



## چه مواد غذایی‌ای به غلبه بر خستگی کمک می‌کنند؟

هر آنچه ما در طول روز می‌خوریم - میوه یا شیرینی - به انرژی برای بدن تبدیل می‌شود.

هر آنچه ما در طول روز می‌خوریم - میوه یا شیرینی - به انرژی برای بدن تبدیل می‌شود. به گزارش ایسنا، در حالی که همه غذاها و نوشیدنی‌ها انرژی بدن را تامین می‌کنند اما در ارائه انرژی پایدار به بدن برابر نیستند. در واقع مصرف بسیاری از غذاها گرچه شما را در کوتاه مدت پرانرژی می‌کند، ولی به سرعت عامل ایجاد خستگی و کرخستگی می‌شود.

برای جلوگیری از این روند باید سراغ گزینه‌های غذایی سالم بروید.

### غذاهای فرآوری نشده

انتخاب غذاهای فرآوری نشده ممکن است به شما کمک کند برای مدت طولانی تری احساس انرژی کنید. غذاهای بسیار فرآوری شده حاوی مواد نگهدارنده، افزودنی‌ها، سدیم، چربی ترانس و قندهای اضافه شده هستند. ترکیبات موجود در غذاهای فوق فرآوری شده ممکن است باعث التهاب بیشتر در بدن شده و احساس خستگی را تشدید کنند.

### نوشیدنی‌های بدون کافئین

کافئین در حد اعتدال خوب است. در واقع، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی آن می‌تواند به مبارزه با بیماری‌های مزمن کمک کند. با این حال، نوشیدن بیش از حد کافئین منجر به خستگی شدید، سردرد و مشکلات خواب می‌شود.

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند مصرف کافئین خود را به کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در روز برسانید. نوشیدن آب، قهوه سیاه بدون کافئین و چای شیرین نشده بهترین گزینه برای جلوگیری از خستگی است.

### پروتئین‌های بدون چربی

به گزارش دویچه وله، پروتئین‌های بدون چربی بخش مهمی از یک رژیم غذایی متعادل را تشکیل می‌دهند و ممکن است به مبارزه با خستگی از طریق حفظ توده عضلانی، جلوگیری از سوء تغذیه، کاهش التهاب سیستماتیک، کند کردن فرایند هضم، جلوگیری از افزایش ناگهانی یا افت گلوکز کمک کند.

توصیه‌ها بر این است که مردان بالغ روزانه حداقل ۵۶ گرم پروتئین و زنان بالغ ۴۶ گرم پروتئین مصرف کنند.

برخی از پروتئین‌های بدون چربی که باید به رژیم غذایی خود اضافه کنید شامل موارد زیر است:

پروتئین‌های حیوانی مانند مرغ، تخم مرغ، بوقلمون و ماهی‌های چرب

پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات، توفو و محصولات سویا

### غلات کامل و کربوهیدرات‌های پیچیده

کربوهیدرات‌ها یک درشت مغذی مهم هستند. آنها منبع اصلی انرژی برای بدن محسوب می‌شوند. این مواد سرشار از فیبر مفید هستند، به آرامی از سوی بدن هضم می‌شوند و باعث حفظ طولانی مدت انرژی می‌شوند. به جای نان سفید، پاستا، کیک و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، کربوهیدرات‌های پیچیده مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل را انتخاب کنید.

### آجیل

آجیل یک منبع غذایی عالی برای کمک به مبارزه با گرسنگی، مدیریت وزن بدن و جلوگیری از خستگی است. انواع خام و بدون نمک بادام، آجیل برزیلی، بادام هندی، فندق و گردو را به عنوان میان وعده به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

### موز

موز سرشار از پتاسیم، فیبر، ویتامین‌ها و کربوهیدرات‌هایی است که انرژی را افزایش می‌دهند.

### دانه‌ها

مانند آجیل، دانه‌ها نیز ممکن است به لطف کربوهیدرات‌ها، چربی‌های سالم و فیبر مناسبی برای انرژی طولانی مدت باشند. برای افزایش سطح انرژی خود، افزودن دانه‌های چیا، کدو تنبل، دانه آفتابگردان و بذر کتان را به اسموتی‌ها، سالادها و ماست در نظر بگیرید.