

به دنیای غذاهای طبیعی افزایش دهنده انرژی خوش آمدید!

غذاهایی که به شما انرژی بیشتری می دهند.

داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی های شخصی سالم و موفق است. داشتن یک روز پر انرژی و بانشاط برای هرکسی وسوسه انگیز است، چراکه شروع روز، تعیین کننده است و می تواند کل روزتان را تحت تاثیر قرار دهد. بسیاری از مردم در طول روز احساس کسالت یا خستگی می کنند. کمبود انرژی می تواند فعالیت های روزانه شما را تحت تأثیر قرار دهد و باعث شود کم کار کنید.

فعالیت های مناسب و تمرین و ورزش، تغذیه صحیح به انسان نیرو می بخشد و باعث می شود که فکری روشن و رفتاری مثبت داشته باشیم و از زندگی خود با موفقیت بهره مند شویم. واقعیت این است که نوع و کمیت غذایی که می خورید، نقش مهمی در تعیین سطح انرژی در طول روز بازی می کند. حتی اگر همه غذاها به شما انرژی بدهند، برخی از غذاها حاوی مواد مغذی هستند که می توانند سطح انرژی شما را بیشتر از سایر غذاها افزایش دهند و هوشیاری و تمرکز شما را در طول روز حفظ کنند.

خوشبختانه، ورزش و تغذیه ای صحیح، از جمله اقداماتی هستند که می توانیم در برنامه های روزانه خود از آنها استفاده کنیم. بسیاری از این غذاها حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد مغذی دیگر، از جمله ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند، که نشان داده شده تمام این ترکیبات در تولید انرژی درون سلول های شما دخیل هستند و همه آنها مزایای سلامتی بخش دیگری را نیز در بر می گیرند، پس اگر بخواهید انرژی بیشتر و سالم تری دریافت کنید، این غذاها را به مقدار بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانید.

به فروشگاه بروید ، و بسیاری از میوه ها، سبزی ها، گیاهان، گوشت ها(ماهی،مرغ) ،پروتئین ها،حبوبات،دانه ها و مغزها و...به عنوان تقویت کننده های طبیعی انرژی معرفی می شوند ، خواهید دید؛بنابراین، اگر بخواهید انرژی بیشتر و سالم تری دریافت کنید، این غذاها را به مقدار متعادل در برنامه غذایی روزانه تان در نظر بگیرید.

توصیه های مهم:

- مواد مغذی بخورید.به جای مصرف زیاد کربوهیدراتها، کمی هم پروتئین مصرف کنید. پروتئینها به دلیل دیر هضم شدن، میزان انرژی را افزایش می دهند. کربوهیدراتها سریع تر می سوزند و انرژی زیادی تولید می کنند؛ ولی مصرف زیاد آنها منجر به تخلیه ی انرژی می شود.تحقیقات اخیر که توسط دونالد. کی. لیمن، پزشک و پرفسور تغذیه ی دانشگاه ایلینوی انجام شد، نشان داد زنانی که در برنامه غذایی شان میزان کربوهیدرات را کاهش و پروتئین را افزایش دادند، نسبت به سایرین پُرانرژی تر هستند.
 - موزبخورید.موز یکی از بهترین غذاها برای تأمین انرژی لازم روزانه است. موز یک منبع عالی از کربوهیدراتها، پتاسیم و ویتامین B6 است، که می تواند باعث افزایش سطح انرژی در بدن شما شود. یک مطالعه نشان داد که خوردن موز قبل از دوچرخه سواری آزمایشی ۷۵ کیلومتری به عنوان یک نوشیدنی کربوهیدراته برای بهبود عملکرد ورزشکاران استقامتی بسیار کارآمد است
- موز از جمله میوه های شیرین و قندی است که می توانند به سرعت سطح انرژی را افزایش دهد. در واقع موز به اندازه مواد قندی مصنوعی و فرآوری شده در بالابردن شاخص انرژی بدن موثر است با این تفاوت که این میوه تازه و طبیعی برخلاف قندهای مصنوعی، طاقت و

توان انسان را افزایش می دهد و در عین حال حاوی مواد مغذی فراوانی از جمله فیبر خوراکی، ویتامین ها و املاح است.

- ماهی بخورید تا پرانرژی باشد! ماهی های چرب مثل ماهی قزل آلا و ماهی تن منبع خوبی از پروتئین، اسیدهای چرب و ویتامین ب می باشند، که باعث می شود آنها جزء غذاهای عالی برای رژیم غذایی شما محسوب شوند. مصرف یک وعده ماهی آزاد یا ماهی تن می تواند مقدار توصیه شده روزانه از اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین B12 شما فراهم می کند.
- طی نتایج یک مطالعه نشان داده شده است که اسیدهای چرب امگا ۳ باعث کاهش التهاب در بدن و متعاقب آن کاهش خستگی می شوند، زیرا التهاب در بدن یکی از علل اصلی خستگی روزانه شناخته شده است. در واقع، در برخی مطالعات مشخص شده است که مصرف مکمل های امگا ۳ می تواند خستگی را کاهش دهد، به ویژه در بیماران مبتلابه سرطان و کسانی که دوره نقاهت بعد از سرطان را می گذرانند.
- ویتامین B12 همراه با اسید فولیک برای تولید گلبول های قرمز سالم و کمک به تأمین آهن در بدن بهتر عمل می کند، که سطح مطلوب سلول های قرمز خون و آهن در خون می توانند خستگی را کاهش داده و انرژی لازم برای فعالیت های روزانه را تأمین کنند .
- حجم غذایی کم، با تکرار مصرف آن! در جایی که بحث انرژی است ، بهتر است هر چند ساعت یک بار وعده های غذایی کوچک و میان وعده بخورید تا سه وعده غذایی بزرگ در روز. این روش می تواند درک شما از خستگی را کاهش دهد زیرا مغز شما ، که دارای ذخایر انرژی بسیار کمی از خود است ، به یک منبع ثابت مواد مغذی نیاز دارد . برخی از افراد تنها پس از چند ساعت بدون غذا، احساس سستی می کنند . اما برای تغذیه مغز شما، زمان زیادی لازم نیست . یک تکه میوه یا چند دانه مغذی کافی است.

- برنج قهوه‌ای را امتحان نمایید. برنج قهوه‌ای یک خوراکی خوشمزه با طعم طبیعی و بسیار مغذی است. بر خلاف برنج سفید، فرآوری کمتری روی برنج قهوه‌ای صورت گرفته و ارزش غذایی بیشتر به شکل فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی در آن حفظ شده است. برنج قهوه‌ای دارای شاخص گلیسمی پایین است، بنابراین، می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند و به شما این امکان را بدهد که به راحتی سطح انرژی خود را در طول روز بطور پایدار حفظ کنید.

- به سیب زمینی شیرین خوش آمد بگویید! علاوه بر داشتن مزه و طعم بسیار خوشایند، سیب زمینی شیرین منبع تغذیه‌ای کامل و مغزی برای کسانی است که به دنبال دریافت انرژی اضافی روزانه هستند.. با توجه به محتوای فیبری سیب زمینی شیرین و کربوهیدرات‌های پیچیده، بدن افراد آنها را با سرعت کم هضم می‌کند، که می‌تواند یک منبع انرژی منظم را به مصرف‌کنندگان آن عرضه کند. سیب زمینی شیرین یک منبع عالی از منگنز است که به آنزیم‌های تجزیه‌کننده مواد مغذی برای تولید و تأمین **انرژی** کمک می‌کند.

- کمی قهوه مصرف نمایید. قهوه ممکن است اولین خوراکی باشد که شما برای افزایش انرژی به مصرف فکر می‌کنید زمانی که به دنبال یک ماده غذایی انرژی‌زا می‌گردید. قهوه سرشار از کافئین است، این ترکیب می‌تواند به سرعت از جریان خون شما به مغز منتقل شود و فعالیت آدنوزین، انتقال دهنده عصبی را که سیستم عصبی مرکزی را آرام می‌کند، مهار کند. در نتیجه تولید اپی نفرین افزایش می‌یابد. این هورمون بدن و مغز را تحریک می‌کند.

اگرچه در هر فنجان قهوه تنها دو کالری وجود دارد، اثرات تحریک‌کننده آن بر بدن می‌تواند شما را هوشیار و متمرکز نگه دارد. در طول روز جرعه‌های کوچک قهوه میل کنید. یکی از راه‌های سالم برای تقویت انرژی، کنترل (عدم تسلیم) مصرف کافئین

است. تحقیقات دانشکده پزشکی هاروارد نشان می دهد که اندازه های مکرر کافئین، مقدار موجود در ۴/۱ فنجان (۵۰ میلی لیتر) قهوه در طول روز، در هوشیاری مردم نسبت به اندازه های کمتر موثرتر است.

- مصرف به اندازه تخم مرغ را فراموش نکنید. تخم مرغ نه تنها یک غذای فوق العاده رضایت بخش است، همچنین می تواند انرژی لازم برای تأمین سوخت و ساز روزانه شما را فراهم می کند. تخم مرغ با داشتن بافت پروتئینی مفید و قابل جذب خوب، می تواند به شما یک منبع ثابت و پایدار از انرژی بسته بندی شده را بدهد، به علاوه زمانی که بدن آن را هضم می کند افزایش ناگهانی در قند خون و انسولین را به وجود نمی آورد.

علاوه بر مزایای ذکر شده، لوسین، فراوان ترین اسید آمینه در بافت پروتئینی تخم مرغ است که برای تولید انرژی به روش های مختلفی تحریک می شود. لوسین می تواند به سلول ها در جذب قند خون بیشتر کمک کند، همچنین تولید انرژی در سلول ها را تحریک کند و میزان چربی را برای تولید **انرژی** افزایش دهد. تخم مرغ سرشار از گروه ویتامین های B است، این ویتامین ها به آنزیم ها کمک می کنند نقش خود را در فرایندهای تجزیه غذا برای تولید انرژی به خوبی انجام دهند .

- وعده های غذایی تان را زمان بندی کنید. برای اینکه ببینیم چگونه پر انرژی باشیم، باید برنامه ریزی غذایی داشته باشیم. برای این کار برنامه ریزی کنید هر روز غذای تان را در یک زمان مشخص بخورید. لیمن می گوید: "اگر بدن تان منتظر صبحانه ی ساعت ۷ و ناهار ساعت ۱۲ باشد و شما یکی از آنها را حذف کنید، این بی نظمی باعث احساس گرسنگی بیشتر، پرخوری و در نتیجه احساس سنگینی و خستگی می شود." صبحانه را از شب قبل آماده کنید تا از اینکه روز خود را با انرژی آغاز کرده اید مطمئن شوید؛ حتی اگر دیرتان

می‌شود از آن صرف نظر نکنید. اگر وسط روز نمی‌توانید از محل کارتان بیرون بروید، ناهار را به محل کار خود ببرید. سعی کنید در روزهای تعطیل، غذاهایی را آماده و فریز کنید که سریع گرم می‌شوند، تا هر شب همراه خانواده در یک ساعت معین شام بخورید.

- یک فنجان چای سبز بنوشید. یکی از دلایلی که مردم احساس می‌کنند کم انرژی شده‌اند، این است که بدن آنها واقعا بی‌آب شده است. آب رسانی به بدن یک روش انرژی‌زای طبیعی است. بهتر است برای تأمین مجدد مایعات بدن تان یک فنجان چای سبز یا چای سفید که از جوانه‌های چای تهیه می‌شود، میل کنید. چای سبز حاوی مقدار اندکی کافئین است و کافئین چای سفید حتی از مقدار کافئین چای سبز نیز کمتر است، اما مایعی است که می‌تواند باعث تجدید قوای تان شود.

- از ویتامین خورشید غافل نشوید! بیرون از منزل قدم بزنید. نور خورشید به شما انرژی می‌بخشد، زیرا شما زیر نور خورشید ویتامین D کسب می‌کنید و ویتامین D می‌تواند روحیه و عملکرد ذهنی‌تان را افزایش دهد. تنها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هواخوری و استفاده از نور خورشید در بیرون از منزل، باعث می‌شود که شما شاداب و پرانرژی به سر کار خود بازگردید.

- به سیب احترام بگذارید! یک سیب میل کنید. سیب یکی از محبوب‌ترین میوه‌ها در جهان و منبع خوبی از کربوهیدرات و فیبر است. یک سیب متوسط (۱۸۵ گرم) حاوی حدود ۲۵ گرم کربوهیدرات، ۱۹ گرم قند و تا ۴ گرم فیبر است. سیب دارای قند طبیعی است که می‌تواند به بدن انرژی بدهد. با توجه به محتوای سرشار از قندهای طبیعی و فیبر، انواع سیب می‌توانند آزاد سازی انرژی را به طور آهسته و پایدار فراهم کنند.

سیب دارای محتوای آنتی‌اکسیدانی بالا است. تحقیقات نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند هضم کربوهیدرات‌ها را کاهش دهند، به طوری که انرژی را در مدت زمان طولانی‌تری تجدید می‌کنند. یک سیب همان اثر یک فنجان قهوه را دارد اما فاقد اثرات

جانبی افت انرژی است. بنابراین شما می‌توانید سیبی را که بیشتر از همه دوست دارید انتخاب کنید. در نهایت، توصیه می‌شود که میوه سیب را به طور کامل بخورید.

آب میوه‌ها و پوره‌ها، تهی از فیبرهای مفید هستند، سریع‌تر مصرف می‌شوند و فقط می‌توانند مقداری انرژی در حد میوه هضم شده را برای بدن شما تأمین کنند و به شدت ویک باره قند خون را افزایش می‌دهند که این امر برای افراد دیابتی بسیار خطرناک است و برای افراد سالم نیز مزایای کافی ندارد. هر نوع سیبی در انواع و اقسامی که در طبیعت وجود دارد، انرژی‌زاست.

- نوشیدن مایه حیات و سلامتی را فراموش نکنید! آب، برای زندگی و زنده ماندن ضروری است. این نکته نشان دهنده آن است که بیشتر از ۶۰٪ وزن بدن شما را آب تشکیل می‌دهد و در بسیاری از فعالیت‌های سلولی، از جمله تولید **انرژی** دخیل است. نخوردن آب به اندازه کافی ممکن است منجر به کم آبی بدن یا دهیدراتاسیون شود، که می‌تواند عملکرد بدن را بسیار کند و شما را دچار احساس خستگی شدید کند.

آب آشامیدنی می‌تواند انرژی شما را افزایش دهد و به رفع احساس خستگی کمک کند. شما می‌توانید از دست دادن آب را توسط آب آشامیدنی برطرف کنید، حتی اگر شما تشنه نیست از دهیدراتاسیون بدتان اجتناب کنید و سعی کنید به طور منظم در طول روز آب بنوشید. آب بنوشید. کمبود آب در بدن ایجاد خستگی می‌کند. پس برای اینکه سر حال بمانید سعی کنید آب بدن تان را حفظ کنید.

- سیگار کشیدن، ممنوع! می‌دانید که مصرف دخانیات و از جمله سیگار، سلامتی شما را تهدید می‌کند. اما شاید ندانید که سیگار کشیدن با ایجاد بی‌خوابی، در واقع انرژی شما را کاهش می‌دهد. نیکوتین موجود در تنباکو یک ماده محرک است، بنابراین ضربان قلب را افزایش

می دهد ، فشار خون را بالا می برد و فعالیت موج مغزی مرتبط با بیداری را تحریک می کند و خوابیدن را دشوار می کند.

- غذاهای شیرین که با شکر سفید تهیه می شود، بعد از خوردن ممکن است ابتدا انسان کمی نیرو بدهند، اما خیلی زود باعث افزایش قند خون می شوند و از نظر تولید انرژی وضع را وخیم می کنند و باعث خستگی و گرسنگی می شوند.

- چربی های خوب مصرف نمایید. چربی ها نباید بیش از بیست درصد کل رژیم غذایی شما را تشکیل می دهد. بعضی از اسید های چرب ضروری، مانند روغن های حاوی امگا، می توانند با تنظیم سوخت و ساز بدن، به بالا نگه داشتن میزان انرژی شما کمک کنند. این روغن ها دستگاه ایمنی بدن را تقویت کرده، شما را برای مبارزه با عفونت ها به اندازه کافی نیرومند می کند. منابع سرشار از امگا ۶ عبارتند از: ذرت، کنجد، روغن آفتابگردان اشباع نشده، از این روغن ها در غذا و سس سالاد استفاده کنید.

- برای ساعت ۱۰ صبح آب بنوشید و یک میوه تازه (سیب، هلو، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و ...) بخورید.

- نظری به شکلات تلخ داشته باشید! شکلات تلخ دارای مقدار کاکائوی بالاتر نسبت به انواع شکلات معمولی یا شیری است. وجود مقدار مناسبی از آنتی اکسیدان ها در کاکائو اثبات شده است که بسیاری از مزایای سلامت، از جمله افزایش جریان خون در سراسر بدن را دارند، این اثر به اکسیژن رسانی بهتر به مغز و ماهیچه ها کمک شایانی می کند، که در نتیجه آن عملکرد این اعضای بدن را بهبود می بخشد.

این امر می تواند برای تأمین انرژی در طول تمرین های ورزشی بسیار حائز اهمیت و مفید باشد. علاوه بر این، افزایش جریان خون تولید شده توسط آنتی اکسیدان ها در کاکائو

می‌تواند به کاهش خستگی ذهنی و بهبود خلق افراد کمک کند. شکلات تلخ همچنین شامل ترکیبات محرک مانند تئوبرومین و کافئین است که نشان داده شده است انرژی ذهنی و روحیه را افزایش می‌دهد، پس با لذت بردن از خوردن این شکلات، شاد شوید!

- مصرف جینسینگ را امتحان کنید این داروی گیاهی سیستم عصبی شما را تحریک می‌کند و به محافظت از بدن در برابر فشارهای روانی کمک می‌کند. اگر فشار خون دارید در مصرف جینسینگ مراقب باشید.
- هندوانه میل کنید. هندوانه از جمله میوه‌های شیرین و قندی است که می‌توانند به سرعت سطح انرژی را افزایش دهد. هندوانه، میوه شیرین و پرانرژی است که در عین حال، مانع از هله و هوله خوری شبانه می‌شود.
- غذا را با آرامش و با آسودگی میل کنید. آرامش درون، در هنگام غذا خوردن موجب هضم مطلوب و جذب آسان آن می‌گردد؛ بنابراین غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید و اندیشه خود را بر مزه و طعم غذایی که می‌خورید متمرکز سازید.
- هویج و سیب زمینی بخورید. هویج و سیب زمینی مانند نوشابه‌های شیرین قند خون را بالایی برنند اما برخلاف نوشیدنی‌ها و تنقلات ناسالم، منبع سرشار از ریزمغذی‌های مهم مثل ویتامین‌های C و A و اسید فولیک و پتاسیم هستند که بی‌تردید انرژی بدن را تا حد زیادی افزایش می‌دهند.
- فلفل تند بخورید. فلفل تند باعث بهتر شدن روحیه می‌شود. خوردن فلفل تند ممکن است در شما شور و شغفی فراتر از یک حس عادی ایجاد کند. کپسایسین، ماده تند موجود در فلفل، عملاً می‌تواند موجب تولید سریع اندورفین در مغز بشود و به طور موقتی احساس نشاط به شما بدهد.

- غذاهای پرچرب خداحافظ! غذاهای چربی در بدن انسان باعث چاقی می شود، بنابراین از خوردن غذاهای پرچرب پرهیز نمایید.
- از غلات سبوس دار استفاده کنید. غلات سبوس دار به صورت نان (نان سنگک، نان جو) و آش جو، انرژی مطلوبی را به بدن می رسانند و به ویژه برای وعده غذایی صبحانه مفید هستند. این خوردنی به آرامی در دستگاه گوارش هضم می شود و در نتیجه قند پایداری را وارد جریان خون می کند.
- آب میوه طبیعی و تازه بنوشید. یکی از آسان ترین راه ها برای شاد تر کردن زندگی روزمره، نوشیدن آب میوه های تازه و طبیعی است که سرشار از نیروی حیات بخش می باشد (سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آنزیم ها و قند طبیعی انرژی زا موجود در میوه). چند میوه مانند سیب سبز و هندوانه، پرتقال و توت فرنگی، انگو، طالبی، خیار، چغندر و گوجه فرنگی، یا هویج را امتحان کنید. بنا به سلیقه خود آنها را خالی میل نمایید، یا با موز، شیر موز، شیر سویا، یا ماست مخلوط کنید. به طور کلی همه اینها به بالا بردن خلق شما کمک خواهد کرد.
- از خوردن غذاهای مغذی غافل نشوید. خوردن غذاهای مغذی، شمارا محافظت می کند که راحت و سرزنده و بانشاط، در جسم تان زندگی کنید. وقتی از جسم تان مراقبت بهتری داشته باشید، در واقع از روح تان بهتر مراقبت می کنید.
- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید. به جای شکر می توانید در تهیه کیک از چند تکه سیب، مالت جو و دیگر میوه ها استفاده کنید. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل: شکلات، عسل، آب نبات، کیک ها و شیرینی ها، نوشابه های گاز دار، انواع شربت، ژله و

مربا می باشد. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمود.

- غذاهای طبیعی میل نمایید. چنانچه می خواهید با نشاط و پرانرژی باشید، غذاهای آماده یا فرآوری شده (کالباس، سوسیس، همبرگر، پیتزا) را فراموش کنید. این مواد سرشار از قند، چربی و مواد افزودنی هستند که در نمودار غذایی، جزو مواد غذایی محسوب نمی شوند. در عوض به سراغ غذاهای کامل خانگی مانند ماهی کبابی، میوه تازه و سبزی ها بروید. این مواد سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی و آنتی اکسیدان هستند که به بالا رفتن ایمنی بدن کمک می کنند و از تحلیل رفتن انرژی کوتاه مدت، جلوگیری می کنند. همچنین این مواد، دارای طعم طبیعی هستند؛ بنابراین از خوردن آنها لذت ببرید.

- از عوامل کاهنده انرژی دوری کنید. روزهای بلند، کارهای زیاد، فشار، با عجله غذا خوردن، همه اینها می توانند انرژی شما را تحلیل ببرند. گرما، شرجی، یکنواختی، ملالت، نور کم، نگاه کردن طولانی به صفحه کامپیوتر، تفاوت های زمانی ناشی از سفر با هواپیما، محرومیت از خواب و برخی از داروها هم از میزان نیروی شما می کاهند. در هر زمان می توانید از عوامل کاهنده انرژی خودداری نمایید. برخی از دوستان، همکاران، فیلم ها و سریال ها، خیابان ها، روزنامه ها و مجلات از جمله عوامل کاهنده انرژی به شمار می روند. البته اگر امکان چنین کاری ندارید سعی کنید به طریقی انرژی از دست رفته را جبران نمایید.

- با جو دوسر، پرانرژی شوید! جو دوسر، یک دانه غله ای کامل است که می تواند انرژی را برای طولانی مدت تأمین کند. این دانه حاوی مقادیر قابل توجه از بتا گلوکان (یک نوع فیبر محلول است) می شود، که در هنگام ترکیب با آب، ژل ضخیم ایجاد می کند. حضور این ژل در سیستم گوارش، تخلیه معده و جذب گلوکز از خون را تسریع می بخشد. علاوه بر این، جو

و گندم سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به روند تولید انرژی کمک می‌کنند. همچنین این مواد غذایی، شامل ویتامین B، آهن و منگنز است. ترکیبی از تمام این مواد مغذی، بلغور جو دوسر را برای انتشار انرژی پایدار تکمیل کرده است.

- غذاهای گوناگون بخورید. در برنامه غذایی خود از چند نوع غذا استفاده کنید. با تنوع در مصرف می‌توانید انواع گوناگون مواد مغذی موردنیاز بدن مانند پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ... را تامین نمایید.

- پرخوری نکنید.

- پروتئین کم چرب بخورید. سعی کنید پروتئین‌های کم چربی مانند مرغ، بوقلمون، ماهی و یا لبنیات کم چرب (شیر، ماست، دوغ، پنیر) را در هر وعده غذایی خود بگنجانید. غذاهای حاوی پروتئین بالا کمک می‌کند تا از گرسنگی و کم شدن انرژی بین وعده‌های غذایی جلوگیری شود.

- گردو بخورید. اسیدهای چرب ضروری موجود در گردو، یکی از بهترین منابع غذایی انرژی هستند.

- در مورد مواد غذایی که وارد بدن خود می‌کنید، انتخاب عاقلانه‌ای انجام دهید. مواد غذایی زیان‌آور برای بدن انسان عبارتند از: چربی (به ویژه چربی حیوانی)، شکر سفید (شکر تصفیه شده)، کافئین.

- آهسته و آرام غذا میل کنید و از مزه هر لقمه‌ای که در دهان دارید، لذت ببرید.

- آهن را به اندازه کافی دریافت کنید. کم خونی فقر آهن، به ویژه در زنان ورزشکار که دوره‌های ماهیانه سنگینی دارند نسبتاً رایج است. کم خونی، باعث خستگی و کاهش عملکرد می‌شود. اگر غالباً بدون هیچ توضیحی، احساس خستگی می‌کنید، سطح آهن خود را با آزمایش

خون بررسی کنید. برای کمک به پیشگیری از کم خونی، مطمئن شوید که رژیم غذایی شما شامل گوشت قرمز یا جایگزین های غنی از آهن (گوشت تیره تر مرغ یا بوقلمون، ماهی آزاد، ماهی تن) و غلات غنی شده با آهن است. همچنین مهم است که ویتامین C را در برنامه غذایی تان اضافه کنید، زیرا به جذب آهن کمک می کند؛ بنابراین سعی کنید میوه ها و سبزی ها سرشار از ویتامین C مانند پرتقال، گوجه فرنگی، انواع توت ها و کلم بروکلی را در هر وعده غذایی داشته باشید.

- در سفره غذایی خانواده برای ماست جایی در نظر بگیرید! ماست یک میان وعده عالی برای تأمین سوخت بدن شما در طول روز است. کربوهیدرات ماست عمدتاً به شکل قندهای ساده مانند لاکتوز و گالاکتوز در دسترس بدن قرار دارد و هنگامی که شکسته شوند، می توانند انرژی آماده به مصرف را به بدن ارائه دهند. علاوه بر این، ماست با مقادیر مناسب پروتئینی، به کاهش سرعت هضم کربوهیدرات ها کمک می کند، در نتیجه باعث کم شدن سرعت انتشار قند به خون می شود، که نه تنها برای افراد سالم، بلکه برای افراد مبتلا به دیابت نکته ی بسیار حائز اهمیتی است، که بدون افزایش قند یکباره و شدید بتوانند انرژی لازم روزانه را به طور مناسب دریافت کنند.

- ماست شامل مقدار زیادی از ویتامین B2 و B12 است که در عملکرد سلولی نقش مهمی دارند، این ویتامین ها به تشکیل مولکول ATP که سلول های شما برای فرآیند تولید انرژی و تأمین سوخت بدن از آن استفاده می کنند کمک می کنند .

- همیشه یک غذای سبک را به عنوان عصرانه برای افزایش انرژی خود میل نمایید.

- عادت کنید که وقتی هفتاد درصد از حجم معده تان پر شده ، دست از غذا خوردن بکشید یا دست کم قبل از این که احساس کنید سیر شده اید و معده تان پر از غذا شده است، غذا خوردن را متوقف نمایید.

- از مصرف میان وعده های سالم غافل نشوید! غذاهای سالمی که مصرف می کنید، کلید داشتن سطح سالمی از انرژی است. متأسفانه وقتی بحث خورد و خوراک به میان می آید، بسیاری از افراد تمایل به استفاده از خوراکی های آماده، پرچرب یا شیرینی دارند که به راحتی و ارزانی در دسترس است و در ادامه روز باعث کاهش انرژی در بدن می شود. استفاده از میان وعده های سالمی مانند آجیل خام یا تخمه به آرامی باعث افزایش انرژی در محل کار و مانع از افت ناگهانی آن در ادامه روز خواهد شد.

- با هوموس آشنا شوید. هوموس از ترکیب نخود، دانه کنجد (سالم یا آسیاب شده با عنوان ارده، روغن (به طور معمول روغن زیتون) و لیمو تهیه می شود. ترکیب این مواد باعث می شود هوموس یک منبع خوب انرژی باشد. نخود در هوموس یک منبع خوب کربوهیدرات و فیبر پیچیده است که بدن برای بهره مندی از انرژی پایدار از آن استفاده می کند. علاوه بر این، خمیر دانه کنجد (ارده) و روغن زیتون در هوموس حاوی چربی های سالم هستند، این ترکیبات همچنین در کاهش سرعت جذب کربوهیدرات ها کمک می کنند که از افزایش ناگهانی (پیک قند خون) قند خون جلوگیری می کند. شما می توانید از هوموس به عنوان یک سس برای سبزی ها و یا در ترکیب با غذاهای دیگر مانند ساندویچ، یا سالاد لذت ببرید .

- از مصرف میوه ها و سبزی ها غافل نشوید. به همراه غذای خود از سبزی ها و میوه های تازه استفاده کنید.

- فواید عدس را دست کم نگیرید. عدس، علاوه بر داشتن منبع پروتئینی عالی و ارزان، منبع خوبی از مواد مغذی است و به افزایش سطح انرژی کمک می‌کند. عدس از دسته حبوبات‌ها است که دارای مقادیر قابل قبول کربوهیدرات و فیبر (الیاف غذایی) هستند. فیبر موجود در عدس باعث تخلیه آهسته معده و افزایش کنترل شده سطح قند خون می‌شود، بنابراین، پس از غذا خوردن، نه تنها احساس سیری می‌کنید، بلکه می‌توانید سطح انرژی پایداری را که انتظار داشتید نیز تجربه کنید. علاوه بر این، عدس می‌تواند سطوح انرژی شما را با بازسازی مجدد منابع فولات، منگنز، روی و آهن افزایش دهد. این مواد مغذی در تولید مؤثر انرژی در سلول‌ها و تجزیه مواد مغذی برای انتشار انرژی کمک می‌کنند.
- بامصرف پرتقال پرانرژی شوید! پرتقال برای محتوای بالای ویتامین C معروف است. یک عدد پرتقال می‌تواند برای ویتامین C را فراهم کند. علاوه بر این، پرتقال شامل ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که می‌توانند بدن را در برابر استرس اکسیداتیو محافظت کنند. در تحقیقات متعددی نشان داده شده است که استرس اکسیداتیو می‌تواند احساس خستگی را افزایش دهد؛ بنابراین، حفاظت آنتی‌اکسیدانی توسط ترکیبات موجود در پرتقال ممکن است قادر به کاهش خستگی باشد. در واقع در یک مطالعه نشان داده شد ۱۳ زن که به میزان ۱۷ اونس (۵۰۰ میلی‌لیتر) آب پرتقال مصرف کردند و یک ساعت تمرین هوازی سه بار در هفته و به مدت سه ماه انجام دادند، کاهش خستگی عضلانی و بهبود عملکرد فیزیکی را به خوبی تجربه کردند.
- پرانرژی با خوردن صبحانه! بدن شما نیاز به سوخت دارد و از همان ابتدای صبح باید به این نیازتان اهمیت بدهید. با خوردن یک صبحانه ی مقوی تا چند ساعت نیاز بدن تان را تامین کرده و اجازه می‌دهد تا بدن پرانرژی برای شما، یک صبح با نشاط را رقم بزند!

- توت فرنگی، میوه ای انرژی زا! توت فرنگی یکی دیگر از میوه‌های تقویت کننده انرژی است. این میوه دوست داشتنی قادر است کربوهیدرات، فیبر و قندهایی را که می‌توانند سطح انرژی را افزایش دهند، فراهم کند. آنتی اکسیدان های موجود در توت فرنگی علاوه بر کمک به مبارزه با التهاب در بدن می‌توانند به کاهش خستگی کمک کنند و به شما انرژی بدهند. شما می‌توانید توت فرنگی را در بسیاری از دستور العمل های غذایی ترکیب کنید و از آن‌ها در بستنی‌ها، یا سالاد استفاده کنید و از طعم خاص آن لذت ببرید .
- از اهمیت دانه‌ها غافل نشوید. دانه‌هایی مانند دانه آفتاب گردان، کتان و کدو تنبل، می‌توانند سطح انرژی شما را افزایش دهند. این بذرها به طور کلی از نظر محتوی اسیدهای چرب امگا ۳ گیاهی بسیار غنی هستند. سطوح پایین اسیدهای چرب امگا ۳ منجر به افزایش التهاب و خستگی می‌شوند. اسیدهای چرب ضروری، منبع مهمی از انرژی ذخیره شده هستند و به عملکرد صحیح سلول‌های شما کمک می‌کنند. علاوه بر این، دانه‌ها منبع خوبی از فیبر (الیاف غذایی) و پروتئین هستند. فیبر دانه‌ها، به هضم آهسته مواد مغذی کمک می‌کند و منجر به آزاد شدن انرژی پایدار، می‌شوند .
- مصرف لوبیا را جدی بگیرید. انواع لوبیا سرشار از مواد مغذی و یک منبع عالی انرژی طبیعی هستند. آنها یک منبع سرشار از کربوهیدرات‌ها، فیبر و پروتئین هستند. لوبیا به آرامی هضم می‌شود، که به حفظ سطح قند خون و انرژی ثابت کمک می‌کند. علاوه بر این، لوبیاها حاوی انواع آنتی اکسیدان ها هستند که می‌توانند به مبارزه با التهاب و گسترش متناسب انرژی در بدن کمک کنند. لوبیا سیاه و لوبیا چشم بلبلی، از مشهورترین انواع لوبیا هستند که منبع خوبی از اسید فولیک، آهن، منگنز و منیزیم محسوب شده و به علت وجود همین عناصر در تولید انرژی بسیار نقش دارند. و با گسترش یکنواخت انرژی به هر سلول بدن کمک می‌کنند .

- روزانه به اندازه کافی آجیل مصرف نمایید. آجیل می‌تواند یک میان وعده خوب باشد که مواد مغذی را برای گسترش انرژی در طی روز تأمین می‌کند. بسیاری از انواع آجیل مانند بادام، پسته، گردو، فندق و بادام زمینی با کالری زیاد و فراوانی بسیار خوب از پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌های سالم شناخته شده‌اند. این مواد مغذی می‌تواند در طول روز به شما انرژی کافی بدهد. آنها همچنین دارای اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند سطح انرژی را افزایش دهند و به کاهش التهاب و افزایش حفاظت آنتی‌اکسیدانی کمک کنند. علاوه بر این، انواع آجیل مقدار مناسبی از کربوهیدرات و فیبر را برای تقویت انرژی پایدار فراهم می‌کند. همچنین آجیل حاوی سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند منگنز، آهن، ویتامین B و ویتامین E می‌باشد که این ترکیبات می‌توانند به افزایش تولید انرژی و کاهش خستگی کمک کنند.

- گاهی مواقع ذرت بوداده مصرف نمایید. ذرت بوداده می‌تواند یک میان وعده عالی با کالری کم و انرژی بخش باشد و از آنجا که دارای مقادیر کربوهیدرات و فیبر بالایی است، می‌توان آن را به عنوان یک گزینه بسیار رضایت بخش برای یک میان وعده مقوی و سرشار از انرژی انتخاب کرد. ذرت بوداده با توجه به مقدار فیبر و کربوهیدرات آن و همچنین روش تهیه آن افزودن مقدار بسیار کم روغن، می‌تواند به عنوان یک غذای سالم برای تأمین انرژی پایدار در بدن انتخاب شود.

- مصرف گوشت مرغ را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید. گوشت مرغ، منبع بسیار خوبی از پروتئین بدون چربی است. یک قطعه مرغ کبابی با مقداری سبزی بخارپز یا خام در کنار آن، یک ناهار سبک عالی را ایجاد می‌کند که شماراسنگین نمی‌کند و تا شام به شما سوخت

دائمی می دهد. گوشت مرغ چربی کمتر از گوشت های دیگر مانند گوشت گاو و گوسفند برخوردار است.

- مصرف سبزی های با برگ سبز را از یاد نبرید. سبزی های با برگ سبز مانند اسفناج و کلم، منابع عالی مواد مغذی هستند که انرژی را افزایش می دهند. آنها دارای آهن، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و ویتامین A، C، E و K هستند. علاوه بر موارد یادشده، آنها سرشار از اسید فولیک، فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند که مزایای سلامتی بخش فراوانی دارند. خستگی یکی از شایع ترین نشانه های کمبود آهن است، سبزیجات سبز برگ مانند **اسفناج** و گوجه فرنگی منابع عالی آهن برای تجدید ذخایر بدن از آهن و ویتامین C برای افزایش جذب آهن است. سبزی های سبز برگ می توانند باعث افزایش تشکیل اکسید نیتریک و کمک به گسترش جریان خون بهتر در رگ های خونی بدن شوند، که این امر باعث کاهش خستگی و حفظ بیشتر انرژی در طی روز می شود.

- با چغندر آشتی نمایید! اخیراً چغندر به دلیل توانایی بهبود انرژی و استقامت، محبوبیت جالبی را به دست آورده است. مطالعات متعددی نشان داده اند که چغندر می تواند با افزایش محتوای آنتی اکسیدانی و نیترات های طبیعی به بهبود جریان خون کمک کند، همانند سبزی های برگ سبز، نیترات ها ترکیباتی هستند که به افزایش اکسید نیتریک کمک می کنند و جریان خون را در سراسر بدن بهبود می بخشد و اجازه می دهد اکسیژن بیشتری به بافت ها منتقل شود. این توانایی برای افزایش سطح انرژی، به ویژه برای عملکرد فعالیت های ورزشی بسیار حائز اهمیت است. علاوه بر این، چغندر، با توجه به دارا بودن مقادیر نسبتاً خوب از کربوهیدرات، فیبر و قند برای افزایش انرژی پایدار یک گزینه مناسب تلقی می شوند.

منابع مورد استفاده:

1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

3-13 Easy Ways to boost your energy, Lisa Coxon, Reader's Digest Magazines Ltd., 2019, (<https://www.readersdigest.ca>)

4-Eating to boost energy, Harvard University, 2011, (<https://www.health.harvard.edu>)

5 -Foods that boost your energy, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)

6-27 Foods that can give you more energy, Arlene Semeco, Healthline2020 (<https://www.healthline.com>)

7 -22 Guaranteed ways to boost your energy, Reader's Digest Magazines Ltd., 2020, (<https://www.besthealthmag.ca>)

8-Healthy diet habits, Healthy-Diet-Habits.com, 2018

9-Healthy eating, Robinson, Segal, 2018, (<https://www.helpguide.org>)

10-How to eat right to reduce stress, Washington DC, 20016, (<http://www.pcrm.org>)

11-14 Keys to a healthy diet, Customer Service, 2018, (<http://www.berkeleywellness.com>)

12-Peter J.D Adamo: Live right 4 your type, Penguin Books, 2002

13-45 Tips to live a healthier life, Celestine Chua, (<https://personalexcellence.com>)

14-9 tips to boost your energy — naturally, Harvard University,
2020, (<https://www.health.harvard.edu>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۱

v.erfani@yahoo.com