



مواد غذایی که به رفع خستگی کمک می‌کند

استرس، داروها، فشارهای کاری، اختلالات خواب یا بیماری، از دلایل احساس خستگی در طول روز هستند، در بیشتر موارد این خستگی مربوط به تغذیه نامناسب و عادات غلط غذایی است اما اگر تصور می‌کنید که این احساس خستگی دائمی، مزمن و بیش از حد است به پزشک مراجعه کنید.

استرس، داروها، فشارهای کاری، اختلالات خواب یا بیماری، از دلایل احساس خستگی در طول روز هستند، در بیشتر موارد این خستگی مربوط به تغذیه نامناسب و عادات غلط غذایی است اما اگر تصور می‌کنید که این احساس خستگی دائمی، مزمن و بیش از حد است به پزشک مراجعه کنید.

استفاده از مواد غذایی طبیعی انرژی‌زا، می‌تواند به برطرف کردن خستگی کمک کند. با این مواد غذایی آشنا شوید.

مخلوط آب و لیمو: این محلول الکترولیتی برای سلول‌ها و بافت‌ها به منظور تولید انرژی لازم است. در واقع نوشیدن آب یکی از بهترین راه‌ها برای داشتن روزی بهتر به شما می‌رساند. نتایج یک تحقیق در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد زنانی که دچار اندکی کم‌آبی بوده‌اند بیشتر از سایرین احساس خستگی مفرط می‌کردند.

ویتامین ث: پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمبود ویتامین ث باعث خستگی می‌شود. این ویتامین برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. این غدد از احساس خستگی ناشی از استرس پیشگیری می‌کنند. ویتامین ث همچنین از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری کرده و باعث جذب بهتر آهن می‌شود.

خشکبار: بادام، فندق و بادام زمینی سرشار از منیزیم هستند، عنصری که نقش کلیدی در تبدیل شکر به انرژی دارد. همچنین آنها سرشار از فیبر هستند. فیبر قندخون را متعادل نگاه می‌دارد و باعث می‌شود دیرتر احساس گرسنگی کنید.

شکلات تلخ: خوردن شکلات تلخ پس از ناهار می‌تواند جایگزین یک دسر خوب باشد. شکلات حاوی ماده‌ای به نام تیئوپرومین است که نقشی مشابه کافئین در قهوه داشته و به بهبود وضعیت انرژی در شما کمک می‌کند.

نان سبوس‌دار: کربوهیدرات ۶۰ درصد انرژی مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند. غلات سبوس‌دار حاوی مواد کربنی پیچیده و سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند. خوردن غلات سبوس‌دار از افزایش ناگهانی قند خون در شما جلوگیری می‌کند.

هل سبز: هل موجب افزایش انرژی شما شده و گردش خون را بهبود می‌بخشد.

مارچوبه: این سبزی خوشرنگ حاوی ویتامین ب است. این ویتامین کربوهیدرات‌ها را در یافتی بدن را تبدیل به سوخت مورد نیاز بدن یعنی گلوکز می‌کند. همچنین مارچوبه حاوی مقادیر زیادی فیبر است که منجر به متعادل نگاه داشتن قندخون می‌شود.

*وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی