

غذاهایی که با خستگی می‌جنگند

اگر همیشه پس از خوردن غذا احساس خستگی می‌کنید، مطمئن باشید که در انتخاب مواد غذایی دچار اشتباه شده‌اید



سلامت نیوز: اگر همیشه پس از خوردن غذا احساس خستگی می‌کنید، مطمئن باشید که در انتخاب مواد غذایی دچار اشتباه شده‌اید. شادی و سبکی دائمی پس از صرف غذا، تنها یک راز دارد: غذاهایی را انتخاب کنید که به مرور انرژی آزاد می‌کنند و در نتیجه قادرند به مدت طولانی قند خون شما را ثابت نگه دارند. مهم نیست که استرس و خستگی شما از نوع فیزیکی، ذهنی و یا عاطفی است، در هر صورت ماده غذایی مورد انتخابتان در رفع خستگی شما اهمیت بسیار دارد. اگر با نادیده گرفتن خستگی، آن را به خستگی مزمن تبدیل کنید، به سادگی خود را در معرض ابتلا به سایر بیماری‌ها قرار داده‌اید. شما به راحتی می‌توانید با خستگی مبارزه کنید، فقط کافی است غذاهایی را انتخاب کنید که به راحتی هضم می‌شوند و سرشار از مواد مغذی ضروری هستند. در ادامه چند ماده مغذی که قادرند خستگی شما را از بین ببرند معرفی خواهیم کرد:

جو دو سر

این ماده غذایی برای وعده صبحانه بسیار مناسب است؛ چرا که خستگی را از بدن، ذهن و روح دور می‌کند. این ماده غذایی موجب سلامت دستگاه گوارش می‌شود و به همین دلیل متخصصان تغذیه مصرف این ماده غذایی را به بیماران دیابتی توصیه می‌کنند؛ جوی دو سر، قند خون را به طور طبیعی تنظیم می‌کند. این ماده غذایی کربوهیدراتی مدت زمان طولانی در معده باقی می‌ماند و بسیار آهسته به انرژی تبدیل می‌شود، بنابراین برعکس غلات فرآوری شده شیرین، جوی دو سر باعث افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود و فیبر زیاد آن دانه باعث می‌شود در طول روز احساس سیری کنید؛ همچنین از پرخوری و اضافه وزن جلوگیری کرده و سستی و خستگی را نیز رفع می‌کند. فیبر آن، باعث تکثیر باکتری‌های مفید دستگاه گوارش شده و ضمن کمک به هضم غذا مانع از کمبود انرژی در طول روز می‌شود. علاوه بر فیبر بالا، جوی دو سر حاوی مقادیر قابل توجهی منیزیم، پروتئین و فسفر است که تاثیر قابل توجهی در تامین و حفظ انرژی دارند. ویتامین B1 (تیامین) موجود در آن دانه، انرژی‌زا است. گاه خستگی و کمبود انرژی افراد ناشی از کمبود ویتامین B1 است. B1 کمک می‌کند سایر مواد مغذی به راحتی شکسته شده و به انرژی تبدیل شوند. خوردن جو دو سر در وعده صبحانه بسیار مفید است، زیرا انرژی مورد نیاز برای کل روز را ذخیره و تامین می‌کند. برای افزایش تاثیر آن می‌توانید مقداری بذر کتان و یا آجیل نیز همراه با آن میل کنید.

ماست

ماست با بافتی نرم، ماده غذایی خوشمزه و لذت بخشی است که در مقایسه با مواد غذایی جامد راحت‌تر هضم شده و به انرژی تبدیل می‌شود. ماست با محتوای پروتئینی بالا نسبت به مواد غذایی نشاسته‌ای مدت طولانی‌تری در معده باقی می‌ماند. همچنین حاوی پروبیوتیک یا همان باکتری‌های مفید است؛ باکتری‌های مفیدی که موجب سلامت لوله گوارش شده و بدن را در مقابل باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زا مقاوم می‌کنند. پروبیوتیک‌ها نیز مانند فیبر به هضم مواد غذایی کمک می‌کنند. پژوهش‌های اخیر دانشگاه تورنتو نشان می‌دهد که این باکتری علائم سندرم خستگی مزمن را درمان کرده و مقدار اسید آمینه تربیتوفان را در مغز افزایش می‌دهد. تربیتوفان در بدن ما سازنده عاملی است که موجب احساس آرامش و آسودگی می‌شود و در ساخت ناقل عصبی ایجاد کننده خواب نقش مهمی دارد بنابراین با خستگی روحی و جسمی مبارزه می‌کند. ماست را در هر زمانی از روز می‌توانید میل کنید؛ مثلاً همراه با توت یخ‌زده به عنوان دسر؛ و یا به همراه جو، بذر کتان و یا آجیل و میوه، در وعده صبحانه از آن استفاده کنید. ماست چکیده به نسبت انواع دیگر ماست، حدود دو برابر پروتئین بیشتری دارد. البته نوع کم چرب آن به همراه عسل و کشمش یک دسر خوشمزه است. برای اثربخشی بیشتر، می‌توانید دست کم سه بار در هفته، به صبحانه خود ماست اضافه کنید.

اسفناج

اسفناج سرشار از مواد مغذی مانند منیزیم و پتاسیم است که با خستگی مبارزه می‌کنند. همچنین آهن موجود در اسفناج نقش مهمی در مبارزه با خستگی دارد و ضمن موثر بودن در تولید انرژی، به سلول‌ها در تامین و انتقال اکسیژن کمک می‌کند. بدون اکسیژن کافی،

سلول‌ها با سرعت کمتری فعالیت می‌کنند. کم‌خونی علاوه بر خستگی جسمی، موجب خستگی روحی نیز می‌شود. علائم کم‌خونی عبارتند از: خستگی، فقدان انرژی، ضعف، عدم تمرکز، بی‌تفاوتی، بی‌خوابی، از دست دادن اشتها. منیزیم موجود در اسفناج نیز در صدها واکنش آنزیمی سراسر بدن و تولید انرژی، نقش حیاتی دارد و به‌طور مستقیم بر عملکرد قلب و عروق، لوله گوارش، سیستم عصبی، عضلات، کلیه، کبد و مغز تاثیر می‌گذارد. منیزیم به سوخت‌وساز بدن و تولید انرژی، تنظیم اعصاب و کشش ماهیچه‌ها کمک می‌کند. کمبود منیزیم باعث می‌شود که مغز و بدن ما به کندی فعالیت کند. حتی کمبود جزئی منیزیم نیز می‌تواند تولید انرژی را کاهش دهد و موجب خستگی جسمی و روحی شود. علائم کمبود منیزیم عبارتند از: عدم تعادل قند، افسردگی، ضعف عضلانی، گرفتگی عضلات، اسپاسم و درد عضلانی، کمبود انرژی، خستگی، مشکل در خواب، گیجی و فقدان انرژی. همانند منیزیم، پتاسیم نیز به عملکرد بهتر عضلات و اعصاب کمک می‌کند. علائم کمبود پتاسیم شامل ضعف عضلانی، گیجی و خستگی می‌شود. سعی کنید اسفناج را در تمام وعده‌های غذایی خود بگنجانید. بهتر است آن را بخارپز کنید و صبح به همراه تخم‌مرغ بخورید و یا در وعده ناهار از اسفناج به عنوان دورچین غذا استفاده کنید، همچنین می‌توانید برای شام آن را بین لایه‌های لازانیا قرار داده یا به صورت ماست و اسفناج مصرف کنید.

مغزها و دانه‌ها

مغزها و دانه‌ها حاوی پروتئین زیاد و اسیدهای چرب امگا 3 هستند. مغزها بسته به نوع‌شان، حاوی آهن، منگنز، منیزیم، فسفر، آهن، مس، ریبوفلاوین، ویتامین B1, B2, B5, B6 می‌باشند که تمامی آنها در تولید انرژی نقش دارند. تخم کدو، بادام، فندق، دانه کنجد و... همگی منابع خوبی از منیزیم‌اند و همان‌طور که قبلاً به این موضوع اشاره کردیم، منیزیم با خستگی عضلانی مبارزه می‌کند. تریپتوفان موجود در دانه کنجد، دانه آفتابگردان، تخم کدو، گردو و بادام می‌تواند به آسانی خستگی فیزیکی را برطرف کند. تمامی آجیل‌ها و مغزها منبع غنی از اسیدهای چرب امگا 3 هستند که برای بدن بسیار مفیدند، این اسیدهای چرب نه تنها از سرعت جذب قند مواد غذایی می‌کاهند، بلکه خود منبع مناسبی برای تامین انرژی هستند؛ چرا که به همراه کربوهیدرات و پروتئین برای مدت طولانی در معده باقی مانده و در نتیجه با تجزیه آرام آرام، انرژی فرد را به مدت طولانی‌تری تامین می‌کنند. اسیدهای چرب امگا 3 موجب سلامت سلول‌ها می‌شوند و تقریباً در تمامی دانه‌ها و آجیل‌ها وجود دارند. به ویژه بذرکتان و گردوی تازه منابع غنی اسیدهای چرب امگا 3 هستند. مصرف متعادل مغزها موجب تامین انرژی در طول روز و جلوگیری از پرخوری و چاقی می‌شود، همچنین اسیدهای چرب امگا 3 با خستگی روحی مبارزه می‌کنند. شما می‌توانید این میان وعده‌های سالم را به همراه خود داشته باشید و در طول روز از آنها استفاده کنید.