

رفع خستگی با مصرف این غذاها!

خستگی مفرط ناشی از بی خوابی هم مانند هر مشکل و درد دیگری درمانی دارد. یک سری مواد غذایی هستند که می‌توانند باعث کاهش احساس خستگی و افزایش توان بدنی شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون، خواب ناکافی اغلب احساس خستگی مفرط و بی حالی را در بدن ایجاد می‌کند. افراد اغلب تلاش دارند با مصرف ویتامین‌های تقویتی و انجام سایر درمان‌های دارویی این احساس خستگی مفرط را از خود دور کنند. اما به باور متخصصان می‌توان در صورت خستگی مفرط و کاهش توان جسمانی با مصرف یک سری مواد غذایی تا حد زیادی نیروی از دست رفته بدن را جبران کرد.

آیا اغلب شب‌های خود را با غلت زدن در تخت و تلاش مفرط برای خوابیدن سپری می‌کنید و با احساس خستگی از خواب بیدار می‌شوید؟ پس این ضعف و خواب ناکافی نشان‌دهنده کمبود یک ماده معدنی حیاتی به نام منیزیم است که ممکن است منجر به چندین مشکل سلامتی مانند گرفتگی عضلات شود. ضعف، ضربان قلب نامنظم و فشار خون بالا. با این حال، ساده‌ترین راه برای رفع این وضعیت، گنجاندن غذاهای غنی از منیزیم در رژیم غذایی روزانه است.

چگونه کمبود منیزیم بر سلامتی تأثیر می‌گذارد؟

سطوح ناکافی منیزیم در بدن ممکن است بر سلامت جسم و روان تأثیر منفی بگذارد. کمبود منیزیم ممکن است باعث گرفتگی ناگهانی عضلانی، ضعف و خستگی شود زیرا این ماده معدنی عملکرد مناسب ماهیچه‌ها را تضمین می‌کند و به متابولیسم (سوخت و ساز) انرژی کمک می‌کند. علاوه بر این، کمبود این ماده معدنی می‌تواند منجر به مشکلات قلبی و عروقی مانند ضربان قلب نامنظم و فشار خون بالا شود، چرا که منیزیم برای حفظ سلامت قلب و تنظیم فشار خون ضروری است. در واقع، کمبود شدید منیزیم ممکن است عواقب جدی داشته باشد که می‌تواند بر استخوان، عملکرد اعصاب و سلامت کلی تأثیر بگذارد. برخی از غذاهای رایج وجود دارد که می‌توانند به طور طبیعی سطح منیزیم را در بدن افزایش دهند. ادامه مطلب را بخوانید تا بیشتر با این غذاها آشنا شوید.

اسفناج

اسفناج یکی از بهترین منابع گیاهی منیزیم است. اسفناج پخته شده در هر ۱۰۰ گرم حدود ۷۹ میلی گرم منیزیم را فراهم می‌کند. استفاده از اسفناج در سالاد، سوپ، ماست یا همراه سیب زمینی سرخ شده یا حتی آنگونه که در کشور ما مرسوم است به صورت خورش (خورش اسفناج یا آلو اسفناج) می‌تواند به افزایش مصرف منیزیم کمک کند.

بادام

بادام غنی از مواد مغذی و سرشار از منیزیم است و در هر ۱۰۰ گرم حدود ۲۶۸ میلی گرم منیزیم دارد. خوردن بادام به همراه سایر مغزها و آجیل‌ها یا اضافه کردن آن به گرانولا، راه‌های آسانی برای افزایش مصرف منیزیم هستند.

تخم کدو تنبل

تخم کدو تنبل یکی دیگر از منابع عالی منیزیم است که در هر ۱۰۰ گرم تقریباً ۵۳۵ میلی گرم منیزیم دارد. پاشیدن تخم کدو تنبل روی سالاد، بلغور جو دوسر یا ماست می‌تواند باعث رفع نیاز روزانه به منیزیم شود.

آووکادو

آووکادو نه تنها سرشار از چربی‌های سالم است، بلکه منبع خوبی از منیزیم نیز است و در هر ۱۰۰ گرم حدود ۲۹ میلی گرم منیزیم دارد. افزودن آووکادو به ساندویچ‌ها، سالادها یا اسموتی‌ها می‌تواند به دریافت منیزیم شما کمک کند.

شکلات تلخ

شکلات تلخ نه تنها خوشمزه است، بلکه منبع خوبی از منیزیم نیز هست و در هر ۱۰۰ گرم تقریباً ۲۲۸ میلی گرم منیزیم دارد. انتخاب شکلات تلخ با محتوای کاکائوی بالا (حدود ۷۰ درصد یا بیشتر) می‌تواند منیزیم مورد نیاز بدن را همراه با سایر فواید سلامتی فراهم کند.

لوبیای سیاه

لوبیای سیاه یکی از انواع حبوبات مغذی است که سرشار از منیزیم است. لوبیای پخته در هر ۱۰۰ گرم ، تقریباً ۱۶۰ میلی گرم منیزیم دارد. گنجاندن لوبیای سیاه در غذاهایی مانند انواع آش‌های ایرانی، سالاد یا سوپ می‌تواند به افزایش سطح منیزیم شما کمک کند.