

Sınav Sürecinde Sağlıklı Beslenme

Sınav döneminde adayların hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini yetkin ve etkili hissedebilmeleri için sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı önemlidir.

Düzensiz Yeme Alışkanlığı Nedenleri

!! Uzun Çalışma Saatleri

!! Yüksek Beklentiler

!! Karşılaştırma Davranışı

!! Dikkat Dağınıklığı

Tüketilmesi Önerilmeyen Besinler

! Hamburger, Cips, Kola

! Poğaça, Börek, Manti

! Dondurma, Çikolata vb.

! Yatmadan Önce Gazlı ve Kafeinli İçecekler ayrıca uyku bölünmesi olmaması için çok fazla su tüketilmemelidir.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Sınavdan Bir Gün Önce

Mutlaka evde beslenmeli. Gaz yapıcı kuru baklagiller, lahana, bezelye gibi besinlerin de tüketilmemesi de iyi olur. Aşırı yağlı kızartma gibi, ağır soslu yiyeceklerden de uzak durulmalı.

Sınavın Olduğu Sabah

Sınav sabahında tam buğday, çavdar gibi tam tahıllı ekmeklerin tüketilmesi kan şekeri dengeyi koruyacaktır. Yumurta yiyerek ise hem tokluk hissini uzun süre sağlayacak protein kaynağını almış, hem zengin demir kaynağıyla konsantrasyon artışını sağlamış hem de kan şekeri düzenlenmesinde yardımcı besini almış olacaksınız.



VİTAMİN B

Sinir sistemi sağlığını destekleyen ve **stres yönetiminde** kritik rol oynayan bir vitamin grubudur. B1 (Tiamin), B6 (Piridoksin) ve B12 (Kobalamin) dahil olmak üzere, bu vitaminler enerji üretimini destekler, sinir iletilerini düzenler ve **bilişsel fonksiyonları** iyileştirir.



VİTAMİN C

Bağışıklık sistemini güçlendirmenin yanı sıra fiziksel ve zihinsel stresle mücadelede önemli bir rol oynar. **Antioksidan** özellikleri sayesinde, serbest radikallerle savaşarak vücudun stres yanıtını düzenler.



VİTAMİN D

Güneş ışığının doğal bir kaynağı olan Vitamin D, özellikle sınav dönemlerinde iç mekânlarda daha fazla zaman geçiren öğrenciler için önemlidir. Vitamin D, **ruh halini iyileştirmeye** yardımcı olur ve bilişsel fonksiyonları destekler.



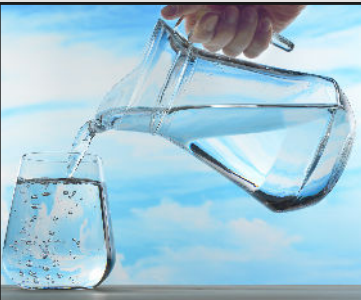
OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİ

Beysin sağlığı ve bilişsel fonksiyonlar için hayati öneme sahiptir. **Hafızayı güçlendirir, odaklanmayı artırır ve ruh halini** düzenler.



MAGNEZYUM

Sinir sistemi üzerinde **sakinleştirici** bir etkiye sahip olan ve özellikle stresli dönemlerde **uyku kalitesini artıran** bir mineraldir.



SÜTÜKETİMİ

Yeterli su alınmadığında **yorgunluk, unutkanlık ve uyuşukluk** gibi durumlar yaşanabilir. İyi bir zihinsel sağlık ve genel refah için günde yaklaşık **2 litre su** içilmesi hedeflenmelidir.



UYKÜ DÜZENİ

Günde 7-8 saat düzenli uyku uyumayı ihmal etmeyin, beden ve zihin performansınızı zinde tutacak şekilde aşırı yorgunluktan kaçınınız. **Aşırı şeker tüketimi** dikkat dağınıklığına, konsantrasyon bozukluğuna ve uyku haline neden olur.



ÇİNKO

Bilişsel işlevler ve bağışıklık sistemi sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Bu mineral, özellikle sınav dönemlerinde **zihinsel netlik** ve **odaklanma** için önemlidir.