

خوراکی‌هایی که خستگی را از بین می‌برد

خسته که می‌شود و احساس می‌کند انرژی لازم برای انجام دادن کارهایش ندارد، به رختخواب می‌رود تا چند ساعتی بخوابد و استراحت کند، اما خیلی وقت‌ها فرصت خوابیدن هم ندارد.



خسته که می‌شود و احساس می‌کند انرژی لازم برای انجام دادن کارهایش ندارد، به رختخواب می‌رود تا چند ساعتی بخوابد و استراحت کند، اما خیلی وقت‌ها فرصت خوابیدن هم ندارد. **جام جم سرا:** گاهی در محل کارش احساس خستگی می‌کند و ناچار است به کارهایش هم رسیدگی کند، بعضی وقت‌ها حتی خواب و استراحت هم حالش را تغییر نمی‌دهد و پس از خواب همچنان خسته است. برای همین هم فکر می‌کند کاری از دستش ساخته نیست و باید با خستگی بسازد، اما متخصصان تغذیه می‌گویند به کمک مواد غذایی می‌توان احساس خستگی را تا حد زیادی کنترل کرد یا حتی آن را برطرف ساخت. البته خیلی‌ها فکر می‌کنند نوشیدن قهوه و نسکافه یا خوردن موادی که احساس خواب‌آلودگی را کم می‌کند و معمولا حاوی کافئین است، راه‌حل خوبی برای رفع خستگی و بی‌حوصلگی است ولی متخصصان نظر دیگری دارند و مصرف مواد غذایی دیگری را برای رفع خستگی توصیه می‌کنند.

در واقع همه ما گاهی خسته می‌شویم و همیشه ممکن است احساس خستگی و بی‌حوصلگی، انجام دادن بعضی از کارها را برای ما سخت و دشوار کند، اما زمانی که این احساس با نشانه‌های دیگری همراه شود، مراجعه به پزشک ضروری خواهد بود. آن‌طور که متخصصان می‌گویند اگر همراه با خستگی، احساس درد، ضعف، کاهش تمرکز و... وجود داشته باشد، حتما باید برای بررسی‌های بیشتر و دقیق‌تر به پزشک مراجعه کرده و با او در این زمینه مشورت کنید.

بعضی وقت‌ها اما این احساس خستگی پس از انجام دادن کارهای فیزیکی ایجاد می‌شود و گاهی هم بعد از کارهای ذهنی، عده‌ای هم هستند که همیشه احساس خستگی می‌کنند و می‌گویند صبح پس از بیدار شدن از خواب هم سرحال نیستند. دکتر میترا زرانی با اشاره به این موارد، در گفت‌وگو با جام‌جم توضیح می‌دهد: خیلی وقت‌ها ما دچار خستگی سلولی می‌شویم؛ به این معنی که سلول‌های بدن به دلیل این‌که مواد مغذی مورد نیاز، بخصوص درشت مغذی‌هایی مانند پروتئین‌ها و قندها را در دسترس ندارند دچار کمبود مواد مغذی شده و در نتیجه ما توان لازم برای انجام دادن کارهای فکری و جسمی را نداریم. بنابراین طبیعی است در چنین شرایطی احساس خستگی ایجاد شده و فرد را از ادامه کارهایش بازدارد. این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: چنین حسی را می‌توان با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب بهبود بخشید. به طوری که فرد در تمام ساعات روز احساس خستگی و بی‌حوصلگی نداشته باشد و بتواند به کارهای روزانه‌اش رسیدگی کند.

پروتئین‌ها را دست کم نگیرید

همان‌طور که گفته شد با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب، می‌توان احساس خستگی را کنترل کرد یا از شدت آن کاست. دکتر زرانی در این باره می‌گوید: یکی از مهم‌ترین موادی که حتما باید در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد، پروتئین است که می‌تواند از بروز خستگی پیشگیری کند.

وی ادامه می‌دهد: بیشتر واکنش‌های شیمیایی بدن و ترکیباتی که در پایانه‌های اعصاب ترشح می‌شود، از جنس پروتئین است به همین دلیل حتما باید به میزان کافی از این مواد غذایی استفاده کرد تا بتوانند چنین ترکیباتی را در بدن بسازند. در شرایطی که این ترکیبات به اندازه کافی ساخته نشود، عضلات تهی می‌شود و در نتیجه فرد احساس خستگی می‌کند. پس توصیه می‌شود از مواد غذایی حاوی پروتئین به میزان کافی استفاده کنید و روزانه در هر سه وعده غذای اصلی این مواد غذایی را بگنجانید. این متخصص تغذیه با بیان این مطلب، یادآور می‌شود: نباید تصور کنیم فقط گوشت منبع خوب پروتئین است؛ بلکه بهترین پروتئین گیاهی که می‌توان مصرف آن را به افراد توصیه کرد در حبوبات وجود دارد و مصرف یک کاسه عدسی همراه صبحانه یا یک کاسه خوراک لوبیا به عنوان شام می‌تواند پروتئین مورد نیاز بدن را تامین کند. علاوه بر این، مصرف یک وعده پروتئین حیوانی مانند گوشت سفید یا قرمز نیز می‌تواند در تامین این مواد موثر باشد.

آن‌طور که دکتر زرانی می‌گوید حتما باید در میان وعده‌ها و وعده‌های اصلی از پروتئین لبنیات کم‌چرب هم استفاده کرد چون شیر و ماست نیز پروتئین و اسیدهای آمینه خوبی دارد که می‌تواند واکنش‌های اعصاب و عضلات را تنظیم کند تا دچار خستگی نشویم. سفیده تخم‌مرغ هم منبع خوب پروتئین به حساب می‌آید و برای همین خیلی‌ها به مصرف این ماده غذایی روی می‌آورند. این متخصص تغذیه با تأیید این موضوع توضیح می‌دهد: افرادی که در طول روز کار ذهنی انجام می‌دهند، حتما باید پنج روز در هفته سفیده تخم‌مرغ را در برنامه صبحانه‌شان داشته باشند، اما مصرف بیش از حد این ماده غذایی نه تنها به نفع فرد نخواهد بود که حتی می‌تواند سلامت او را نیز به خطر بیندازد. مصرف زیاد سفیده تخم‌مرغ (بیشتر از دو تا 3 عدد در طول روز) می‌تواند فرد را در معرض خطر ابتلا به یوکی استخوان قرار دهد.

حذف ترکیبات زائد به کمک آنتی‌اکسیدان‌ها

بارها و بارها مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها در رژیم غذایی توصیه شده و متخصصان بر اهمیت مصرف این مواد غذایی تاکید کرده‌اند، اما آن طور که دکتر زراتی می‌گوید مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند در رفع خستگی هم موثر باشد. وی در این زمینه توضیح می‌دهد: معمولا زمانی که افراد در حال انجام دادن کارهای فکری یا جسمی هستند، ترکیبات زائدی در بدن‌شان تولید می‌شود که این ترکیبات هم باید خنثی شود و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند این کار را انجام دهند. بنابراین مصرف ویتامین‌هایی که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند، مانند ویتامین E که در اکثر جوانه‌ها یافت می‌شود می‌تواند در این زمینه موثر باشد. دکتر زراتی با بیان این موضوع توصیه می‌کند این جوانه‌ها را همراه با ماست یا سالاد مصرف کنید. این ویتامین در روغن‌های مایع گیاهی مانند روغن زیتون و خود زیتون نیز به مقدار مناسب وجود دارد. برای استفاده از ویتامین A و پیش‌ساز آن نیز می‌توانید یک لیوان آب هویج یا شیر انبه در طول روز مصرف کنید که این کار بخصوص برای کسانی که کار ذهنی انجام می‌دهند می‌تواند در رفع خستگی بسیار موثر باشد. وی با اشاره به اهمیت مصرف منابع ویتامین C یادآور می‌شود: مصرف یک عدد پرتقال در طول روز یا فلفل دلمه‌ای همراه با غذا به صورت خام می‌تواند ویتامین C مورد نیاز را تامین کند و در نتیجه مانع بروز خستگی عضلانی می‌شود. این متخصص تغذیه مصرف منابع منیزیم را نیز برای پیشگیری از خستگی توصیه می‌کند و می‌گوید: سبزیجات و میوه‌های سبزرنگ مانند سبزی خوردن، کاهو، اسفناج و... حاوی منیزیم است و مصرف آنها برای رفع خستگی مناسب خواهد بود. علاوه بر این، مصرف سلنیوم که در ماهی‌ها و آجیل خام به مقدار کافی وجود دارد نیز در پیشگیری از خستگی عضلانی نقش مهمی ایفا می‌کند.

فقر آهن خسته‌تان نکند

آن طور که دکتر زراتی می‌گوید افرادی که دچار کم‌خونی فقر آهن هستند، همیشه احساس خستگی می‌کنند و به همین دلیل کسانی که دائم احساس خستگی دارند باید با یک متخصص تغذیه مشورت کنند تا با آزمایش‌های مورد نیاز، میزان آهن بدن کنترل شود.

وی تاکید می‌کند: اگر میزان آهن بدن کم باشد، با مصرف غذاهای حاوی آهن مانند گوشت و جگر نمی‌توان احساس خستگی را بهبود بخشید و حتما لازم است این افراد زیر نظر متخصص تغذیه از مکمل‌های آهن استفاده کنند.

مایعات را فراموش نکنید

مصرف مایعات می‌تواند به حفظ سلامت بدن کمک کند و در رفع خستگی هم موثر است، اما کسانی که فکر می‌کنند به کمک قهوه و نسکافه یا خوردن مواد حاوی کافئین می‌توانند این مشکل را زودتر و راحت‌تر برطرف سازند، باید بدانند متخصصان تغذیه این روش را تایید نمی‌کنند و می‌گویند مصرف این مواد نمی‌تواند در طولانی‌مدت به رفع خستگی کمک کند.

دکتر زراتی در این باره می‌گوید: یکی از دلایل ابتلا به سرطان سینه در خانم‌ها، مصرف بیش از حد منابع کافئین در طول روز است و برای همین باید مصرف این مواد غذایی محدود شود. علاوه بر این، مصرف کافئین می‌تواند احتمال بروز پوکی استخوان را نیز افزایش دهد و برای همین باید تا حد امکان مصرف آن را کاهش داد.

این متخصص تغذیه با تاکید بر این‌که برای کاهش خستگی باید از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کرد، می‌گوید: نباید با استفاده از یک ماده غذایی و بدون در نظر گرفتن سایر موارد، به فکر رفع خستگی بود.

وی می‌افزاید: برای دفع مواد زائد از طریق ادرار حتما باید به مقدار کافی آب و مایعات بنوشید، اما فراموش نکنیم چای، قهوه و نسکافه بیشتر موجب از دست دادن آب بدن می‌شود و به همین دلیل جزو مایعات به حساب نمی‌آید.

دکتر زراتی با تاکید بر نقش ورزش در کاهش خستگی، می‌گوید: حتما باید 30 دقیقه در روز مشغول ورزش و نرمش شوید تا احساس خستگی کاهش یابد.

نیلوفر اسعدی بیگی / جام جم