

انرژی بدنتان را 2 برابر کنید

چشم‌های بی‌سو دارند و خمیازه‌های پشت سر هم می‌کشند! بی‌حوصله و نالان هستند! سست و سنگین قدم برمی‌دارند و حتی نشست‌شان هم مثل آدم‌های عادی نیست. تقریباً می‌شود گفت آنها همیشه در حال وارفتن هستند.



جام جم آنلاین: چشم‌های بی‌سو دارند و خمیازه‌های پشت سر هم می‌کشند! بی‌حوصله و نالان هستند! سست و سنگین قدم برمی‌دارند و حتی نشست‌شان هم مثل آدم‌های عادی نیست. تقریباً می‌شود گفت آنها همیشه در حال وارفتن هستند. همین که سر صحبت را با آنها باز می‌کنی از خستگی و سستی‌شان دم می‌زنند و می‌گویند چنان بی‌انرژی شده‌اند که انگار کوه کنده‌اند. اما حقیقت این است که کوهی در کار نیست! آنها فقط راه درست افزایش انرژی بدنشان را نمی‌دانند.

بعضی‌ها خیال می‌کنند خستگی و ساعت‌هایی که به نظر می‌رسد بدن کاملاً خالی از انرژی می‌شود، اجزای تفکیک‌ناپذیر زندگی مدرن هستند، اما این تصور درست نیست چراکه در نزدیکی هر یک از ما انسان‌هایی وجود دارند که همیشه تازه و شاداب و پرانرژی به نظر می‌رسند و هرگز از ناتوانی و سستی دم نمی‌زنند، آنها به سرعت فعالیت می‌کنند، اهل بی‌حوصلگی و بی‌حالی و شکایت نیستند، کارمندی محبوب برای اداره‌اند و همسرانی فعال برای خانه، همه از آنها راضی هستند و از همنشینی‌شان لذت می‌برند، می‌دانید چرا؟ چون همیشه سرشار از انرژی هستند. می‌خواهید بدانید این انرژی از کجا می‌آید؟

خیلی‌ها به تقلید از همین انسان‌های موفق و پرانرژی، دست به راه‌های عجیب و غریب می‌زنند. یکی از شایع‌ترین این راه‌ها که تازگی‌ها بعضی از جوان‌ها به آن متوسل می‌شوند، استفاده از نوشابه‌های انرژی‌زاست. اما اگر می‌دانستید که این نوشابه‌ها چه نوع عوارضی دارند شاید برای به دست آوردن انرژی بیشتر سراغ آنها نمی‌رفتید.

پیش از آن که درباره راه‌های افزایش انرژی بدن حرفی بزنیم بهتر است کمی درباره عوارض مصرف بیش از اندازه نوشابه‌های انرژی‌زا نیز برایتان توضیح بدهیم. پژوهش‌های علمی ثابت می‌کنند این نوشابه‌ها می‌توانند کار کبد و کلیه‌ها را مختل کنند.

آنها سبب بالا رفتن فشار خون و از دست دادن آب بدن می‌شوند ضمن آن که ممکن است در مبتلایان به صرع سبب سکتة مغزی یا قلبی شوند.

مصرف این نوع نوشابه‌ها بشدت به دندان‌ها و حتی لثه‌ها آسیب می‌رساند. آنها سبب چاقی می‌شوند و نوعی احساس بی‌تابی و اضطراب و بی‌قراری را پس از مصرف در فرد به وجود می‌آورند. همچنین انواع گازدار این نوشابه‌ها از جذب کلسیم در بدن جلوگیری می‌کنند و سبب پوکی استخوان در درازمدت می‌شوند.

حالا هنوز هم می‌خواهید برای افزایش انرژی از نوشابه‌های انرژی‌زا و موادی شبیه آنها استفاده کنید؟ اما بهتر است پیش از هر اقدامی این گزارش را درباره راه‌های افزایش انرژی بدن - که ایسنا آن را از منبع علمی معتبر ترجمه کرده است و ما نیز با تغییراتی برای شما منتشرش می‌کنیم - بخوانید شاید نظرتان عوض شد.

موز و هندوانه بخورید

موز و هندوانه از جمله میوه‌های شیرین و قندی هستند که می‌توانند به سرعت سطح انرژی را افزایش دهند. در واقع موز به اندازه مواد قندی مصنوعی و فرآوری‌شده در بالا بردن شاخص انرژی بدن موثر است با این تفاوت که این میوه تازه و طبیعی برخلاف قندهای مصنوعی، طاقت و توان انسان را افزایش می‌دهد و در عین حال حاوی مواد مغذی فراوانی از جمله فیبر خوراکی، ویتامین‌ها و املاح است. هندوانه نیز میوه شیرین و پرانرژی است که در عین حال مانع از هله و هوله‌خوری شبانه می‌شود.

هویج و سیب‌زمینی، مخصوص پرانرژی‌ها

راهکار بعدی گنجاندن هویج و سیب‌زمینی به رژیم غذایی است. هویج و سیب‌زمینی نیز مانند نوشابه‌های شیرین قند خون را بالا می‌برند، اما برخلاف نوشیدنی‌ها و تنقلات ناسالم، منبع غنی از ریزمغذی‌های مهم مثل ویتامین‌های C و A و اسیدفولیک و پتاسیم هستند که بی‌تردید انرژی بدن را تا حد زیادی افزایش می‌دهند.

استفاده از غلات سبوسدار

راهکار سوم استفاده از غلات سبوسدار است. غلات سبوسدار به صورت نان و گندمک، انرژی مطلوبی را به بدن می‌رسانند و بویژه برای وعده غذایی صبحانه مفید هستند. این خوردنی به آرامی در دستگاه گوارش هضم می‌شود و در نتیجه قند پایداری را وارد جریان خون می‌کند.

نوشیدن آب، روزی 10 تا 15 لیوان

گزینه چهارم توجه به نقش حیاتی آب در حفظ طاقت بدن است. اگر در روز 10 تا 15 لیوان آب را بویژه در هوای گرم و در زمان فعالیت و کار زیاد به طور منظم نمی‌نوشید مطمئن باشید که خود را در معرض از دست دادن آب بدن و به اصطلاح دی‌هیدراته شدن قرار می‌دهید. هیچ‌گاه منتظر نمانید تا تشنه شوید و بعد آب بنوشید چون وقتی حتی زمانی که احساس تشنگی هم ندارید، بدن دچار کم‌آبی می‌شود و به آب بیشتر نیاز خواهد داشت.

مدیریت ذخیره انرژی بدن

آخرین و در عین حال مهم‌ترین راهکار این است که ذخیره انرژی خود را مدیریت کنید. وقتی زمان خود را به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کنید که به اندازه کافی استراحت، آرامش و تغذیه مناسب داشته باشید، می‌توانید انرژی حیاتی خود را حفظ کرده و همچنین فرصتی برای جمع‌آوری مجدد انرژی به دست آورید. در این وضعیت کیفیت زندگی و سطح ایمنی بدن و همچنین طاقت ذهنی و روانی فرد افزایش پیدا می‌کند. برای این منظور توصیه می‌شود که هر روز حداقل 20 تا 25 دقیقه مدیتیشن (تمرکز روحی) انجام دهید.

مطمئن شوید که هر شبانه‌روز حداقل 7 ساعت بخوابید، در بین روز 15 تا 20 دقیقه چرت زدن را فراموش نکنید چون با این کار می‌توانید با خستگی و افت انرژی مبارزه کنید.

10 دقیقه در روز حرکات کششی انجام دهید. با انجام این تمرینات جریان خون در سراسر بدن تسهیل می‌شود و انرژی بدن در چند دقیقه افزایش پیدا می‌کند.

همچنین مطمئن شوید که خستگی شما دلیل پزشکی ندارد، چون مثلا مشکلاتی مثل کم‌کاری تیروئید، کم‌خونی ناشی از کاهش هموگلوبین و طیف دیگری از بیماری‌ها که با تست خون قابل شناسایی هستند، می‌توانند عامل خستگی باشند. به همین خاطر توصیه می‌شود که حداقل هر دو سال یکبار آزمایش کلی بدن را فراموش نکنید.