



غذاهایی که باعث خستگی و کوفتگی می‌شوند

بسیاری از خوراکی‌ها وجود دارند که به‌صورت زیبا و جذاب بسته‌بندی شده و به نظر مفید و سالم بنظر می‌رسند، اما آنچه مشخص است آن است که آنها با لباس مبدل به زندگی ما وارد شده‌اند و اثری جز تخریب انرژی ندارند.

همشهری آنلاین:

بسیاری از خوراکی‌ها وجود دارند که به‌صورت زیبا و جذاب بسته‌بندی شده و به نظر مفید و سالم بنظر می‌رسند، اما آنچه مشخص است آن است که آنها با لباس مبدل به زندگی ما وارد شده‌اند و اثری جز تخریب انرژی ندارند.

وقتی که صحبت از کم کردن وزن به میان می‌آید، می‌بایست از چند غذا دوری جست. بدلیل آنکه این مواد انرژی بدن را تخلیه کرده و مانع بالا رفتن انرژی و در پی آن عدم کاهش وزن می‌شوند. این‌ها همان موادی هستند که بدن را خسته و بی حال می‌کنند. به سراغ انرژی می‌رویم، چنانچه انرژی ما پایین باشد دچار گرسنگی، پراشتهایی، نوسانات روحی و مشکلاتی در زمینه تصمیم‌گیری و مشکلات فکری خواهیم شد.

غلات صبحانه

البته تمامی این غلات صبحانه مضر نیستند، برخی کاملاً مفید هستند. آنهایی که دارای مقدار زیادی شکر و مواد ناسالم هستند از زمره موادی هستند که برای بدن مفید نیستند و اثر تخریبی در انرژی دارند. هر چند برچسب آنها نشانگر لاغری می‌باشد. بهترین کار این است که برچسب و مواد تشکیل دهنده را بخوبی مطالعه کرده و از آنهایی که دارای ارزش غذایی بالاتری هستند، استفاده کنید.

ماست‌های طعم‌دار

اکثر ماست‌های تجاری که دارای طعم‌های میوه هستند مملو از شکر و یا شیرین کننده‌های مصنوعی مانند آسپارتام و ساکاروز می‌باشند و بدن ما هیچ آشنایی با آنها ندارد. بهتر است ماست ساده را خریداری کرده و آن را با مقداری (استویا - نوعی شیرین کننده غیرمغذی) و یا دارچین و میوه‌های تازه مخلوط کنید. اگر به استویا علاقه‌ای ندارید از مقدار کمی عسل استفاده کنید.

اسموتی میوه

از اسموتی‌های تهیه شده با میوه‌های سالم در منزل استفاده کنید که شامل مقدار کافی میوه و دیگر ترکیبات مفید مانند دارچین، شیر و یا سبزیجات فصل می‌باشند.

خوب است بدانید یک لیوان اسموتی کوچک موز و توت که شما خریداری می‌کنید دارای 60 گرم شکر و یک لیوان بزرگ آن شامل 120 گرم شکر که معادل 27 قاشق چایخوری است، می‌باشد. بدانید که این مقدار شکر بسیار خطرناک است.

مافین‌ها

اغلب آنها اگر از بهترین فروشگاه‌ها تهیه شده باشند دارای 400 کالری می‌باشند. غالباً مافین‌ها را با مواد دیگر ترکیب می‌کنند که ما احساس بهتری در خوردن آنها داشته باشیم، مانند: دانه‌های طبیعی، تمشک و انواع توت‌ها، مراقب باشید که فکر شما منحرف نشود. بدن ما ابداً به این خوراکی احتیاج ندارد زیرا این مافین‌ها سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه شده و چربی‌های ناسالم می‌باشند. به جای خوردن مافین می‌توانید از یک کاسه جو دوسر که با دارچین، زغال اخته یا تمشک و بادام غنی شده باشد استفاده کنید. پروتئین و چربی حاصل از بادام گرسنگی شما را کنترل کرده و دارچین قند شما را در حالت مطلوب نگه می‌دارد.

نوشابه

یک قوطی نوشابه ممکن است به شما انرژی بالایی بدهد اما در نظر داشته باشید که این انرژی تنها برای 5 دقیقه خواهد بود و پس از آن به شدت پایین می‌آید و بدن شما برای رسیدن به حالت اول نیاز به نوشابه بیشتری خواهد داشت. توصیه می‌شود به جای استفاده از نوشابه‌های طعم دار یا قهوه و غیره که مملو از شکر است، از نوشیدنی ساده که با چند قطره آبلیمو مزه‌دار شده است، استفاده کنید تا به تدریج از خوردن شکر خود را رهایی بخشید.

غذاهای پر چرب و سرخ شده

غذاهایی که دارای چربی بالایی می‌باشند مانند غذاهای سرخ شده ابدًا برای عملکرد مغز مناسب نیستند. مطالعات نشان داده که مواد غذایی حاوی چربی بالا در کوتاه مدت انسان را دچار ضعف و بی حالی کرده و در طولانی مدت هوشیاری و تمرکز را کم می‌کند. این اتفاق بخصوص در مورد غذاهایی که سرشار از چربی و کربوهیدرات‌ها هستند، پیش می‌آید.

آب پرتقال صنعتی

پرتقالی که شما در منزل آبگیری می‌کنید بهترین گزینه است. اکثر آب پرتقال‌هایی که در فروشگاه‌ها بدست شما می‌رسد از فروکتوز ذرت، شکر، آب و مقداری طعم دهنده‌های مصنوعی و رنگ تهیه شده است. اگر می‌خواهید انرژی خود را بالا ببرید از آب میوه‌های طبیعی استفاده کنید.

چیپس سیب‌زمینی

ما همه چیپس را می‌شناسیم! وقتی چیپس می‌خوریم هیچ اتفاق خوبی نمی‌افتد. هر چند چیپس سیب‌زمینی باشد و یا ذرت آنها فقط به ما مقدار زیادی نمک و چربی‌های نامطبوع می‌دهند و بدن ما را از داخل تخریب می‌کنند. البته یک مقدار کمی از چیپس هرگز باعث مرگ ما نمی‌شود! (چه سرخ شده چه پخته) اما اگر همین مقدار به صورت مستمر در وعده‌های اصلی غذایی باشند به شما توصیه می‌کنیم که کاملاً آن را قطع کنید و غذایی را استفاده کنید که انرژی شما را بالا می‌برد.

نوشابه انرژی‌زا

نوشابه انرژی‌زا ممکن است انرژی شما را ناگهانی و زودگذر بالا ببرد اما به محض آنکه کافئین آن تمام شود شما دچار خستگی مضاعف خواهید شد. در تحقیق انجام شده توسط دانشگاه‌های معتبر متخصصین تغذیه به نتیجه جالب توجهی دست پیدا کردند: دو گروه از بزرگسالان را به صورت هم زمان مورد آزمایش قرار دادند، هدف این بود که این دو گروه بیدار بمانند، به تعدادی نوشابه انرژی‌زا دادند و به گروهی دیگر فقط کافئین ساده، اما جواب یکسان مشاهده شد. هر دو گروه بی‌خواب شدند!! اما بعد از 50 دقیقه افرادی که از نوشابه انرژی‌زا استفاده کرده بودند، دچار بی حالی و خستگی مفرط شدند.

غذاهای دارای آهن کم

بیماری کم‌خونی، یا آهن کم در غذا مقصر اصلی در ضعف و بی‌حالی می‌باشد بخصوص در خانم‌ها. کم‌خونی می‌تواند عامل بسیاری از بیماری‌ها باشد از قاعدگی‌های سخت تا مشکلات نازک شدن استخوان‌ها. سعی کنیم جهت جبران این نقیصه گاهی به جای استفاده از سبزیجات کم آهن مانند کرفس، هویج و گل کلم از برگ‌های سبز مانند اسفناج و آرتیشو مصرف کنیم. به جای استفاده از برنج در کنار غذا از عدس و یا لوبیا چشم بلبلی و بالاخره برخی اوقات از گوشت قرمز به جای مرغ و ماهی بهره ببریم.

قوانینی برای بالا بردن انرژی و رفع خستگی

- 1- اگر ماده غذایی شما بیش از 3 گرم شکر داشته باشد لطفاً استفاده نکنید. بدن شما به آن احتیاجی ندارد.
- 2- اگر می‌خواهید پر انرژی باشید و کمتر خسته شوید ذهن خود را به آنچه باید بخورید و به آنچه نباید بخورید تغییر دهید. به عنوان مثال از چربی‌های مفید مانند آواکادو، آجیل، روغن زیتون و دانه‌ها استفاده کنید.
- 3- در خواندن برچسب‌های غذایی هوشیار باشید، تنها کم چرب یا بدون چربی بودن کافی نیست، مراقب قند پنهان در آن باشید.

منبع: دنیای تغذیه