

۶ غذایی که خستگی را از بین می برند



احساس خستگی در زمان های خاصی از روز به ویژه زمان بیدار شدن از خواب صبحگاهی یا پایان یک روز طولانی طبیعی است اما خستگی مداوم بخصوص بعد از مصرف برخی مواد غذایی می تواند نشانه ای از یک رژیم نامناسب باشد.

احساس خستگی در زمان های خاصی از روز به ویژه زمان بیدار شدن از خواب صبحگاهی یا پایان یک روز طولانی طبیعی است اما خستگی مداوم بخصوص بعد از مصرف برخی مواد غذایی می تواند نشانه ای از یک رژیم نامناسب باشد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت، شما علاوه بر کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی های سالم نیاز به مواد مغذی خاصی دارید تا با گنجاندن آنها در وعده های اصلی و میان وعده ها، به حفظ ساعات مفید بیداری و کاهش خستگی کمک کنید:

دانه های کامل: دانه های کامل مانند جو، کوینولا، برنج قهوه ای و ... از بهترین منابع کربوهیدرات های پیچیده ای هستند که به آرامی می سوزند و به حفظ سطح قند خون کمک می کنند. دانه های کامل منبع غنی از فیبر هستند و به افزایش انرژی روزانه و احساس سیری طولانی مدت نیز کمک می کنند.

آجیل: نه تنها یک میان وعده سالم و ساده برای حفظ سلامت پوست است بلکه می تواند به مبارزه با احساس خستگی نیز کمک کند. آجیل منبع غنی از چربی های غیر اشباع است که منجر به افزایش انرژی و تمرکز در طول روز می شود. بادام، بادام زمینی، قندق و گردو سرشار از پروتئین هستند و به تنظیم انرژی آزاد شده توسط چربی ها و کربوهیدرات ها کمک می کنند. اسید آمینه های موجود در آجیل به افزایش سطح انتقال دهنده های عصبی کمک کرده و خود باعث افزایش خلق می شود.

لوبیا و عدس: کمبود آهن خود از علل شایع خستگی مداوم است. همانطور که آهن برای حمل اکسیژن به سراسر بدن از طریق گلبول های قرمز ضروری است، سطح پایین آن می تواند منجر به خستگی و اختلال در عملکرد ذهنی و فیزیکی شود. لوبیا و عدس هر دو منبع غنی از آهن هستند. به عنوان مثال یک فنجان لوبیا ۸٫۸ میلی گرم آهن دارد و این میزان در عدس ۶٫۶ میلی گرم است.

زغال اخته: فقط یک فنجان از این میوه ۱۴ درصد از میزان نیاز شما به فیبر را در طول روز تامین می کند و تامین کننده ۲۵ درصد از نیاز شما به ویتامین ث است. زغال اخته سرشار از آنتی اکسیدان ها برای حفظ عملکرد مغز و افزایش سطح انرژی است. شما می توانید میوه های خانواده توت را همراه با بشقاب های غلات و ماست برای مبارزه با خستگی در طول روز استفاده کنید.

اسفناج: دلایل کافی برای خوردن روزانه این سبزی وجود دارد که یکی از آنها مبارزه با خستگی است. اسفناج غنی از منیزیم است؛ ماده معدنی که برای تولید مولکولی به نام آدنوزین تری فسفات که در نهایت به انرژی تبدیل می شود، ضروری است. اسفناج همچنین منبع غنی از پتاسیم است و از آنجایی که این ماده معدنی به انتقال مواد مغذی به سلول ها کمک می کند، کمبود آن می تواند منجر به ضعف و خستگی عضلانی گردد.

دانه های چیا: دانه های چیا اگرچه بسیار کوچک اما توانا هستند. این دانه ها غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، کربوهیدرات ها، پروتئین، فیبر، آنتی اکسیدان ها و در نهایت تقویت کننده انرژی هستند. دانه های چیا حاوی ویتامین ب و کلسیم برای جلوگیری از استرس هستند؛ عاملی که خستگی را چند برابر می کند.