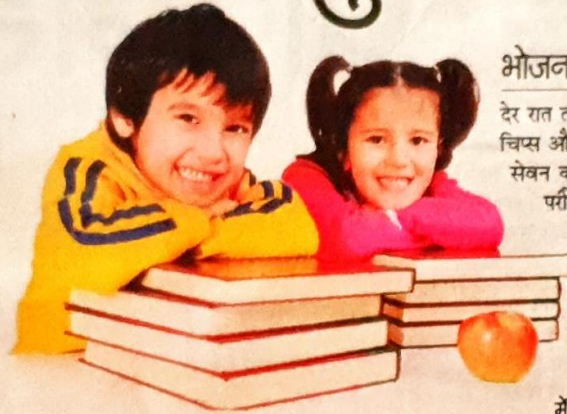


पोषण बगैर मुश्किल पढ़ाई



भोजन की स्वस्थ आदतें

देर रात तक जागकर पढ़ाई करते हुए अक्सर बच्चे आलू चिप्स और इसके जैसी दूसरी चीजों का बिना सोचे-समझे सेवन करते हैं। ऐसी चीजें सुस्ती का कारण बनती हैं। परीक्षा के दौरान उन्हें प्रोटीन समृद्ध डाइट की अधिक जरूरत होती है। दो डाइट के बीच चार या पांच घंटे से अधिक का अंतर नहीं होना चाहिए। ध्यान रखें कि एक बार में ज्यादा खाने की बजाय थोड़ी-थोड़ी डाइट लें।

साबुत अनाज

सिर्फ गेहूं का आटा ही नहीं, दूसरे अनाज भी भोजन में शामिल करें। साबुत अनाज ऊर्जा के भंडार होते हैं।

कुछ खास सब्जियों पर जोर

पालक, मेथी, बबुआ, फलियां, पुदीना, हरा धनिया आदि हरी सब्जियों में जरूरी पोषक तत्वों की प्रचुरता होती है।

रसदार फल

न के बराबर फैट लेकिन फाइबर व नेचुरल शुगर से भरपूर रसदार फल जैसे कि तरबूज, खरबूज, स्ट्राबेरी और संतरा के सेवन से खाने के बाद सुस्ती नहीं आती।

प्रो बायोटिक फूड

दही, छाछ, रायता जैसे प्रो बायोटिक फूड से खाना पचाने में मदद मिलती है। बच्चों को ताजा फल-सब्जियों से बना रायता दें, यह सुपाच्य होता है।

इन्हें भी अपनाएं

मूंग या रागी चीला, अंकुरित दालें, चना, अनाजों के फलेक्स, पनीर के व्यंजन आदि।

अंजलि फाटक, डायटिशियन

दिन की शुरुआत जल्दी

स्टूडेंट्स को चाहिए कि देर रात तक जागने की बजाय सुबह जल्दी उठकर पढ़ाई करें। उठने के साथ ही एक गिलास पानी पीएं। इससे आलस्य दूर भागेगा और ताजगी आएगी।

पानी का नहीं विकल्प: शरीर में पानी की कमी कई समस्याओं को जन्म देती है, जबकि स्टूडेंट्स अक्सर इस बात पर ध्यान नहीं देते। पानी की उचित मात्रा के सेवन पर खास ध्यान देना चाहिए।

अन्य फायदेमंद पेय: पानी में नींबू-काला नमक मिलाकर लें। छाछ, लस्सी और फ्रूट शेक भी अच्छे विकल्प हैं। खनिज तत्वों और पोटेशियम से भरपूर नारियल पानी भी दीर्घकालिक ऊर्जा का बेहतर स्रोत है, जिससे ताजगी बनी रहती है।

इनसे रहें दूर

मेंदा और चीनी

इनसे निर्मित खाद्य पदार्थ खास तौर पर बेकरी प्रोडक्ट्स ऊर्जा देने वाले विटामिन बी को शरीर से खींच लेते हैं और स्टूडेंट्स खुद को बेहद थका हुआ और सुस्त महसूस करने लगते हैं। उन्हें नींद आने लगती है।

सॉफ्ट ड्रिंक्स

कई बार लगातार ऐंटेडिड या सॉफ्ट ड्रिंक्स या कोई अन्य बेवरेज पीते रहने से स्टूडेंट्स एंजिटी का शिकार हो जाते हैं। उनका ध्यान पढ़ाई से हटने लगता है।

हाई कैलोरी फूड

खास तौर पर परीक्षा के दिनों में हाई कैलोरी फूड या फास्ट फूड से बचना चाहिए, क्योंकि यह सुस्त बनाता है और इससे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम होती है।

च्युइंगम

मध्य फेब्रुअरी के लिए च्युइंगम के बजाय कुछ परंपरिक पदार्थ जैसे तिल, कद्दू, अलसी और सूरजमुखी के बीज चबाने के लिए इस्तेमाल में लेने से प्रोटीन के साथ-साथ अन्य पोषक तत्व भी शरीर को मिलेंगे।

बोर्ड परीक्षाओं की चिंता में अक्सर या तो स्टूडेंट्स जरूरत से ज्यादा खाने लगते हैं या उन्हें भूख लगना बिल्कुल बंद हो जाता है। यही कारण है कि परीक्षा के दिनों में उनके लिए एक नपौ-तुली ऐसी डाइट प्लान की जाए, जिससे परीक्षा की तैयारी के लिए वे ज्यादा ध्यान लगा सकें।

अक्सर टयूशन की भागदौड़ और परीक्षा के तनाव में बच्चे परीक्षा में अपना सौ फीसदी नहीं दे पाते, लेकिन इस समस्या से निपटने की तैयारी पहले से करना जरूरी है। विशेष रूप से उनकी दिनचर्या से जुड़ी आदतों और डाइट व पोषण को लेकर खास सावधानियां बरतनी जरूरी हैं।