Beslenme Ve DEHB 

Bu başlık altında beslenmenin dikkati, hiperaktiviteyi ve öğrenmeyi nasıl etkilediğini ele alacağız.

Beslenmeyle bedenin ihtiyacı olan yakıt (kalori) karşılanır. Vücut kalori ihtiyacını aldığımız besinlerden sağlar. Nasıl ki her aracın özelliklerine ve yapacağı işe göre belli bir miktar yakıta ihtiyacı varsa, insanın da yapacağı işin ve aktivitenin özelliğine göre beslenmeye ihtiyacı vardır. İnsan fiziksel bir iş yapacaksa veya zihinsel bir iş yapacaksa ona göre beslenmedir. Öğrenci bedensel ve zihinsel aktiviteleri iyi yapabilmek için uygun besinleri, doğru zamanda almalıdır.

Beyin iki şeyle beslenir. Bunlardan biri oksijendir, ikincisi ise glikozdur. Beyin oksijeni solunum yoluyla alır, yani teneffüs ettiğimiz havadaki oksijen beynimize gider. Glikoz ise yediğimiz besinlerden, kan dolaşımı ile beynimize gider. Kahvaltıda mutlaka glikoz içeren pekmez, bal gibi besinlerin alınması, ders dinlerken çocuğun zihinsel performansının artmasına yardımcı olacaktır. Bu yüzden çocuklar okula gitmeden sabahları mutlaka kahvaltı yapmalıdırlar.

Kahvaltı özellikle beynimiz, vücudumuz, ruh sağlığımız için çok önemlidir. Kahvaltı; peynir, zeytin, yumurta, taze sıkılmış meyve suyu, süt, bal, pekmez vb. besinlerden oluşmalıdır.

Ana öğünler, sabah, öğle, akşam öğünleridir. Ara öğünlerse saat 10.00 suları ve 15.00 sularındaki öğünlerdir. Çocuklara ara öğünlerde meyve öneriyoruz. Çocuklar ana öğünleri atlayıp sürekli şekerli besinlerle, gazlı içeceklerle beslenmemelidir. Bu tür beslenme obeziteye sebep olur. Dolaylı olarak da öğrenme ve dikkat performansını etkiler.

Sağlık, öğrenme ve dikkat açısından fazla yemek yememek gerekir. İnsanın verimli bir zihinsel aktivitede bulunabilmesi için, midesinin üçte biri yemek, üçte biri su, üçte biri hava (boş) ile dolu olmalıdır.

Hiperaktivite problemi olan çocuklar, aşırı hareketliliklerinden dolayı, sabit oturup öğretmeni dinlemekte ve ders çalışmakta zorlanırlar. Bu öğrencilere, hareketliliğini artıracak, fazla enerji verecek, yüksek kalorili, çok şekerli, katkı maddesi içeren besinler verilmemelidir. Çocuğun beslenme ihtiyacı doğal besinlerden karşılanmalıdır.

Siyah Kuru Üzüm: Yazımızın başında beynimizin, oksijen ve glikozla çalıştığını ifade etmiştik. Doğal ve iyi glikozun siyah üzümde olduğu bilinmektedir. Sabahları aç karnına alınması, siyah üzümdeki glikozun kana kolay karışması, kan dolaşımı ile beyne ulaşması, beynin ihtiyacı olan kaloriyi kısa sürede karşılaması içindir. Tok karnına yenirse, bir kısmı diğer besinlerle beraber sindirim sistemi yolu ile dışarı atılır. Dolayısıyla aç karnına kuru üzüm yenmesi, beyne daha çok glikoz ulaşmasını sağlar.

Bal: Bal en lezzetli besinlerdendir. Bal çok çabuk kana karışır ve insana enerji verir. Balın içindeki fruktoz çok kolay bir şekilde başka cins şeker olan glikoza dönüşebilir. Yani beynimizin çalışırken kullandığı, ihtiyacı olan iki şeyden birisi olan glikoza çok kolay dönüşür.

Glikoz birçok besinde vardır. Biz burada glikoz yönünden zengin olan kuru üzüm, pekmez çeşitleri ve içindeki fruktozun kolay bir şekilde glikoza dönüşebilme özelliği olan balı ve bunların, sabahları aç karnına alınmasını öneriyoruz.

Sabahları aç karnına, bir yemek ya da şeker kaşığı bal, pekmez alınması, öğrencinin, dikkat ve öğrenme performansını pozitif yönde etkileyecektir. Bu konuda sürekliliği sağlayabilenler, balın ve pekmezin, zihin, dikkat ve öğrenme becerilerine önemli katkılarını eğitim öğretim faaliyetinde başarı olarak göreceklerdir.

Ders Çalışırken Uyarıcı İçeceklerden Yararlanılması:

Masa başında ders çalışırken uzun süre hareketsiz kalmasından dolayı öğrencinin uykusu gelebilir. Öğrencinin uykusunu kaçırmak, daha dingin olmasını sağlamak için, içerisinde kafein içeren, çay, kahve, çözünür kahve, gibi uyarıcı içeceklerden yararlanılabilir. Bunların içerisinde kafein vardır. Kafein beyni uyarır, beynin dinç, zinde, daha uyanık olmasını ve dikkati toplamasını sağlar.

Zihinsel Gelişimi, Zekâ ve Beyin Gelişimini Olumlu Yönde Etkileyen Besinler

OMG3 Yağ Asidi: En iyi doğal ortamda yetişmiş balıklarda bulunur. Özellikle OMG3 yağ asidi için balık tüketilip, keten tohumu alınabilir. Haftada iki, üç kez balık tüketilmelidir, balık yeme konusunda problem yaşayan çocuklar için, hazır OMG3 kapsülleri de vardır. Doktora danışarak OMG3 kapsüller de kullanılabilir.

OMG6 Yağ Asidi: Zeytinyağında, ceviz, fındık ve kuruyemişlerde bulunur. Zeytinyağının birçok rahatsızlığı iyileştirici özelliği vardır. Anadolu’nun bazı yerlerinde çocukların rahatsızlıkları için her zaman zeytinyağı bulundurulur. Ceviz ve fındık beynimiz için önemli besin kaynaklarındandır.

OMG3 ve OMG6’yı vücut kendisi üretemez bunları mutlaka dışarıdan almalıdır. Beynimizin de bu besinlere ihtiyacı vardır.

İyot: Tuzda bulunur. Çocuklara bir yaşından itibaren iyotlu tuz verilmelidir. Tiroit bezinin çalışması için gereklidir.

Demir: Kansızlığın tedavisinde kullanılır. Kırmızı et, kuru baklagiller, yumurta, ceviz, fındık ve sebzelerde (ıspanak gibi) bulunur.

B Vitamini İçeren Besinler: Başlıca B vitamini bulunan besinler; balık, tavuk, kırmızı et ve tahıllardır.

A Vitamini İçeren Besinler: Başlıca A vitamini bulunan besinler; havuç, kabak, mango ve avokadodur.

C Vitamini İçeren Besinler: Başlıca C vitamini bulunan besinler; turunçgiller, yeşil yapraklı sebzelerdir.

E Grubu Vitaminler: Başlıca E vitamini bulunan besinler; kuruyemişler ve avokadodur.

Süt: Okul çağındaki çocukların zihinsel gelişimi için çok önemlidir. Günde iki bardak süt, protein, kalsiyum, fosfor, B2, B12 vitamin ihtiyaçlarını büyük ölçüde karşılar.

İncir: Süt içmekte zorlanan çocuklar için incir, iyi bir alternatif olabilir. Çünkü incir, içerdiği yüksek orandaki kalsiyum ve fosforla, kemik ve dişlerin oluşumunda çok önemli bir yere sahiptir. İncirin içerisinde bulunan kalsiyum, diğer besinlerdekine göre daha kolay sindirilir. İncir aynı zamanda sindirim sistemini de çalıştırır. Mineral bakımından da çok zengin bir meyvedir. Bu minerallerden birisi de bakırdır. Bakır, bağırsaklardaki demirin daha çok emilmesini sağlar. Bu da kansızlık problemi olanlar ve gelişme çağındaki çocuklar için çok önemlidir. Yani incir kansızlık problemine dolaylı olarak faydalıdır. Bu yüzden taze veya kuru incir tüketilmelidir.

M. Kemal Hayta (Bu yazı, yazarın “BİRAZ HİPERAKTİFİZ GALİBA Hiperaktivite, Dikkat Eksikliği ve Öğrenme Güçlüğünün ABC’si ” adlı kitabından alınmıştır.)