



## چگونه انرژی خود را در طول روز حفظ کنیم؟

محققان طی یک بررسی بر روی متابولیسم بدن، خواب و استرس، زمان‌هایی که بدن در برابر خستگی آسیب پذیر می‌شود را تعیین کردند و یک برنامه کلی برای مقابله خستگی ارائه دادند.

محققان طی یک بررسی بر روی متابولیسم بدن، خواب و استرس، زمان‌هایی که بدن در برابر خستگی آسیب پذیر می‌شود را تعیین کردند و یک برنامه کلی برای مقابله خستگی ارائه دادند. به گزارش سلامت نیوز با رعایت کردن نکات زیر می‌توانید در طول روز پرارژی تر ظاهر شده و از بروز خستگی های شدید جلوگیری کنید.

این نکات عبارتند از :

### 1) کی از خواب برخیزیم؟

به جای آن که صبح بیش از حد در رختخواب بمانید، بیدار شوید و یک دوش بگیرید. این کار به چرخه ی شبانه روزی بدن کمک می کند که با دوره ی 24 ساعته ی روز منطبق شود. در غیاب نور، چرخه ی بیداری تمایل به تاخیر انداختن بیداری به مدت 12 دقیقه و کار کردن در یک دوره ی 24.2 ساعتی را دارا می باشد. هر چند دانشمندان دلیل این تمایل را نیافته‌اند، اما می توان به هم ریختن این چرخه را طی روزهای متوالی دلیلی برای خستگی عنوان کرد.

به منظور حفظ چرخه ی استاندارد 24 ساعته ی روزانه و بیدار شدن به موقع، اولین 30 دقیقه برنامه ی روزانه ی خود را به کارهای سبک اختصاص دهید. حتی در روزهای تعطیل نیز این شیوه ی برنامه ریزی را اعمال کنید.

### 2) چه نوع غذاهایی باید مصرف کرد؟

به جای مصرف کربوهیدرات ها به میزان زیاد سهمی هم برای پروتئین در نظر بگیرید. افرادی که به جای مصرف کربوهیدرات ها در رژیم غذایی شان پروتئین ها را مصرف کردند، انرژی بیشتر در طول روز را گزارش کردند. چرا که مصرف زیاد کربوهیدرات ها طبق مطالعات انجام شده، به تخلیه ی انرژی بدن منجر می شود. بنابراین مصرف هیدروکربن ها در روز باید به کمتر از 150 گرم در روز برسد. دو وعده میوه، پنج وعده سبزی و سه یا چهار وعده کربوهیدرات نشاسته دار مانند نان، برنج یا سایر غلات می تواند یک ترکیب مناسب تخصیص یافته به این نیاز بدن باشد.

### 3) کی قهوه بنوشیم؟

کافئین با غیرفعال کردن اثرات آدنوزین، بدن را در پر انرژی نگاه می دارد. آدنوزین ماده ای است که القاکننده ی خواب بوده و در طول روز در بدن تجمع می یابد. هنگامی که آدنوزین در بدن به میزانی می رسد که احساس خواب الودگی به انسان دست می دهد، تاثیر کافئین استفاده شده در صبح از بین می رود. بنابراین نوشیدن 1 فنجان قهوه یا مقدار کافئین معادل آن در بعدالظهر خستگی شما را کاهش می دهد.

### 4) وعده های غذایی منظم

به جای خوردن غذا به طور نامنظم در طول روز، وعده های غذا را هر روز در زمان مشخص میل کنید. آن چه شما را خسته می کند، آن است که بدن انتظار داشته باشد در ساعت 7 صبح صبحانه میل شود و این زمان تغییر کند. بی نظمی در صرف وعده های غذایی منجر به گرسنگی بیشتر نیز می گردد. و از آنجا که سیستم انرژی بدن به چرخه ی منظم روزانه بستگی دارد، به هم ریختگی فعالیت های روزانه منجر به صرف انرژی بیشتر توسط بدن می شود.

### 5) استرس خود را فروبندشاند

به جای مدیتیشن 20 دقیقه ای، در زمان های کوتاه تر و دفعات بیشتر این کار را انجام دهید. حتی تمرکز در یک بازه ی زمان سه دقیقه ای می تواند به کاهش هورمون های استرس زا، که عامل گرفتگی عضلات و تنگ شدن رگ ها هستند، کمک کند. همچنین تمرکز کردن، میزان اندورفین را می افزایش دهد.

برای انجام این کار، ابتدا یک مکان ساکت مشخص بیابید. در آن جا بنشینید و چشمانتان را ببندید. نفس عمیق بکشید و به افکار مزاحم توجه نکنید. در این وضعیت، فردی یا محلی که شما را خوشحال می کند (مثل جایی که قبلا به مسافرت رفته‌اید، کسی که به او علاقه دارید یا کاری که از انجام آن لذت می برید.) را تصور کنید.

### 6) غلبه بر کسالت بعدالظهر

به جای چرت زدن بعدالظهر، به قدم زدن در بیرون بپردازید. به علت شیوه ی برهم کنش سیستم شبانه روزی و تعادل حیاتی بدن، اکثر افراد 17 تا 18 ساعت بعد از شروع خواب شب قبل، به یک آرامش نسبی می رسند که موجب خواب آلودگی می شود. برای غلبه بر این حالت می توان فعالیت هایی مانند انجام خرید های جزئی، دیدار یک آشنا یا تماس تلفنی با او و حتی تماشای فضای بیرون از پنجره را انجام داد.

7) موسیقی گوش کنید.

فعالیت ورزشی با خستگی بعد از آن همراه است. موسیقی به شما کمک می کند تا خستگی را فراموش کنید. افرادی که به انجام تمرین های ورزشی به همراه گوش دادن موسیقی طی 30 دقیقه پرداختند، خستگی کمتر ناشی از انجام ورزش را احساس کردند.

8) به فکر چرخه ی طبیعی بدن باشید .

به جای چک کردن وضعیت های فیس بوک، کتاب بخوانید یا تلویزیون تماشا کنید. مطالعات نشان داده اند که نور خیلی کم تقریبا معادل روشنایی صبح زود، فعالیت مغز را افزایش می دهد. برخی دانشمندان بر این عقیده اند که نور منتشر شده توسط مونیتور کامپیوتر در آخر شب می تواند چرخه ی طبیعی خواب و بیداری را به هم بریزد. بنابراین حداقل یک ساعت قبل از خواب باید کامپیوتر را خاموش کرد.

گروه ترجمه سلامت نیوز - امیر کفاش