

5 ماده ي غذايي ضد خستگي



بلغور جو، ماست، اسفناج، لوبياها، مغزها و دانسه ها، پنج ماده ي غذايي هستند که به علت هضم آسان و غني بودن از مواد مغذي، به بدن کمک اساسي نموده و براي افراد مفيد مي باشند.

بلغور جو، ماست، اسفناج، لوبياها، مغزها و دانسه ها، پنج ماده ي غذايي هستند که به علت هضم آسان و غني بودن از مواد مغذي، به بدن کمک اساسي نموده و براي افراد مفيد مي باشند.

اگر همیشه بعد از خوردن، احساس بي حالي و خستگي مي کنيد، ناشي از خوردن غذاهاي نادرست است. ترفند آن اين است که غذاهاي را انتخاب کنيد که انرژي را تدريجا آزاد مي کنند و به آرامي و در طولاني مدت آن را افزايش مي دهند و از مصرف غذاهاي داراي قند بالا که قند آن ها به سرعت آزاد مي شود، بپرهيزيد.

شما مي توانيد با هر لقمه ي غذايي که مي خوريد به جنگ خستگي برويد. اين پنج ماده ي غذايي نيز به علت هضم آسان و غني بودن از مواد مغذي و تبديل غذا به انرژي، به بدن کمک اساسي نموده و براي افراد مفيد مي باشند.

بلغور جو

بلغور جو تقريبا بر هر غله اي در صبحانه برتري دارد و جزء بيشتري توليدات غلات سبوس دار صبحانه است و نيز به عنوان ماده غذايي عالي در جهت حمايت از سلامت سيستم گوارش نگريسته مي شود. به دلایل فوق بسياري از متخصصين داخلي و تغذيه نه تنها به بيماران ديابتي اجازه خوردن بلغور جو را مي دهند، بلکه در واقع آنان را تشويق نيز مي نمايند، به خصوص اين که به حفظ سطح قند خون طبيعي کمک مي نمايد.

چگونگي عمل

فيبر در سلامت دستگاه گوارش مفيد است.

علاوه بر فيبر بالا، جودوسر حاوي سه نوع ماده ي غذايي مهم منيزيم، پروتئين و فسفر است و بر سطح انرژي تأثير مي گذارد و يك غذايي ايده آل در مبارزه با خستگي و نيز يك منبع خوب ويتامين B1 است که در توليد انرژي بسيار مهم مي باشد.

علائم کمبود جزئي ويتامين B1 عبارتند از فقدان انرژي و از دست دادن اشتها. افزون بر اين، ويتامين B1 به حفظ انرژي تجزيه شده و تبديل آن به انرژي غذايي در هنگام خوردن غذا کمک مي کند.

چه موقع بخوريم؟

شما مي توانيد براي کسب انرژي فوري، به هنگام صبح همراه صبحانه، بلغور جو ميل کنيد، زيرا سبب حفظ انرژي مي گردد.

ارزش افزوده

براي طولاني تر شدن زمان انرژي، روي غذايي حاوي بلغور، دانه کتان يا مغزهاي مملو از پروتئين(فندق، پسته و گردو) بپاشيد.

ماست

از ماست نيز مي توان به شکل دسر و به عنوان ماده غذايي سالم استفاده کرد. در حقيقت به خاطر نقشي که پروتئين و پروبيوتيك ها(باکترهاي مفيد) در سلامتي روده ايفا مي نمايند، اين ماده غذايي واقعاً براي سلامتي مفيد مي باشد.

چگونگی عمل

به دلیل نرم بودن ماست، بدن این پردازش را نسبت به غذای سفت و جامد خیلی سریع انجام می دهد و آن را به صورت منبع عظیم و سریع انرژی درمی آورد، اما ضمن این که بدن به انرژی سریع دست می یابد، به خاطر نسبت پروتئین به کربوهیدرات، این زمان می تواند طولانی تر نیز بشود. پروتئین نسبت به کربوهیدرات مدت طولانی تری در معده می ماند که تبدیل به منبع انرژی پایدار می گردد.

همچنین ماست دارای پروبیوتیک ها یا باکتری های مفید می باشد. پروبیوتیک ها مثل فیبر کمک موثری به هضم غذا می نمایند.

چه موقع بخوریم؟

مسلمانا، هر زمانی می توان این ماده غذایی را خورد. علاوه بر فواید بهداشتی، ماست یکی از بهترین مواد چند منظوره است، به این معنا که به علت تولید انرژی فوری می توانید قبل از تمرینات بدنی به عنوان خوراک سرپایی و یا عصرانه عالی آن را مصرف کنید. از طرف دیگر می توانید در زمان صبحانه مخلفات سالمی چون جودوسر، دانه کتان آسیاب شده، مغزها(گردو، فندق و پسته) و انواع میوه ها را به آن اضافه کنید.

ارزش افزوده

حداقل سه مرتبه در هفته به خاطر کمک به هضم خوب با صبحانه خود ماست بخورید. در صورتی که ماست کم چرب یا معمولی انتخاب و مخلفات سالم به آن اضافه کنید، از امتیازات ویژه ای برخوردار خواهید شد. از عسل یا کشمش برای شیرین کردن این ماده غذایی سبک کمک بگیرید.

اسفناج

اسفناج مملو از مواد مغذی می باشد که برای مبارزه با خستگی ضروری هستند و به حداکثر کارایی بدن کمک می کنند. اسفناج علاوه بر آهن، سرشار از منیزیم و پتاسیم بوده و یک منبع عالی از ویتامین های گروه B است.

چگونگی عمل

آهن نقش مستقیم و مهمی در مبارزه با خستگی ایفاء می نماید و به عنوان تقویت کننده انرژی شناخته شده است.

منیزیم برای تولید انرژی، هضم درست، تنظیم تونیسیته(انقباض عضلانی) و عصبی ضروری است. جای تعجب نیست که کمبود منیزیم می تواند سبب کارکرد پایین مغز و بدن گردد.

پتاسیم نیز مثل منیزیم به عملکرد درست عضلات و اعصاب کمک می کند. یکی از علل کمبود پتاسیم فشارهای زیاد جسمانی است، ولی در زمان کاهش آب بدن به علت بیماری یا به هر دلیل دیگری نیز ظاهر می شود. علائم نارسایی پتاسیم شامل ضعف عضلات، گیجی و خستگی می باشد.

چه موقع بخوریم؟

با توجه به مقدار و مجموعه ای از مواد مغذی فشرده در سبزیجات برگ دار، بهتر است روزانه در وعده غذایی خود اسفناج مصرف کنید و اگر عملی باشد، در صورت امکان هر چقدر که می توانید آن را در رژیم خود بگنجانید.

سعی کنید صبحانه، اسفناج بخارپز با تخم مرغ، ناهار، ساندویچ پُر شده با اسفناج و شام، اسفناج همراه با یک لایه لازانیا بخورید.

احتیاجی نیست در هر وعده غذا کنار بشقاب اسفناج بگذارید. می توانید به غذاهایی از جمله سوپ ها، غذاهای بخارپز، خوراک ها،

سُس ها و سرخ کردني ها و غذاهاي نرم، مقدار کمی از این سبزي اضافه کنید.

ارزش افزوده

پوره اسفناج را به خوبی و به آرامي بپزید. در صورتی که عاقلانه تر و با تدبیرتر عمل کنید، در زمان اندکی همه افراد خانواده سالم تر خواهند بود.

مغزها و دانه ها

مغزها و دانه ها، مواد غذایی مغذی حاوی پروتئین با کیفیت بالا و چربی های امگا 3 سالم می باشند و بسته به نوع انتخاب، می توانید مقادیر مناسب منیزیم، منگنز، فسفر، آهن، ویتامین های B1 ، B2 و B6 که همگی تولید انرژی می کنند، دریافت نمایید.

چگونگی عمل

تخم کدو تنبل یا کدو حلوايي، مغز بادام و فندق همگی منابع خوبی از منیزیم هستند که به مبارزه با خستگی کمک می کند. تربیتوفان موجود در دانه های کنجد، آفتابگردان، کدو تنبل، گردو و بادام، در مبارزه با خستگی های عاطفی موثر می باشد.

تمام مغزها و دانه ها منابع عالی پروتئین با کیفیت بالا هستند که بدن ما آن ها را به انرژی از دست رفته تبدیل می کند.

اما آن چه باعث مبارزه بر علیه خستگی در مغزها و دانه ها می شود، وجود منابع غنی از اسیدهای چرب امگا 3 است. امگا 3 به عنوان چربی های ضروری و مورد نیاز بدن شناخته شده است که نه تنها شاخص گلیسمی غذاها را پایین تر می آورد، بلکه همچون یک منبع فوق العاده انرژی نیز عمل می نماید.

چه موقع بخوریم؟

مصرف مقدار متوسط، کلیدی است برای بهره مندی از مزایای مغزها و دانه ها. یک وعده ی آن برابر یک اونس (حدود یک کف دست پر) می باشد. در طول روز همیشه بسته یک نفره تنقلات سالم و مفید بردارید و آن ها را در ماشین، کیف دستی، کیف پول و در جای امنی بگذارید.

ارزش افزوده

در حد امکان، مغزها و دانه های خام را بخرید و بخورید.

لوبیاهای

به حق، لوبیاهای غذاهای معجزه آسا نامیده شده اند. علاوه بر مزایای سلامتی متعدد دیگری که لوبیاهای فراهم می کنند، آن ها در خط مقدم مبارزه با خستگی هستند. تمام انواع آن ها دارای چربی کم و فیبر بالایی می باشند و تعادل خوبی بین کربوهیدرات ها و پروتئین ها برقرار می کنند. لوبیاهای مملو از گروهی از مواد معدنی شامل فسفر، پتاسیم، مس و آهن می باشند که همگی برای تولید انرژی ضروری هستند. لوبیای سویا نیز منبع خوبی از تربیتوفان می باشد.

چگونگی عمل

پروتئین و فیبر بالای موجود در لوبیاهای و همکاری آن ها با یکدیگر، سبب حفظ تعادل قند خون و جلوگیری از افت انرژی می شود. لوبیاهای جایگزین بسیار خوبی به جای گوشت قرمز (که یک منبع انرژی غنی از پروتئین و آهن می باشد) هستند، ولی با کالری کمتر و تقریباً عاری از چربی. علاوه بر این لوبیاهای کمتر از گوشت قرمز به سیستم گوارش فشار می آورند و برای جذب، نیاز کمتری به انرژی دارند. به عبارت دیگر شما بعد از خوردن یک استیک احساس خستگی بیشتری می کنید تا بعد از خوردن یک پرس لوبیا!

مگنز و مس در لوبیاها، میتوکندری های سلول ها را که مسؤل تولید انرژی هستند، حمایت می کنند، در حالی که منیزیم سبب ریلکس یا شل شدن عضلات می گردد و جریان خون را آرام نگه می دارد و خستگی جسمی و روانی را متوقف می نماید. ویتامین B1 نیز در تولید انرژی مداخله می کند و همراه پتاسیم، عملکرد صحیح عضله و عصب را تداوم می بخشد. همچنین آهن نه تنها به تولید انرژی کمک می نماید، بلکه سبب افزایش توزیع اکسیژن در تمام بدن و بهبود خستگی می شود.

چه موقع بخوریم؟

لوبیاها را می توان در هر غذایی استفاده نمود. سعی کنید در زمان های مختلف روز مخلوطی از انواع آن ها را به کار ببرید.