

5 ماده غذایی برای مقابله با سستی بهار



در فصل بهار نور خورشید شدیدتر از پیش می‌تابد و وضعیت آب و هوایی تغییر می‌کند، در چنین شرایطی ما نیز متناسب با تغییرات جوی باید مواد غذایی خاصی را مصرف کنیم تا با احساس ضعف و سستی در بدن مقابله کنیم.

همشهری آنلاین: امگا 3 تنظیم‌کننده خوبی برای خلق و خوی افراد است.

در فصل بهار نور خورشید شدیدتر از پیش می‌تابد و وضعیت آب و هوایی تغییر می‌کند، در چنین شرایطی ما نیز متناسب با تغییرات جوی باید مواد غذایی خاصی را مصرف کنیم تا با احساس ضعف و سستی در بدن مقابله کنیم.

پنج ماده غذایی برای اضافه کردن به فهرست غذای هفتگی افراد به منظور تسکین دردهای التهابی و کمک به رفع بی حالی‌های مخصوص فصل بهار پیشنهاد شده است.

این پنج ماده غذایی زنجبیل، فلفل قرمز، زردچوبه، گیلان و ماهی آزاد هستند که در مطلبی که در نشریه آمریکایی « درد» به تازگی به چاپ رسیده، به مصرف آنها در فصل بهار بسیار تاکید شده است.

زنجبیل

برای مقابله با دردهای التهابی ضعیف می‌توان از زنجبیل استفاده کرد. این ماده غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و خوردن زنجبیل تازه به انسان احساس گرمی می‌دهد.

افرادی که پس از یک فعالیت ورزشی به مدت 10 روز و روزانه معادل نیم قاشق چای خوری زنجبیل مصرف می‌کنند، دردهای التهابی آنها در کمتر از 24 ساعت برطرف می‌شود.

فلفل قرمز

ممکن است تعجب‌آور به نظر برسد، اما فلفل قرمز که باعث ایجاد التهاب غشاهای مخاطی می‌شود، می‌تواند در بخش‌های دیگر بدن به عنوان یک ضدالتهاب عمل کند.

فلفل قرمز سرشار از ویتامین C است؛ این ویتامین کمک می‌کند تا بافت‌های آسیب دیده بتوانند خود را ترمیم کنند. فلفل قرمز سرشار از ترکیباتی مانند فلاونوئیدها است که باعث کاهش التهاب می‌شوند. همچنین ماده سوزنده‌ای در سطح خارجی فلفل قرار دارد که در بسیاری از کرم‌های ماساژ به عنوان مسکن به کار برده می‌شود.

زردچوبه

رنگدانه اصلی زردچوبه کارکامین است. این رنگدانه به زردچوبه رنگ زرد و همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی با قدرت ضدالتهابی می‌دهد. این خاصیت ضدالتهابی زردچوبه برای تسکین دردهای ناشی از آرتروز موثر است.

زردچوبه همچنین برای افرادی که از سندرم روده تحریک پذیر رنج می‌برند، به عنوان یک نوع ضد عفونی کننده عمل می‌کند.

اگر زردچوبه را به همراه فلفل سیاه، زنجبیل و یا روغن‌هایی مانند روغن زیتون مصرف کنیم، موثرتر عمل می‌کند.

گیلاس

گیلاس نیز حاوی آنتی‌اکسیدان و رنگدانه‌های طبیعی است که به آن رنگ قرمز زیبایی می‌دهد.

ترکیبات موجود در میوه‌های دیگر مانند زغال‌اخته یا تمشک نیز دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی هستند که به محافظت از قلب کمک می‌کنند و همچنین اثرات ضدالتهابی شبیه به آسپرین دارند.

یک مجله غذایی آمریکایی نیز در مطلبی به افراد شرکت کننده در مسابقات دو توصیه کرده است که برای کاهش دردهای پس از مسابقه آب گیلان بنوشند.

ماهی آزاد

ماهی آزاد یکی از منابع اصلی امگا 3 و منبع ویتامین D است؛ این مواد مغذی به جلوگیری از ورم مفاصل و درد مفاصل کمک می‌کند.

ماهی دانیم که امگا 3 تنظیم کننده خوبی برای خلق و خوی افراد است، با این حال مطالعه ای که به تازگی منتشر شده، نشان می‌دهد که امگا 3 به کاهش تولید سیتوکین‌ها و آنزیم‌های دیگر که باعث التهاب تاندون‌ها و ماهیچه‌های بدن می‌شود، کمک می‌کند.