



۷ ماده مغذی برای مقابله با خستگی

خوراکی های مفید برای مقابله با خستگی, شیوه هایی برای مقابله با خستگی, مقابله با خستگی, مواد غذایی مفید برای مقابله با خستگی



ضعف عمومی، احساس خستگی، رنگ پریدگی و داشتن ناخن‌های شکننده از واضح‌ترین علائم کم خونی به شمار می‌رود.

اگر بعد از یک پیاده روی ساده و انجام کارهای روزمره احساس خستگی زیادی می‌کنید و یا بدون داشتن چرت بعد از ظهر نمی‌توانید روز را به آخر برسانید این امکان وجود دارد که از مشکل خستگی رنج می‌برید.

دلایل زیادی برای احساس خستگی وجود دارد: استرس، داروها، فشارهای کاری، اختلالات خواب یا بیماری. اگر تصور می‌کنید که این احساس خستگی دائمی، مزمن و بیش از حد است به پزشک مراجعه کنید. اما در بیشتر موارد این خستگی مربوط به تغذیه نامناسب است. بیشتر عادات‌های غذایی رایج انرژی افراد را از بین می‌برند. خوشبختانه به راحتی می‌توان این مشکلات را رفع و سرزندگی و نشاط را بازیافت.

پروتئین: ماهی، گوشت، محصولات لبنی، لوبیاها

اگر شما برای نهار یک سالاد سبزیجات ساده می‌خورید و بعد از ظهر نیاز شدیدی به خواب احساس می‌کنید احتمال می‌رود که کمبود پروتئین دارید. نتایج پژوهش‌ها

نشان می‌دهد افرادی که برای نهار پروتئین کافی دریافت نمی‌کنند بیشتر از افرادی که به طور مرتب پروتئین دریافت می‌کنند احساس افسردگی، استرس و خستگی می‌کنند و از نظر فیزیکی به اصطلاح «روی فرم» نیستند.



اسیدهای آمینه‌ای که پروتئین‌ها تولید می‌کنند برای بدن لازم و ضروری‌اند و وظیفه رشد و احیای تمام بافت‌ها و اعضای بدن از رگ‌های خونی گرفته تا موها را بر عهده دارند. از این گذشته این اسیدهای آمینه باعث افزایش میزان نوروترانسمتورهایی می‌شود که روی خلق و خو و سرزندگی ما تأثیر مثبتی دارد.

آهن: گوشت سرخ، جگر، انواع لوبیاها

کمبود آهن مهم‌ترین دلیل کم خونی محسوب می‌شود که یکی از عوامل خستگی است.

ضعف عمومی، احساس خستگی، رنگ پریدگی و داشتن ناخن‌های شکننده از واضح‌ترین علائم کم خونی به شمار می‌رود. اگر احساس کم خونی می‌کنید به پزشک مراجعه کنید. اما در بیشتر مواقع کم خونی به دلیل از دست رفتن خون بدن (مثل زخمی شدن و یا بعد از دوره عادت ماهانه) به وجود می‌آید که با تغذیه خوب رفع می‌شود. توجه داشته باشید که بدن آهن‌های موجود در گوشت‌ها و محصولات حیوانی را بیشتر از آهن گیاهان جذب می‌کند. اگر آهن بدن خود را از طریق مصرف لوبیا و نخود فرنگی تأمین می‌کنید حتماً آن‌ها را با مرکبات و یا مواد غذایی سرشار از ویتامین C مصرف کنید. زیرا ویتامین C باعث جذب بهتر آهن می‌شود.

کربوهیدرات‌های پیچیده: دانه‌های کامل، میوه و سبزیجات



گلوسیدها اصلیت‌ترین منبع تأمین انرژی بدن محسوب می‌شوند. اما در حالت عادی ما بیشتر گلوسیدهای ساده مصرف می‌کنیم نه گلوسیدهای پیچیده. در صورتی که برای بالا بردن انرژی بدن باید بیشتر



گلوسیدهای پیچیده مثل نان سبوس دار به جای نان سفید مصرف شود زیرا این مواد مغذی باعث تولید انرژی مرتب و طولانی مدتی می‌شوند.

نتایج یک پژوهش انگلیسی نشان می‌دهد افرادی که به مدت دو هفته صبحانه‌ای حاوی غلات سرشار از فیبر مصرف می‌کنند نسبت به زمانی که صبحانه عادی و

معمولی خود را دارند انرژی و شادابی روحی بیشتری احساس می‌کنند. از این گذشته باید بدانید که دانه‌های کامل (سبوس دار) سرشار از ویتامین B هستند. زمانی که بدن با کمبود این ویتامین مواجه باشد امکان کاهش انرژی بیشتر است.

ویتامین C: مرکبات، بروکلی، مرچ (فلفل) دلمه



در قرن هفدهم میلادی زمانی که دریانوردان به بیماری اسکوربوت (نوعی بیماری ناشی از کمبود ویتامین C) مبتلا می‌شدند آب لیموترش می‌نوشیدند و بی‌حالی آن‌ها از بین می‌رفت.



پژوهش‌های جدید نیز نشان داده است که کمبود ویتامین C باعث خستگی می‌شود.

این ویتامین برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. این غدد از احساس خستگی ناشی از استرس پیشگیری می‌کنند. ویتامین C همچنین از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری کرده و باعث جذب بهتر آهن می‌شود.

منیزیم: تخمه کدو، سبزی (اسفناج)

منیزیم یکی از ترکیبات (سبزی) اسفناج است برای ترشح آدنوزین تری فسفات لازم است. این ماده وظیفه تبدیل مواد غذایی به انرژی را بر عهده دارد.

زمانی که بدن با کمبود منیزیم مواجه باشد احساس ضعف و خستگی می‌کند.

بتاکاروتن: زردک (هویج)، کچالو (سیب زمینی) شیرین



زمانی که بشقاب‌هایتان رنگارنگ باشد انرژی بیشتری احساس خواهید کرد. زردک (هویج)، کچالو (سیب زمینی) شیرین و سبزی (اسفناج) رنگ‌های زیبای خود را مدیون بتاکاروتن هستند و این ماده مغذی سیستم ایمنی ضعیف و افسرده را تحریک و خستگی مزمن را رفع می‌کند.



بتاکاروتن با افزایش سلامت غشای سلولی به طور غیر مستقیم بدن را در مقابل ویروس‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها و آلرژی حفاظت می‌کنند. این ماده برای تأمین سلامت گلبول‌های قرمز نیز لازم و ضروری است.

پتاسیم: آووکادو، کدو مسمایی، ترایی



اگر بدن با کمبود پتاسیم مواجه باشد احتمال احساس ضعف عضلانی و خستگی مفرط بالا می‌رود. پتاسیم به انتقال مواد مغذی به سلول‌ها کمک می‌کند، ضربان قلب و انقباض عضلات را تنظیم کرده و سلامت سیستم عصبی را بالا می‌برد.



توجه داشته باشید که پتاسیم دفع کلسیم را کاهش می‌دهد. بنابراین جذب بیشتر این ماده مغذی استخوان‌ها را در سلامت بالا نگه می‌دارد.