

۴ خوراکی انرژی زا که به حفظ تعادل بدن کمک می کند

در دنیای شلوغ و پر از استرس و مملو از انواع آلودگی‌های محیطی نیاز به ارتقای توان جسمانی و روحی برای انجام ۸ تا ۱۰ ساعت کار روزانه احساس می‌شود. علاوه بر ورزش و استراحت، تغذیه مناسب نیز نقش مهمی در ارتقای توان جسمانی به منظور افزایش بازدهی کاری دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، استرس به یکی از همراهان هر روزه بسیاری از مردمانی که خود را با ریتم تند زندگی پرشتاب امروزی تطبیق داده‌اند، تبدیل شده است. کار پشت میز همراه با سبک زندگی کم تحرک منجر به کاهش فعالیت بدنی و ظهور و بروز انواع و اقسام مشکلات جسمانی شده است. علاوه بر این، روند مصرف تنقلات در کارمندان پشت میز نشین در حال افزایش است.

این تغییرات منفی در سبک زندگی باعث بروز مشکلات متعددی از جمله ناراحتی معده و افزایش وزن شده است. عادات غذایی ناسالم نه تنها مانع تمرکز می‌شود، بلکه تعادل ظریف بین کار و زندگی شخصی را نیز مختل می‌کند. تنقلات بسته بندی شده، اغلب مملو از آرد فرآوری شده، به افزایش این مشکلات کمک می‌کند.

در نتیجه این سوال مطرح می‌شود چگونه می‌توان گرسنگی را بدون اینکه به غذاهای فرآوری شده متوسل شد، کنترل کرد و در نتیجه تعادل میان کار و زندگی سالم را حفظ کرد؟ در این مطلب به تعدادی از مواد غذایی ضروری اشاره شده که نه تنها انرژی شما را افزایش می‌دهند، بلکه به حفظ تعادل نیز کمک می‌کنند.

دوغ

به گفته متخصصان تغذیه، نوشیدن دوغ به حفظ تعادل بین کار و زندگی سالم و احساس شادابی کمک می‌کند. دوغ دارای خواص ضد قارچی، ضد باکتریایی و ضد ویروسی است که در پیشگیری از بیماری‌های جدی مفید است. مصرف روزانه دوغ به حفظ سطح انرژی بدن و به کنترل گرسنگی کمک می‌کند. متخصصان تغذیه معتقدند نوشیدن دوغ بین ساعت ۱۰ صبح تا ۱۱ صبح برای سلامتی مفید است.

چای نعناع

چای نعناع به تقویت سیستم ایمنی، بهبود گردش خون، کنترل سطح هورمون‌ها و کاهش استرس کمک می‌کند. کارشناسان معتقدند که مصرف چای نعناع با آب بعد از ناهار هضم غذا را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، میل به چای و قهوه را نیز کاهش می‌دهد.

موز

موز به دلیل فیبر بالای خود شناخته شده است. متخصصان تغذیه می‌گویند که خوردن موز به عنوان میان وعده صبح یا بعد از ظهر به آرامش ذهن کمک می‌کند. قند طبیعی موز باعث افزایش انرژی جسمی و ذهنی می‌شود. موز منبع خوبی از پتاسیم، فیبر و آنتی اکسیدان است که به کنترل سطح قند خون و از بین بردن مشکلات قلبی کمک می‌کنند.

پسته

پسته سرشار از ویتامین C، ویتامین A، آهن، کلسیم، پروتئین، چربی‌های سالم و آنتی اکسیدان است که به طور موثر سطح قند خون را تنظیم می‌کند. مصرف پسته سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و به پیشگیری از سرماخوردگی و سایر بیماری‌های فصلی کمک می‌کند. کارشناسان تغذیه، پسته را به عنوان یک میان وعده عالی برای رفع گرسنگی توصیه می‌کنند.