

مهمترین عوامل تقویت‌کننده حافظه:

- صرف عسل و کنجد در صبحانه
- مداومت در درس خواندن و تقویت عادت مطالعه منظم
- ورزش منظم به ویژه از نوع هوازی (بهبود عملکرد مغز)
- صرف اسفناج، ریحان، نعناع، کاهو، گل کلم، پیاز، هویج، کرفس، شلغم و جوانه گندم
- استفاده از خشکبار به ویژه کشمش و مویز
- صرف تخم مرغ به ویژه به شکل آب پز در صبحانه یا قبل از امتحان (برای سیر نگهداری طولانی و جلوگیری از گرسنگی زودرس)

مهمترین عوامل تضعیف‌کننده حافظه:

- بی خوابی در شب قبل از امتحان
- گرسنگی در زمان شرکت در جلسه امتحان
- اجام ورزش سنگین قبل از جلسه امتحان
- اضطراب و دلهره قبل یا زمان اجرای آزمون
- پرخوری و مصرف غذاهای سنگین و چرب قبل از جلسه آزمون یا شب قبل
- استفاده از مواد بسیار شیرین مانند آب میوه، شربت نوشابه گازدار، ماء الشعیر، شکلات و آبنبات قبل از امتحان