس (عوض، ٢٠٠٢) و (أبو الفتوح، ٢٠٠٦).

تجنب او الاقلال من الاصناف الآتية:

- ١- اللحوم المحفوظة وبعض أنواع السجق، اللانشون، مكعبات الشوربة، المكسرات، شرائح البطاطس المحمرة الجاهزة، التوابل المستعملة فى تصنيع اللحوم لاحتوائها على بعض الكيماويات المسببة للصداع (عوض، ٢٠٠٢).
- ٢- السكريات، الشيكولاتة، القهوة، الكاكاو، المياة الغازية، البيض، البصل، الموالح، الجبن القديم، السمك المملح، الكبد، الكلاوى، منتجات الألبان المخمرة كالزبادى واللبن الرايب.
- ٣- المتلجات أو المشروبات الباردة حيث ان تأثير البرودة المفاجئ على أنسجة الفم والحلق يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية فيهما فيسبب الصداع.
- ٤- الموز، الكرنب، الأسماك المعلبة، الطماطم، السبانخ، الباذنجان، الخميرة لإحتوائها على الحمض الأمينى التيرامين حيث أن التيرامين يؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم فيصاب الانسان بالصداع.

٥- الأطعمة المقالية والدهنية حيث إن كثرتها تعمل على ترسب الدهون فى الشرايين مما يؤدي إلى عدم وصول الدم الكافى للمخ (أبو الفتوح، ٢٠٠٦).

المراجع:

- أبو الفتوح، شريفة (٢٠٠٦): التغذية الصحية والجسم السليم، ط١، أطلس للنشر والانتاج الإعلامى، القاهرة، ج. م. ع.
- أبو زيد، نادية عبد المجيد (٢٠٠٨): الغذاء والتفوق الذهنى والشباب الدائم، ط١، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ج. م. ع.
- أبو طرطور، السيد محمد (٢٠٠٧): التغذية وتخطيط الوجبات وقوائم الطعام، مكتبة بستان المعرفة، الإسكندرية، ج. م. ع.

- الأشقر، حامد عبد الفتاح (٢٠١٤): مبادئ علم المناعة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ج. م. ع.
- الحسيني، أيمن (٢٠٠٥): مفاتيح النوم المريح، مكتبة ابن سينا للطبع والنشر و التوزيع، القاهرة، ج. م. ع.
- السباعي، ليلي عبد المنعم (٢٠٠٤): تقييم الحالة الغذائية و تخطيط الوجبات، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ج. م. ع.
- السيسي، فؤاد (٢٠٠٩): كيف تقوى ذاكرتك وتتغلب على النسيان، دار القيروان للنشر والتوزيع، القاهرة، ج. م. ع.
- القرءان الكريم.
- رزق، شاكرا شحاتة- مصطفى، محمود محمد (٢٠١٢): التغذية والصحة، الجزء الأول، ط ١، مكتبة أوزيريس، القاهرة، ج. م. ع.
- شلبى، سيد (٢٠٠١): الغذاء صحة ودواء، دار المعارف، القاهرة، ج. م. ع.
- صادق، منى أحمد (٢٠١٢): مفاهيم حديثة فى تغذية الأطفال، ط ٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- صبرى، محمد فتحى (٢٠٠٦): جهاز المناعة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ج. م. ع.
- عوض، عصام أحمد (٢٠٠٢): الصداع وآلام الرأس، مركز الأهرام للترجمة والنشر، القاهرة، ج. م. ع.
- ماكفيج، باتريشيا - ريد، إيف (٢٠٠٨): التغذية الصحية للأطفال من سن المدرسة حتى مرحلة المراهقة، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، الطبعة العربية الأولى، دار الفاروق للنشر والتوزيع، الجيزة، ج. م. ع.
- محب الدين، مجدى (١٩٩٩): التغذية المثالية، ط ١، دار الخيال، القاهرة، ج. م. ع.
- محمد، إقبال رسمى (٢٠٠٦): التغذية والصحة العامة، ط ١، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، ج. م. ع.
- نعمة، حسن (٢٠٠٣): التغذية والوقاية من الأمراض، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- نوفل، مصطفى عبد الرزاق (١٩٩٤): كيف تختار طعام الإفطار، أخبار اليوم، القاهرة، ج. م. ع.
- هلال، رمضان مصرى (٢٠٠٣): عسل النحل فى ضوء العلم الحديث، دار المعارف، القاهرة، ج. م. ع.
- هولفورد، باتريك (١٩٩٩): التغذية الدليل الكامل، الطبعة العربية، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم، بيروت.

الملخص:

يعانى الطلاب أثناء فترة الامتحانات من بعض أمراض الجهاز العصبى كالنسيان، الأرق، الإكتئاب، الصداع، وقد يرجع ذلك الى عدة عوامل من أهمها نقص الثقافة الغذائية، لذا كان الهدف من الدراسة اقتراح نظام غذائى للطلاب أثناء فترة الإمتحانات يتضمن أهمية تناول وجبة الافطار والاكثار من شرب الماء والسوائل وتناول الغذاء الصحى للوقاية من أمراض الجهاز العصبى والتمتع بجسم سليم ملئ بالحياة والنشاط وعقل سليم قادر على التفكير والابداع. كذلك تناولت الدراسة أهمية النوم الكافى ومقاومة الضغط النفسى وممارسة الرياضة وتجنب مصادر التلوث البيئى. كما ان هذا النظام الغذائى المقترح يناسب الاصحاء للوقاية من الأمراض فى أى فئة عمرية ماعدا فئة الرضع.

الكلمات المفتاحية: نظام غذائى، الطلاب، الامتحانات، الافطار، الامراض، النسيان، الأرق، الإكتئاب، الصداع .

Suggested Regimen for Students During Exams (Part 1)

Prevention of Diseases of Nervous System

Moshera Mohamed El-Manfaloty

Home Economic Department, Fac. of Specific Education, Assiut University, Assiut.

Corresponding Author: moshera_mohamed@specedu.au.edu.eg

Abstract:

Students suffer during exams from a number of symptoms of nervous system such as temporary memory loss, insomnia, depression, headache. This may be due to several factors, the most important factor is lack of nutritional knowledgement. The aim of the study was suggesting a regimen for students during exams which includes the importance of having breakfast, increasing drinking water fluids, and eating a healthy food to avoid such symptoms, to enjoy a healthy body full of energy and a healthy mind capable of thinking and creation. The study also discussed the importance of adequate sleep, stress resistance to exercise and avoiding environmental pollution sources. Likewise, the suggested regimen also fits healthy people in any age group except infants to avoid such symptoms.

Keywords: *regimen, students, exams, breakfast, symptoms, temporary memory loss, insomnia, depression, headache.*