

## 12 غذایی که به شما انرژی می‌دهد

آیا تا به حال شده است که قبل از یک جلسه اداری در بعد از ظهر، یک بسته شکلات بخورید تا برای ادامه کار انرژی داشته باشید؟



سلامت نیوز: آیا تا به حال شده است که قبل از یک جلسه اداری در بعد از ظهر، یک بسته شکلات بخورید تا برای ادامه کار انرژی داشته باشید؟ همیشه کم خوابی علت خستگی نیست. گاه تغذیه نامناسب علت اصلی این خستگی‌هاست. نوع و میزان غذایی که مصرف می‌کنید نقش قابل توجهی در سطح انرژی شما در طول روز دارد. آیا می‌دانستید غذاهای چرب و پرکالری شما را بیشتر خسته می‌کنند، زیرا برای هضم به انرژی بیشتری نیاز دارند. برای داشتن هوشیاری کامل در طول روز، سعی کنید غذاهای مناسبی برای خوردن انتخاب کنید. در این مقاله، 12 ماده غذایی بسیار مفید را برای افزایش انرژی به شما معرفی خواهیم کرد.

### کربوهیدرات

در چند سال اخیر، نگاه افراد به کربوهیدرات‌ها بسیار منفی شده است. اما واقعیت این است که همه کربوهیدرات‌ها از لحاظ خواص و مضرات مثل هم نیستند. کربوهیدرات انرژی را به شکل گلوکز در اختیار بدن قرار می‌دهد. گلوکز بهترین منبع انرژی برای مغز و سیستم عصبی مرکزی (2 قسمت از مهمترین اعضای بدن)، است. رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات و غلات می‌تواند انرژی روزانه شما را افزایش دهد. کربوهیدرات‌های مفید در میوه، سبزیجات مانند سیب زمینی شیرین و غذاهایی که از گندم کامل تهیه می‌شوند، به وفور یافت می‌شود.

برنج قهوه‌ای: برنج قهوه‌ای سرشار از منیزیم است. منیزیم یک نوع ماده معدنی است که به بدن شما کمک می‌کند پروتئین و کربوهیدرات را به انرژی تبدیل کند. به همین دلیل است که مصرف برنج قهوه‌ای باعث افزایش انرژی شما خواهد شد. برنج قهوه‌ای از جمله موادی است که می‌توان آن را با انواع گوناگون غذا مصرف کرد. مثلاً شما می‌توانید برنج قهوه‌ای را در کنار پروتئین‌های کم چرب و سبزیجات به عنوان ناهار یا شام مصرف کنید.

سیب زمینی شیرین: سیب زمینی شیرین سرشار از کربوهیدرات، بتا کاروتن (ویتامین A) و ویتامین C است. تمام این عناصر در کاهش خستگی موثرند. مهم‌ترین نکته در رابطه با این نوع سیب زمینی این است که معمولاً کودکان طعم آن را خیلی دوست دارند. به همین دلیل شما می‌توانید پوره سیب زمینی شیرین، یا حتی سرخ شده آن با روغن زیتون را به جای سیب زمینی معمولی در کنار غذا سرو کنید.

عسل: یک قاشق عسل در واقع یک قوطی نوشابه انرژی‌زای طبیعی است. این شیرینی طبیعی انرژی را به تدریج به ماهیچه‌های شما منتقل می‌کند به همین دلیل مصرف آن بعد از ورزش توصیه شده است. می‌توانید عسل را در زمان و با هر چیزی از جمله چای مصرف کنید.

### میوه

میوه مقادیر زیادی گلوکز به بدن شما می‌دهد. گلوکزهای میوه خیلی راحت به انرژی تبدیل می‌شوند. اکثر انواع میوه در کمتر از نیم ساعت هضم می‌شوند. به همین دلیل مصرف میوه یکی از سریع و سالم‌ترین راه‌های افزایش انرژی است.

موز: از آنجا که این میوه بیشتر از انواع قندها (گلوکز، فروکتوز و سوکروز) و فیبر تشکیل شده است، می‌توان آن را منبع خوبی از انرژی به حساب آورد. می‌توانید موز را با کره بادام زمینی یا بادام معمولی مصرف کنید تا تاثیر آن چند برابر شود. همچنین می‌توانید تکه‌های موز را با سریال صبحانه بخورید تا انرژی شما در طول روز زیاد باشد.

سیب: خوردن یک سیب در روز نه تنها شما را از مراجعه به پزشک بی‌نیاز می‌کند، بلکه انرژی شما را نیز به میزان چشمگیری افزایش می‌دهد. هضم سیب (که سرشار از فیبر است)، نسبت به سایر میوه‌ها بیشتر طول می‌کشد به همین دلیل خوردن آن انرژی شما را به مدت طولانی تری بالا نگه می‌دارد. اگر می‌خواهید انرژی زیادی دریافت کنید، سیب را با کمی پنیر بخورید.

پرتقال: این میوه دارای مقادیر زیادی ویتامین ث، پتاسیم و فولات است. به همین دلیل به جای افزایش و کاهش ناگهانی سطح انرژی، این میوه سطح انرژی را به تدریج بالا می‌برد. سعی کنید پرتقال را کامل و به همراه پوسته‌های نازک اطراف آن مصرف کنید.

#### غذاهای گیاهی

مواد غذایی که مستقیماً از یک درخت یا گیاه حاصل می‌شوند در ایجاد تعادل در انرژی شما بسیار موثرند. برخی انواع خاص سبزیجات کربوهیدرات و چربی مورد نیاز شما در طول روز را تامین می‌کنند. همچنین برخی انواع مغزها نیز جذب پروتئین را در بدن شما تنظیم می‌کنند.

اسفناج: اسفناج منبعی عالی از آهن (مهمترین عنصر تولید انرژی در بدن)، است. همراه با وعده ناهار، یک بشقاب اسفناج بخورید. احتمالاً در بعد از ظهر آن روز احساس خستگی نخواهید کرد.

حبوبات: به عنوان یکی از بهترین منابع پروتئین و کربوهیدرات، مصرف حبوبات هم به گوشتخواران و هم به گیاهخواران بسیار توصیه می‌شود. می‌توانید حبوبات پخته شده را به همراه اسفناج یا در سایر غذاها مصرف کنید.

بادام: مقدار پروتئین، منگنز، مس و ریبولوین در بادام بسیار زیاد است. به همین دلیل مصرف بادام در طول روز بسیار مفید است. مس و منیزیم با تغذیه سلول‌ها، در جریان داشتن انرژی در بدن شما بسیار موثرند. ریبولوین نیز تولید انرژی از طریق اکسیژن را تسهیل می‌کند.

#### پروتئین

پروتئین یکی از عناصر مهم در افزایش انرژی است. مخصوصاً زمانی که قصد کاهش وزن داشته باشید. اگر شما چربی زیادی دارید، سعی کنید بخشی از کربوهیدرات در رژیم غذایی خود را با پروتئین جایگزین کنید. با این کار شما در عین حال که چربی‌های بدن خود را می‌سوزانید، از حجم ماهیچه‌ها نمی‌کاهید.

ماهی سالمون: اخیراً ماهی سالمون به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا 3 و توانایی اش در کاهش کلسترول و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. اما این ماهی صورتی رنگ حاوی پروتئین و ویتامین ب 6، نیاسین و ریبولوین نیز هست. این عناصر غذای شما را به انرژی تبدیل می‌کنند. ماهی سالمون را به اسفناج اضافه کرده یا می‌توانید آن را با کمی برنج قهوه ای و سبزیجات به عنوان ناهار یا شام مصرف کنید.

ماست: ماست می‌تواند میان وعده خوبی در طول روز باشد. ماست‌های میوه ای از تنوع زیادی برخوردارند. ماست همچنین دارای منیزیم و کلسیم زیادی است. منیزیم برای آزاد شدن انرژی در بدن ضروری است. مصرف ماست پس از ورزش بسیار مفید است.

تخم مرغ: تخم مرغ یکی از کاملترین انواع پروتئین است (حدود 97 درصد از پروتئین موجود در تخم مرغ جذب بدن می‌شود!). به همین دلیل هر یک عدد تخم مرغ حدود 30 درصد از پروتئین مورد نیاز بدن شما در طول روز را تامین می‌کند. همچنین تمام آمینو اسیدهای ضروری برای بازسازی ماهیچه‌ها در بدن در تخم مرغ موجود است. فرقی نمی‌کند تخم مرغ را به چه روشی (آب پز، نیمرو، خاگینه، املت و ...) مصرف می‌کنید. به هر حال نباید قدرت این ماده غذایی را دست کم بگیرید.

منبع: دنیای تغذیه