

۵ خوردنی برای افزایش انرژی و کاهش خستگی



فعالیت اعضای خانواده، به خصوص خانم‌های خانه‌دار در روزهای پایانی سال به دلیل اضافه شدن فعالیت ناشی از خانه‌تکانی افزایش می‌یابد و همین امر باعث می‌شود اشخاصی که در این فرصت‌های آخر سال علاوه بر امور دیگر برنامه نظافت کلی منزل را انجام می‌دهند احساس کنند زودتر از مواقع دیگر انرژی خود را از دست داده‌اند و احساس خستگی زودتر از همیشه به سراغشان آمده است.

فعالیت اعضای خانواده، به خصوص خانم‌های خانه‌دار در روزهای پایانی سال به دلیل اضافه شدن فعالیت ناشی از خانه‌تکانی افزایش می‌یابد و همین امر باعث می‌شود اشخاصی که در این فرصت‌های آخر سال علاوه بر امور دیگر برنامه نظافت کلی منزل را انجام می‌دهند احساس کنند زودتر از مواقع دیگر انرژی خود را از دست داده‌اند و احساس خستگی زودتر از همیشه به سراغشان آمده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چاردیواری ضمیمه روزنامه جام جم، اگر قصد دارید همچنان با انرژی باشید و دیرتر احساس کوفتگی و خستگی کنید، می‌توانید چند خوردنی را به رژیم غذایی این روزهایتان اضافه کنید که علاوه بر خواص دیگرشان، به رفع خستگی نیز کمک می‌کنند:

1 ماست پروبیوتیک: محققان در دانشگاه تورنتو متوجه شده‌اند محصولات پروبیوتیک می‌تواند نشانه‌های خستگی مزمن را تا حد زیادی کاهش دهد. دم دست‌ترین این محصولات که در هر بقالی محل یافت می‌شود، ماست پروبیوتیک است.

2 شکلات تلخ: شکلات‌هایی که رنگ قهوه‌ای تیره و مزه‌ای تلخ‌تر نسبت به شکلات‌های رنگ روشن دارند به دلیل داشتن پلی‌فنول و همچنین بالا بودن سطح کاکائو، باعث افزایش واکنش‌های شیمیایی در مغز شده و اثرات مفیدی بر کاهش احساس خستگی بر جا می‌گذارند.

3 تخمه کدو: اگر احساس می‌کنید حین انجام فعالیت‌هایی چون خانه‌تکانی اصطلاحاً نفس کم می‌آورید، تخم کدو خاصیت شگفت‌انگیزی دارد. پژوهشگران یک موسسه تحقیقاتی آمریکا در حیطه کشاورزی، با انجام بررسی‌هایی دریافته‌اند که در چنین افرادی ممکن است سطح و میزان منیزیم کم باشد و به همین دلیل طی فعالیت نیاز به اکسیژن بیشتری پیدا می‌کنند. تخم کدو با دربرداشتن مقادیری منیزیم می‌تواند از احساس خستگی به این دلیل بکاهد.

4 اسفناج و جعفری: سبزی‌ها حاوی فیبر هستند و از آنجا که دیرتر و کندتر از بدن دفع می‌شوند مدت بیشتری شما را پرانرژی نگه می‌دارند. در این میان، جعفری و اسفناج علاوه بر داشتن چنین خاصیتی، به دلیل آن‌که حاوی مقادیری زیاد از عنصر آهن هستند اثرات مفیدی در مستولی نشدن خستگی بر بدن از خود بر جای می‌گذارند.

5 ماهی آزاد: ماهی‌ها معروفند به غنی بودن از یک عنصر شناخته‌شده به نام امگا ۳ که اسید چرب از نوع مفید به شمار می‌رود و علاوه بر این که باعث تقویت دستگاه ایمنی می‌شود، خاصیت ضدخستگی دارد. به خصوص این که ماهی آزاد منبعی سرشار از ویتامین B1 است و به همین دلیل می‌تواند انرژی کافی را حین انجام فعالیت‌هایی از قبیل خانه‌تکانی به بدن برساند.