



## مواد خوراکی کاهش دهنده خستگی و افزایش انرژی را بشناسیم

محققان توصیه می کنند انجام برخی تغییرات در رژیم غذایی می تواند به مقابله با خستگی مداوم کمک کند.

محققان توصیه می کنند انجام برخی تغییرات در رژیم غذایی می تواند به مقابله با خستگی مداوم کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، متخصصان برای مقابله با خستگی مداوم مصرف برخی مواد خوراکی را توصیه می کنند.

### لیموترش

مصرف یک لیوان آب همراه با آلیمو می تواند به اندازه یک فنجان قهوه در صبح انرژی بخش باشد. مصرف آب یک لیموترش می تواند ۴۰ درصد نیاز روزانه ویتامین C بدن را تأمین کند. افزودن لیموترش به رژیم غذایی موجب تقویت متابولیسم بدن شده، از افزایش انسولین پیشگیری می کند، و پتاسیم موردنیاز برای کمک به بهبود عملکرد مغز و اعصاب را تأمین می کند.

### لوبیا

لوبیا بهترین منبع غذایی حاوی فیبر است و انرژی بلندمدتی را برای بدن تأمین می کند. این ماده غذایی بخصوص برای افراد گیاهخوار می تواند منبع جایگزین پروتئین گوشت قرمز باشد.

### اسفناج

آهن به سلول های قرمز خون در انتقال اکسیژن به نقاط مختلف بدن کمک می کند. از اینرو کمبود آهن با خستگی همراه است. سبزیجات پربرگ یکی از مواد خوراکی جذب سریع آهن تلقی می شوند. اسفناج هم حاوی منیزیم، ماده معدنی مهم فرآوری انرژی بدن است.

### تخم مرغ

تخم مرغ یک ماده غذایی ارزشمند برای افرادی است که ورزش های استقامتی انجام می دهند و نیاز به دریافت انرژی زیادی دارند. تخم مرغ دارای اسیدآمینه ضروری است که می تواند نحوه استفاده گلوکز توسط ماهیچه ها را بهبود بخشد. تخم مرغ همچنین منبع خوب آهن، پروتئین، آنتی اکسیدان، و ویتامین های متعددی است.

### جو دوسر

صبحانه حاوی مقادیر مناسب پروتئین و کربوهیدرات می تواند به حفظ انرژی در طول روز کمک کند. جو دوسر یکی از مواد خوراکی همراه با بالاترین میزان فیبر محلول است. فیبر محلول برای ساعت ها در معده می ماند و در نتیجه احساس سیری برای مدت طولانی ادامه می یابد.

### شکلات

مطالعات نشان می دهد که شکلات تلخ منبع خوب آنتی اکسیدان ها بوده و موجب بهبود خلق و خو و همچنین سطح هوشیاری می شود. مصرف یک چهارم شکلات تلخ می تواند یک دسر پرانرژی باشد. به گفته محققان هر چقدر درصد میزان کاکائو بیشتر باشد (حداقل ۷۰ درصد) فواید آن بیشتر خواهد بود.