

قبل از سخنرانی چه بخوریم ؟
سوالی است که اکثر افرادی که قصد سخنرانی یا ارائه دارند برایشان به وجود می‌آید.
اصولا به خاطر اینکه افراد بتوانند صدای خوبی هنگام سخنرانی یا ارائه داشته باشند در پی این هستند که:

قبل از شروع جملات سخنرانی چه بخوریم تا صدای خوب و پرقدرتی داشته باشیم.
شاید بهتر باشد به جای سوال قبل از سخنرانی چه بخوریم به این سوال پاسخ دهیم که قبل از سخنرانی چه نخوریم؟

تغذیه ممنوعه برای مراقبت از صدا و اینکه بدانیم قبل از سخنرانی چه بخوریم

این نوع تغذیه ممنوعه ای که برایتان بیان می‌کنم، افراد مشهور مثل، سخنرانان و خوانندگان به شدت آن را جدی می‌گیرند و رعایت می‌کنند.

- چای و قهوه
- قند و شکر و شیرینیجات
- انواع لبنیات
- نوشابه
- آلبیمو و آبغوره (به صورت کلی اسیدهای طبیعی و مصنوعی خوراکی)
- نوشیدنی‌ها یا غذاهای خیلی سرد یا داغ
- غذاهای چرب و سنگین
- خودتان کشف کنید که به چه غذاهایی حساسیت دارید

با هم بررسی می‌کنیم که چرا نباید قبل از سخنرانی از این مواد غذایی بخوریم.

1- چای و قهوه

چای و قهوه به دلیل داشتن کافئین باعث دفع آب می‌شوند، این را به یاد داشته باشید که آب یک مایع حیاتی برای حنجره ما محسوب می‌شود. بنابراین به خاطر از دست دادن آب بدن نوشیدن چای و قهوه یا هر نوشیدنی دیگر توصیه نمی‌شود.

2- قند و شکر و شیرینیجات

قند و شکر و شیرینیجات به خاطر اینکه مایع مخاطی موجود در حنجره ما، را از حالت طبیعی خودش خارج می کند به شدت منع می شود. اگر توجه کرده باشید بعد از خوردن قند و شکر و شیرینیجات، ما معمولا تلاش می کنیم که صدا و گلوئی خودمان را صاف کنیم.

چون قند و شکر و شیرینیجات باعث غلیظ شدن آن مایع مخاطی، در حنجره ما می شود و به همین خاطر قبل از سخنرانی توصیه می شود که سراغش نروید.

3-انواع لبنیات

با خوردن انواع لبنیات هم تجربه مشابه قند و شکر و شیرینیجات خواهیم داشت، و توصیه می شود قبل از سخنرانی از مواد لبنی پرهیز کنید.

4-نوشابه

با نوشیدن نوشابه هم تجربه ای شبیه به نوشیدن چای و قهوه کسب خواهیم کرد. توجه داشته باشید که هر نوشیدنی یا ماده غذایی که کافئین دارد، برای تارهای صوتی ما بسیار مضر است پس قبل از سخنرانی به هیچ وجه توصیه نمی شود.

5-آبلیمو و آبغوره (به صورت کلی اسیدهای طبیعی و مصنوعی خوراکی)

این نوع اسیدها طبیعی و مصنوعی خوراکی باعث می شود که، مایع مخاطی موجود در حنجره ما رقیق شود (برعکس خوردن لبنیات و شیرینیجات) باز هم آن مایع مخاطی از حالت عادی خودش خارج می شود. در نتیجه قبل از سخنرانی توصیه نمی شود.

6-قبل از سخنرانی چه بخوریم؟ نوشیدنی ها یا غذاهای خیلی سرد یا داغ

نوشیدنی یا مواد غذایی خیلی سرد یا داغ می تواند به صورت مستقیم به حنجره آسیب برساند. فراموش نکنید که حنجره از تارهای نازک و ظریفی تشکیل شده است که می تواند بسیار آسیب پذیر باشد.

7- غذاهای چرب و سنگین

امان از دست غذاهای لذیذ که بیشترشان هم چرب و سنگین هستند. نه میشود از آن ها گذشت نه میشه خورد.

نمی دانم تا به حال چند بار تجربه سخنرانی کردن داشته اید و تا به حال چند بار تجربه سخنرانی کردن با شکم پر را داشته اید سخنرانی کردن با شکمی پر مثل این است که یک دل سیر، غذای چرب و خوشمزه بخورید و بعد به استخر بروید و به صورت سنگین شروع به شنا کردن کنید.

من که فکرش را هم می کنم حالم بد می شود. به خاطر همین موضوع تا آنجا که می شود قبل از سخنرانی غذاهای سبک میل کنید تا هنگام سخنرانی اذیت نشوید.

8- خودتان کشف کنید که به چه غذاهایی حساسیت دارید

کشف این مورد اصلا کار سختی نیست . به راحتی می توانیم بفهمیم قبل از سخنرانی چه بخوریم. احتمالا هم تا الان خودتان متوجه شده اید که بدنتان به چه مواد غذایی حساسیت نشان می دهند. مثلا من وقتی گردو روغنی را خالی می خورم گلویم شروع به خارش می کند، صدایم می گیرد و سرفه می کنم.

یا وقتی خربزه می خورم هم گلویم شروع به خارش می کند و صدایم می گیرد. پس حواستان باشد به مواد غذایی که حساسیت دارید (حداقل قبل از سخنرانی تان نخورید و سراغش نروید)

پس قبل از سخنرانی چه بخوریم ؟

تا اینجا در مورد اینکه چه چیزهایی نخورید صحبت کردم. البته قرار نیست به صورت صد در صد این مواد غذایی را مصرف نکنید. پیشنهاد من این است که به صورت متعادل از تمام این مواد غذایی و نوشیدنی ها استفاده کنید.

نگرانی از آنجایی شروع می شود که مصرفشان بیش از حد می شود. مثلا کسی که روزی پنج تا شش لیوان چای یا قهوه غلیظ می خورد باید تغییر رویه دهد. با توجه به صحبت هایی که در بالا خدمتتان بیان کردم از همه گروه های مواد غذایی میل کنید، اما با رعایت تعادل.

قبل از سخنرانی چه بخوریم که ضروری است؟

ضروری ترین ماده غذایی یا بهتر است بگوییم ضروری ترین نوشیدنی که نه تنها، باید قبل از سخنرانی بنوشیم، بلکه باید در طول روز و به صورت منظم بنوشیم آب است. بله آب.

فقط آبِ خالص

منظورم چای و قهوه و آبمیوه و ... نیست.

فقط آبِ خالص

چرا نوشیدن آب قبل از سخنرانی حیاتی است؟

ابتدای این مقاله بیان کردم،

به جای اینکه بگوییم قبل از سخنرانی چه بخوریم بهتر است بگوییم قبل از سخنرانی چه نخوریم... مثال چای و قهوه را بیان کردم و گفتم چون کافئین دارد باعث دفع آب می شود. آبی که مینوشیم از طریق روده جذب حنجره ما می شود و تبدیل به یک مایع مخاطی می شود.

این مایع مخاطی دقیقا مثل روغن موتور ماشین در حنجره ما عمل می کند.

کار روغن موتور چیه؟

کارش جلوگیری از اصطکاک بین قطعات داخلی متحرک موتور است.

حنجره ما برای اینکه صدا تولید کند لرزش هایی را در خود ایجاد می کند.

این لرزش ها باعث به هم ساییده شدن تارهای صوتی به هم می شود.

و حالا نقش آن مایع مخاطی که بیان کردم مثل روغن موتور ماشین می ماند، مشخص می شود.

واقعیت این است که آن مایع مخاطی از بروز آسیب به دلیل اصطکاک به وجود آمده در تارهای صوتی جلوگیری می کند.

متخصصان علم تغذیه و صدا توصیه کرده اند که روزانه 16 لیوان آب بنوشید

اما واقعا روزی 16 لیوان آب خیلی زیاد است. پیشنهاد من این است که حداقل روزانه 8 لیوان آب را بنوشید. ولی در نظر داشته باشید که قرار نیست یک بطری آب بزرگ را کنارمان بگذاریم و یکهو سر بکشیم. برای اینکه بتوانیم عملکرد بهتری از نوشیدن آب به دست بیاوریم این روند را به شما پیشنهاد می‌کنم:

پس قبل از سخنرانی چه بخوریم که مناسب باشد

آب ولرم را در لیوان بریزید و موقع نوشیدن، آب را جرعه جرعه بنوشید. شاید فقط در حد اینکه کمی دهانتان تر شود کفایت کند. با این تکنیک علاوه بر اینکه بدنتان آب را پس نمیزند و از آب سیر نمی‌شوید، می‌توانید به راحتی 8 لیوان آب یا بیشتر را بنوشید.

توجه داشته باشید که قرار نیست بیش از حد نیاز بدنتان آب بنوشید. نوشیدن زیاد آب دقیقا مثل سم در بدن ما عمل می‌کند. پس تا آنجا که بدنتان اجازه میدهد و کشش دارد آب بنوشید.

بدون شک پاسخ این سوال که قبل از سخنرانی چه بخوریم این است که قبل از سخنرانی، حین سخنرانی و در طول روز باید به میزان کافی آب بنوشیم تا علاوه بر اینکه، از حنجره خودمان مراقبت می‌کنیم، در حین ایراد سخنرانی صدا و حنجره م، کشش لازم را برای تولید صدایی پر قدرت و پرطنین داشته باشد

جمع بندی

بدون تردید در جواب اینکه قبل از سخنرانی چه بخوریم این را می‌گوییم که نوشیدن آب بسیار حیاتی است. اگر قصد دارید که از حنجره خودتان مراقبت کنید و صدایی پرطنین داشته باشید نوشیدن آب را جدی بگیرید. حواستان هم به تغذیه ممنوعه باشد.

اگر نمی‌توانید به خوبی این ممنوعیت‌ها را رعایت کنید، (یا نمی‌توانید تعادل را در مصرف این مواد غذایی حفظ کنید)، حداقل این است که 12 ساعت قبل از سخنرانی این مواد غذایی را برای خودتان محدود کنید.

به یاد داشته باشید که صدای شما ثروت شماست.
صدای شما ست که حس و مفهوم و انرژی را به مخاطب شما منتقل می کند.
از آن خوب محافظت کنید و مثل یک هدیه ارزشمند مراقبش باشید.