

با خوراکی های رفع کننده خستگی آشنا شوید

اغلب افراد با خستگی و کسالت مداوم مواجه هستند و نمی دانند برای درمان آن باید چه کنند، یکی از بهترین روش ها برای رفع کسالت و خستگی مصرف مواد غذایی و تغذیه سالم است.

خوردن غذا به طور کلی باعث تولید انرژی در بدن می شود. گاهی ممکن است خسته باشید و بخواهید انرژی خود را از طریق خوردن غذا بازیابی نموده و خستگی تان را برطرف کنید. انجام کار زیاد، بی خوابی یا کم خوابی، استرس و … ممکن است شما را تا حد زیادی خسته کنند. شاید در این شرایط احساس کنید که بیمار هستید و به پزشک مراجعه کنید، اما هنگامی که متوجه می شوید دلیل خستگی و بی حالی شما منشاء پزشکی ندارد، به فکر استفاده از مواد غذایی انرژی بخش و تبعیت از یک رژیم غذایی سالم می افتید.

شما باید از خوردن برخی مواد غذایی تجدید نظر کنید و در عوض برخی دیگر را که مغذی هستند و سلامتی تان را تضمین می کنند، بیشتر مصرف نمایید. برخی از عادات غذایی ناسالم، ممکن است از انرژی شما بکاهند و برخی دیگر ممکن است خستگی تان را از بین برده و انرژی مضاعفی به شما بدهند. اگر بیشتر اوقات، صبح ها هنگامی که از خواب بیدار می شوید، احساس خستگی دارید، این یعنی بدن شما سعی دارد به شما بگوید که کمبود انرژی و مواد مغذی دارد.

شاید به محض اینکه احساس خستگی می کنید، به سراغ نوشیدنی ها و خوراکی های کافئین دار می روید و سعی دارید با آن ها انرژی تان را بیشتر کنید. اما باید بگوییم که خوردن یک فنجان قهوه، یک لیوان چای، نوشیدنی های انرژی زا و … گزینه های خوبی برای رفع خستگی نیستند. بر اساس نظر پزشکان متخصص تغذیه، شاید در ابتدای مصرف آن ها احساس انرژی کنید، اما به سرعت این حالت از بین ی رود و در انتها خستگی بیشتری خواهید داشت. بدن شما مانند یک ماشین است که باید سوخت رسانی مناسبی داشته باشد. اینکه دائما غذاهای فرآوری شده و یا پر از شکر را مصرف کنید،

فقط شرایط را بدتر می کند. بعد از خوردن این غذاها احساس سنگینی و خستگی بیشتری را تجربه خواهید کرد. بهتر است از مواد غذایی طبیعی و مغذی استفاده کنید تا احساس سبکی و انرژی پایدار را لمس کنید. آجیل و دانه های مغذی، سبزیجات و میوه ها فصلی تازه، غذاهای غنی شده از انواع ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی می توانند خستگی شما را خنثی کرده و در طول روز انرژی شما را حفظ نمایند. اگر می خواهید بیشتر درباره مواد خوراکی انرژی زا و برطرف کننده خستگی بدانید، در ادامه با ما همراه باشید.

غلات، بلغور جو

بلغور جو تقریباً بر هر غله ای در صبحانه برتری دارد و جز بیشترین تولیدات غلات سبوس دار صبحانه است. این غله به عنوان ماده غذایی عالی در جهت حمایت از سلامت سیستم گوارش شناخته می شود. به دلایل فوق بسیاری از متخصصین داخلی و تغذیه نه تنها به بیماران دیابتی اجازه خوردن بلغور جو را می دهند، بلکه در واقع آنان را تشویق نیز می نمایند، به خصوص این که به حفظ سطح قند خون طبیعی کمک می نماید.

چه موقع بخوریم؟

شما می توانید برای کسب انرژی فوری، به هنگام صبح همراه صبحانه، بلغور جو میل کنید، زیرا سبب حفظ انرژی می گردد.

ماست

از ماست نیز می توان به شکل دسر و به عنوان ماده غذایی سالم استفاده کرد. در حقیقت به خاطر نقشی که پروتئین و پروبیوتیک ها (باکتری های مفید) در سلامتی روده ایفا می نمایند، این ماده غذایی واقعا برای سلامتی مفید است.

چه موقع بخوریم؟

به علت تولید انرژی فوری می توانید قبل از تمرینات بدنی به عنوان خوراک سرپایی و یا عصرانه عالی ماست را مصرف کنید. از طرف دیگر می توانید در زمان صبحانه مخلفات سالمی چون جو دوسر، دانه کتان آسیاب شده، مغزها (گردو، فندق و پسته) و انواع میوه ها را به آن اضافه کنید.

سبزی اسفناج

اسفناج مملو از مواد مغذی است که برای مبارزه با خستگی ضروری هستند و به حداکثر کارایی بدن کمک می کنند. اسفناج علاوه بر آهن، سرشار از منیزیم و پتاسیم بوده و یک منبع عالی از ویتامین های گروه B است.

چه موقع بخوریم؟

بهتر است روزانه در وعده غذایی خود اسفناج مصرف کنید و اگر عملی باشد، در صورت امکان هرچقدر که می‌توانید آن را در رژیم خود بگنجانید. سعی کنید صبحانه، اسفناج بخارپز با تخم‌مرغ، ناهار، ساندویچ پرشده با اسفناج و شام، اسفناج همراه با یک‌لایه لازانیا بخورید.

مغزها و دانه‌ها

مغزها و دانه‌ها، مواد غذایی مغذی حاوی پروتئین باکیفیت بالا و چربی‌های امگا ۳ سالم هستند. بسته به نوع انتخاب، می‌توانید مقادیر مناسب منیزیم، منگنز، فسفر، آهن، ویتامین‌های B۱، B۲ و B۶ که همگی تولید انرژی می‌کنند، دریافت نمایید.

چه موقع بخوریم؟

مصرف مقدار متوسط، کلیدی است برای بهره‌مندی از مزایای مغزها و دانه‌ها. یک وعده آن برابر یک اونس (حدود یک کف دست پر) است. در طول روز همیشه بسته یک نفره تنقلات سالم و مفید بردارید و آن‌ها را در ماشین، کیف‌دستی، کیف پول و در جای امنی بگذارید.

لوبیاهای

به حق، لوبیاهای غذاهای معجزه‌آسا نامیده شده‌اند. علاوه بر مزایای سلامتی متعدد دیگری که لوبیاهای فراهم می‌کنند، آن‌ها در خط مقدم مبارزه با خستگی هستند. تمام انواع آن‌ها دارای چربی کم و فیبر بالایی هستند و تعادل خوبی بین کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها برقرار می‌کنند.

ویتامین C (کلم بروکلی، فلفل، مرکبات)

مطالعات اخیر حاکی از آن هستند که کمبود ویتامین C یکی از دلایل بی‌حالی و خستگی است. ویتامین C به نوعی آدرنالین خون را بیشتر می‌کند و باعث می‌شود که بر استرس و خستگی‌های روحی و جسمی تان غلبه کنید. از طرفی برای درمان عفونت‌ها از این ویتامین مفید استفاده می‌شود و همانطور که قبلاً اشاره کردیم، منجر به جذب بهتر آهن در بدن می‌گردد. زنان باید روزانه ۷۵ میلی‌گرم و مردان ۹۰ میلی‌گرم از ویتامین C استفاده نمایند. جالب است بدانید که فلفل دلمه‌ای قرمز و کلم بروکلی نیز سرشار از ویتامین C هستند. نکته مهم دیگری که وجود دارد و باید بدانید آن است که ویتامین C با پخت و پز چیزی در حدود ۲۵ درصد کاهش می‌یابد، بنابراین بهتر است که سبزیجات و میوه‌های حاوی این ویتامین را به صورت خام میل کنید.

مواد خوراکی دارای پتاسیم (کدو، آووکادو، اسفناج)

اگر پتاسیم در بدن شما به میزان کافی وجود نداشته باشد، احساس خستگی و ضعف عضلات به سراغتان می‌آید. بررسی‌ها و مطالعات نشان داده، افرادی که کمتر پتاسیم مصرف می‌کنند، نسبت به آن‌هایی که زیاد مصرف می‌کنند، قدرت بدنی کمتر و ضعیف‌تری دارند. از جمله کارهای مفیدی که پتاسیم در بدن انجام می‌دهد، حفظ تعادل آب بدن، انتقال مواد مغذی به سلول‌ها، حفظ سیستم عصبی، بهبود ضربان قلب و تنظیم انقباض عضلات است. اسفناج پخته شده، آووکادو و کدو منابع ایده‌آلی برای تامین پتاسیم بدن هستند. خوب است بدانید که پتاسیم از دفع کلسیم جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود که استخوان‌های سالم‌تری داشته باشید.