

पार्श्वचार

राजस्थान पत्रिका

परिशिष्ट

आपको रखना है उनके खाने-पीने का ध्यान ऐसे



सभी बच्चे परीक्षा की तैयारियों में व्यस्त हैं। पढ़ाई के तनाव व गलत खाने के कारण अपने खाने की तरह बच्चों का ध्यान नहीं होना लेकिन इस समय अहार और पोषण बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है क्योंकि पढ़ाई के तनाव के कारण बच्चा शारीरिक रूप से अल्पविक वक्ता महसूस करता है तथा दिमाग समग्र को ऊर्जा वी आभ्यन्तकता लेता है। पोषिक खाना ऊर्जा देने के साथ ही तनाव को भी कम करता है।

परीक्षा के लिए कुछ सुपर फूड्स हैं, जो कि परीक्षा के उत्तम परिणाम के साथ स्वास्थ्यवर्धक भी हैं।

सूखे मेवे

खादाम, पिस्ता, अंजीर, खुबानी, एककेडे, अमरबी, अखरोट, सूखेमुन्गी के बीज आदि इनमें से एक-दो से 3 फंटी प्रतिदिन खाएं। इनका उपयोग खीर, लेक्स, स्मूटी आदि में करें।

चुकंदर

इसमें नाइट्रोजन तत्व पाया जाता है, जो कि ब्रेन में ऑक्सीजन सप्लाई में काम आता है व दिमाग के सुचारु रूप से विकास में सहायक होता है। चुकंदर को सलाद, सूप व अन्य रूप में आभ्यन्तकानुसर खाया जा सकता है।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ

इनमें विटामिन ई, कै, फोलिक व मग्नेशियम जैसे विटामिन से भरपूर पाए जाते हैं, जो कि ब्रेन सेल के निर्माण में सहायक होते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों का उपयोग सलाद, रागा, सूप, ज्यूस, स्मूथ व अन्य रूप में किया जा सकता है।

टमाटर

टमाटर में लायकोपीन पाया जाता है, जो कि दिमाग की कोशिकाओं को वृद्धि में सहायक होता है। टमाटर का उपयोग सब्जी, सूप व सलाद के रूप में किया जाता है।

साबुत अनाज

साबुत अनाज कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, विटामिन व मिनरल्स का भंडार होता है। इनका उपयोग पोषिक रोटी, परांठ, ब्रेड, पास्ता आदि बनाने में होता है।

डार्क चॉकलेट

डार्क चॉकलेट शरीर में सेरोटोनिन व एंडोर्फिन का स्तर बढ़ाने में सहायक होता है, जो कि दिमाग को सक्रिय बनाए रखने में सहायक होते हैं। कई सोध कार्यों में पता चलता है कि जो लोग रोज 2 कप चॉकलेट ड्रिंक पीते हैं, उनका बौद्धिक स्तर उच्च होता है।

केला

केले में कार्बोहाइड्रेट व पोटेशियम पाए जाते हैं, जो कि ऊर्जा के स्तर को नियमित बनाए रखने में सहायक होते हैं।

दही

दही में प्रोटीन व कैल्शियम के साथ ट्रायफॉस्फोरस अमोनो एसिड होता है, जो कि ब्रेन पावर बढ़ाने में सहायक होता है।

रसबेरी व स्ट्रॉबेरी

इनमें एंथोसायनिन पदार्थ पाया जाता है, जो कि दिमाग को याददाश्त बढ़ाने में सहायक होता है। इनके साबुत फल के रूप में या ज्यूस या शेक्स के रूप में उपयोग में लाया जा सकता है।

हर्ब्स

रोजमेरी, पिपरमिंट, तुलसी, अदरक, सौंठ, काली मिर्च व वुड्रिमला का स्तर बढ़ाने में सहायक होते हैं। इनका उपयोग दूध, लस्सी, छाछ, शर्बत, सूप, ज्यूस व नींबू पानी में किया जा सकता है।

इन बातों का रखें खास ध्यान

एक शिफ्ट फर्मी से दिन की शुरुआत करें और दिवस में 10-12 शिफ्ट फर्मी जरूर करें।

प्रतिदिन 2-3 बार फल व सब्जियों का उपयोग करें। दिन की शुरुआत हेल्थी ब्रेकफास्ट ले करें, जिसमें ओट्स, दही, फोड़, उज्ज्व, इटली, अंडे, दूध व दही आदि जैसे चीजें शामिल हों।

दिवस में हेल्थी तलाक पदार्थ छोड़े-छोड़े अंतराल पर लेते रहें, जैसे बीट्स, नारियल फर्मी, छाछ, दूध, ज्यूस, दूध आदि।

मेवा, ककूर, अरबीक नमक से बनी दस्तूर व टकर।

परीक्षा के दौरान बाहर का खाना न खाएं।

प्रतिदिन व्यायाम जरूर करें, जैसे योग, प्राणायाम, वीडियो, टैली क्विज, आइडल गेम्स आदि।

डॉ. अंजली पाटक, ज्यूरिडिकल