

خستگی را با این غذاها رفع کنید

اسفناج یک سبزی فوق‌العاده برای تمام فصول است. این سبزی پُرطرفدار سرشار از آهن و همچنین حاوی منیزیم، پتاسیم، ویتامین B و C می‌باشد که میزان انرژی را به طور طبیعی بالا می‌برد.



سلامت نیوز : اسفناج یک سبزی فوق‌العاده برای تمام فصول است. این سبزی پُرطرفدار سرشار از آهن و همچنین حاوی منیزیم، پتاسیم، ویتامین B و C می‌باشد که میزان انرژی را به طور طبیعی بالا می‌برد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از افکار ؛ کارهای خانه تکانی خسته‌تان کرده است؟ مدام این در و آن در می‌زنید تا مایحتاج خود یا فرزندان‌تان را برای سال جدید آماده کنید؟ از سرکار که برمی‌گردید نای تکان خوردن ندارید؟ کلاً احساس خستگی رهایتان نمی‌کند؟ باید بدانید برخی از مواد غذایی به مرور انرژی زیادی آزاد می‌کنند و شما مدت زمان بیشتری پُرانرژی و با نشاط خواهید بود. برای اینکه خستگی این روزها را از تن به در کنید این پنج ماده‌ی غذایی را دریابید. با ما همراه باشید.

بفرمایید ماست

ماست به سرعت هضم می‌شود و برای همین هم کمی بعد از مصرف ماست انرژی خوبی تولید می‌شود و به این ترتیب خیلی زود خستگی از شما دور می‌شود. باید بدانید که ماست حاوی پروتئین است و به همین دلیل هم انرژی که از مصرف آن تولید می‌شود طولانی مدت است. توجه داشته باشید ماست یونانی (نوعی ماست غلیظ) دو برابر بیشتر از ماست‌های معمولی پروتئین دارد. برای همین هم انرژی بیشتری تولید می‌کند.

پروبیوتیک‌های موجود در ماست‌ها هم باکتری‌های آسیب‌رسان را خنثی کرده و هم به هضم بهتر غذا کمک زیادی می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌ها میزان اسید آمینه‌ی تربیتوفان مغز را افزایش داده و با خستگی و کسالت مقابله می‌کند.

بلغور جو دو سر فوق‌العاده است

فرنی جو دو سر خواص زیادی برای مقابله با خستگی دارد. بلغور جو دو سر باعث می‌شود که قند خون در حالت نرمالی قرار بگیرد. این خاصیت برای افرادی که از دیابت رنج می‌برند بسیار مفید است. علاوه بر این فرنی جو دو سر برای سلامت دستگاه گوارشی نیز خوب است.

باید بدانید که بلغور جو دو سر سرشار از فیبرهای غذایی است که باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدتی می‌شود. از این گذشته این ماده‌ی غذایی حاوی میزان قابل توجهی منیزیم، پروتئین، ویتامین B1 و B6 و فسفر می‌باشد. خوشبختانه این مواد مغذی نیز سطح انرژی را بالا برده و با خستگی مقابله می‌کند. البته باید بدانید که فرنی جو دو سر شاخص گلیسمی نیز دارد اما خواص آن بیشتر از ضرر آن است.

به به آجیل

دانه‌ها و مغزهای روغنی سرشار از پروتئین و امگا ۳ سالم می‌باشند. خواص آجیل به همین جا ختم نمی‌شود. این دانه‌های روغنی سرشار از منگنز، منیزیم، فسفر، آهن، مس، ویتامین B5، B2، B1 و B6 و همچنین تربیتوفان هستند. این مواد مغذی نقش مهمی در تولید انرژی بدن دارند و به مقابله با خستگی و کسالت کمک زیادی می‌کنند.

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا ۳ باعث بهبود خلق و خو شده و به خوش اندام شدن کمک زیادی می‌کند. یعنی اینکه چاقی را از شما دور می‌کند. به خاطر اینکه این اسیدهای چرب احساس سیری طولانی مدتی ایجاد می‌کنند.

برای اینکه از مواد مغذی موجود در دانه‌ها و مغزهای روغنی استفاده بیشتری ببرید سعی کنید آجیل‌های خام میل کنید.

اسفناج : همان غذای مورد علاقه‌ی ملوان زبل

اسفناج یک سبزی فوق‌العاده برای تمام فصول است. این سبزی پُرطرفدار سرشار از آهن و همچنین حاوی منیزیم، پتاسیم، ویتامین B

و C می‌باشد که میزان انرژی را به طور طبیعی بالا می‌برند. منیزیم یکی از ترکیبات مورد نیاز بدن است که باعث هضم بهتر غذا شده و انرژی زیادی تولید می‌کند.

البته باید بدانید که منیزیم نیز مانند پتاسیم برای اعصاب و عضلات مفید است و باعث بهبود عملکرد این اعضا می‌شود.

لوبیاها را دریابید

لوبیا انواع و اقسام مختلفی دارد. همه‌ی لوبیاها کمابیش حاوی چربی‌ها، فیبرها، گلوئیدها و پروتئین هستند. برای همین هم لوبیا یک ماده‌ی غذایی شایسته برای مقابله با خستگی و کسالت محسوب می‌شود. لوبیاها شاخص گلیسمی پایینی دارند یعنی میزان قند خون را بالا نمی‌برند و همچنین سرشار از پتاسیم، منیزیم، فسفر، مس، آهن و تریپتوفان می‌باشند. تمام این ترکیبات برای تولید انرژی و شادابی لازم و ضروری‌اند.

پروتئین‌ها و فیبرهای غذایی برای تنظیم میزان قند خون لازم هستند و از افزایش ناگهانی قند خون و همچنین افت انرژی جلوگیری می‌کنند.

پروتئین‌ها انرژی طولانی مدتی ایجاد می‌کنند و نمی‌گذارند زود تسلیم خستگی شوید. فیبرها برای سلامت دستگاه گوارش مفیدند و از ابتلا به یبوست نیز پیشگیری می‌کنند. بهتر است خودتان لوبیا پخته را به غذاهایتان اضافه کنید و تا جایی که می‌توانید از مصرف کنسرو خودداری کنید.