

**این‌ها را بخورید تا جان بگیرید!**

بدون شک شما هم این جمله‌ی معروف مادرها و مادربزرگ‌ها را بارها و بارها شنیده‌اید: «مادر جون بخور جون بگیری». بله، حق کاملاً با آن‌هاست...



سلامت نیوز: بدون شک شما هم این جمله‌ی معروف مادرها و مادربزرگ‌ها را بارها و بارها شنیده‌اید: &#171;مادر جون بخور جون بگیری&#172;. بله، حق کاملاً با آن‌هاست...

اگر تصور می‌کنید بدون تغذیه‌ی مناسب می‌توانید سرحال و پرانرژی باشید باید بگوییم سخت در اشتباهید. اما سؤال اینجاست چه چیزی بخوریم تا انرژی بیشتری کسب کنیم؟ اگر می‌خواهید دوپینگ طبیعی بکنید با ما همراه باشید.

**افزایش انرژی**

احتمالاً شما نیز کمابیش این تجربه را داشته‌اید که بین روز، در یک جلسه‌ی کاری، سر کلاس درس، پشت میز کار و ...

به سختی چشمانتان را باز نگه می‌دارید و با این حال می‌گویید چه بهتر الان خسته می‌شوم و شب راحت‌تر می‌خوابم. به عقیده‌ی متخصصان تغذیه این خواب آلودگی بی ارتباط با غذاهایی که میل می‌کنید نیست. اما چگونه باید مطمئن شویم مواد غذایی‌ای که مصرف می‌کنیم میزان انرژی ما را افزایش می‌دهد؟

برای حفظ انرژی‌تان میزان گلیسمی خونتان را متعادل نگه دارید

تولید انرژی در داخل سلول‌ها آغاز می‌شود و مصرف قند یا مواد غذایی که حاوی میزان زیادی گلوکسید است باعث ایجاد حالت مقاومت انسولین شده و میزان انرژی را بالا و پایین می‌برد. چاره‌ی کار چیست؟

متخصصان حوزه‌ی تغذیه معتقدند که چای سبز همان تأثیر محرکی قهوه را دارد

اما انرژی را از بین نمی‌برد. چای سبز به آرامی و به طور منظم در عرض چند

ساعت انرژی آزاد می‌کند

اگر مواد غذایی صنعتی مثل آرد سفید، قند سفید و کلاً مواد غذایی تصفیه شده جایگاه ویژه‌ای در برنامه‌ی غذایی شما دارد لازم است که شاخص گلیسمی خونتان را متعادل نگه دارید و این کار امکان پذیر نخواهد بود مگر با مصرف بیشتر فیبرها مثل دانه‌ی کتان، ماهی‌های چرب یا روغن کتان و غیره.

به میزان کافی مواد مغذی جذب کنید

فقط ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند به خوبی انرژی از دست رفته‌ی شما را تأمین کند. اگر شما به طور مرتب از ذخیره‌ی انرژی‌تان استفاده می‌کنید بدون این که جایگزینی برای آن داشته باشید خیلی زود به اصطلاح باکتان خالی می‌شود. بهترین و سالم‌ترین عصرانه برای تأمین انرژی این است که یک پیاله سوپ سبزیجات برای خودتان تهیه کنید که سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. شاهدانه

### شاه دانه

تصور نکنید با خوردن شاه دانه مثل جت به پرواز در خواهید آمد اما این دانه‌های ریز منبع فوق‌العاده‌ی تأمین انرژی محسوب می‌شوند. می‌توانید این دانه‌ها را به صورت پودر یا به صورت همان دانه‌ها میل کنید. این دانه‌های ریز حاوی پروتئین‌های زود هضم هستند؛ یعنی این که بدن برای هضم آن‌ها انرژی از دست نمی‌دهد. متخصصان معتقدند که مصرف پروتئین‌ها باعث ترشح هورمونی می‌شود که به بدن کمک می‌کند از ذخایر چربی آن‌ها بهتر استفاده کند و این امر طاقت و انرژی بدن را بالا می‌برد و به کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

### بروکلی

بروکلی منبع فوق‌العاده‌ی ویتامین B است. این ویتامین در خدمت متابولیسم بدن است و چربی‌ها و گلوکسیدها را به انرژی تبدیل می‌کند.

بهترین و سالم‌ترین عصرانه برای تأمین انرژی این است که یک پیاله سوپ سبزیجات برای خودتان تهیه کنید که سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است

### خرما

خرما سرشار از قند و یا گلوکسیدهای طبیعی است و اگر اهل ورزش هستید این قند منبع خوب تأمین انرژی محسوب می‌شود. گلوکسید در کبد به سرعت به گلیکوژن تبدیل می‌شود. در اختیار داشتن یک منبع گلیکوژن در عضلات و کبد برای تأمین و حفظ انرژی بدن لازم و ضروری است. متخصصان به ورزشکاران توصیه می‌کنند که قبل، در حین و بعد از تمرینات و جلسات ورزشی یک میان وعده‌ی حاوی خرما میل کنند.

### چای سبز

### چای سبز

متخصصان حوزه‌ی تغذیه معتقدند که چای سبز همان تأثیر محرکی قهوه را دارد اما انرژی را از بین نمی‌برد. چای سبز به آرامی و به طور منظم در عرض چند ساعت انرژی آزاد می‌کند.

تأثیر محرکی این چای به اندازه‌ی کافئین نیست و تنش کمتری روی غدد لنفاوی می‌گذارد.

این چای نه تنها قبل از ورزش بسیار خوب و انرژی‌زا است بلکه زمانی که انرژی‌تان ته می‌کشد بهتر از قهوه عمل می‌کند و شما را سرحال می‌آورد. اگر شما هم جزو قهوه‌خورهای قهار هستید توصیه می‌کنیم که مصرف این نوشیدنی را کاهش دهید و به جای آن هر روز چند فنجان چای سبز بنوشید.