

خستگی کمتر با تغذیه سالم

روش های پیشگیری و کاهش خستگی با تغذیه مناسب

خستگی مزمن دلایل گوناگونی دارد. یکی از دلایل خستگی، مصرف غذاهای بسیار کم است؛ حتی خوردن غذاهای ناسالم هم می تواند مزید این علت باشد. شواهد و مدارک نشان می دهند که عدم تحمل غذا، یکی از دلایل احساس خستگی مداوم است و برخی حتی بر این باورند که خستگی همیشگی، یکی از اصلی ترین علایم عدم تحمل غذا است. بیشتر عادت های غذایی رایج، انرژی افراد را از بین می برند. خوشبختانه به راحتی می توان این مشکلات را رفع و سرزندگی و نشاط را بازیافت.

توصیه های مهم:

- از خوردن غذاهایی که به احساس خواب آلودگی می کنند، پرهیز نمایید.
- مصرف کافئین را کاهش دهید. در برخی افراد مصرف بیش از اندازه کافئین موجب خستگی و کوفتگی می شود دانشمندان توصیه می کنند که مصرف کافئین را به حد اقل برسانیم.
- غذاهای آهن دار مصرف کنید. کمبود آهن، مهم ترین دلیل کم خونی محسوب می شود که یکی از عوامل خستگی است. ضعف عمومی، احساس خستگی، رنگ پریدگی و داشتن ناخن های شکننده از واضح ترین علائم کم خونی به شمار می رود. اگر احساس کم خونی می کنید 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 ی عادت ماهانه) به وجود می آید که با تغذیه ی خوب رفع می شود. توجه داشته باشید که بدن آهن های موجود در گوشت ها و محصولات حیوانی را بیشتر از آهن گیاهان جذب می کند. اگر آهن بدن خود را از طریق مصرف لوبیا و نخود فرنگی تأمین می کنید حتماً آنها را با مرکبات (پرتقال، لیمو ترش، نارنگی، نارنج، لیمو

شیرین، گریپ فروت) و یا مواد غذایی سرشار از ویتامین C مصرف کنید، زیرا ویتامین C باعث جذب بهتر آهن می‌شود.

- روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف نمایید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که برای ناهار 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. این اسیدهای آمینه روی خلق و خو و سرزندگی ما تأثیر مثبتی دارد.

- از مصرف ویتامین C غافل نشوید. 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 و همچنین از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری کرده و باعث جذب بهتر آهن می‌شود. مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، نارنج، لیمو شیرین، گریپ فروت) سرشار از ویتامین C است.

- مراقب بیماری تیروئید باشید. پرکاری تیروئید، با خستگی و ضعف ماهیچه‌ها (پیش از همه در ران‌ها) خود را نشان می‌دهد. کم‌کاری تیروئید باعث خستگی، مشکل در تمرکز و درد ماهیچه (حتی با انجام فعالیتی سبک) می‌شود. بهتر است هر فردی که از خستگی مداوم و یا ضعف ماهیچه‌ها رنج می‌برد، برای اطمینان، آزمایش مربوط به تیروئید را انجام دهد.

- مصرف غذاهای حاوی بتاکاروتن را از یاد نبرید. زمانی که بشقاب‌های تان رنگارنگ باشد انرژی بیشتری احساس خواهید کرد. هویج، سیب زمینی شیرین و اسفناج رنگ‌های زیبای خود را مدیون بتاکاروتن هستند و این ماده‌ی 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.

- بیماری دیابت راجدی بگیرید. پژوهشگران دانشگاه جان هاپکینز می‌گویند خستگی ناشی از کمبود انرژی برای فعالیت‌های بدن، نخستین نشانه‌ی هشداردهنده در مبتلایان به دیابت نوع ۲ است. علاوه بر خستگی مداوم، برخی نشانه‌های دیگر عبارتند از: تشنگی مفرط، تکرر ادرار، گرسنگی، کاهش وزن، زودرنجی، عفونت‌های قارچی و تاری دید.

- صبحانه فراموش نشود. صبحانه نقش مهمی در تنظیم سوخت‌وساز بدن ایفا می‌کند و از این طریق باعث کنترل وزن و عملکرد بهتر بدن می‌شود. اگر به هر دلیلی صبحانه را از وعده‌های غذایی خود حذف کنید و برای مدت طولانی گرسنه بمانید، بدن برای تأمین انرژی مورد نیاز خود در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرد، سوخت‌وساز را کاهش می‌دهد و چربی را ذخیره می‌کند.

- از مصرف آجیل و دانه‌ها غافل نشوید. دانه‌هایی مانند گردو، بادام، کشمش و ... سرشار از چربی امگا ۳ هستند. اضافه کردن برخی از این دانه‌ها و یا دانه آفتابگردان منبع خوبی است. اینها چربی‌های اشباع نشده هستند و به سرعت انرژی را آزاد می‌کنند و باعث می‌شود در تمام طول روز انرژی داشته باشید.

- به طور منظم و مرتب ورزش کنید. ۴ تا ۵ بار ورزش در هفته، به افزایش سطح انرژی کمک می‌کند. نداشتن برنامه غذایی سالم، کم‌آبی بدن، ورزش بیش از حد و مشکلات زندگی سبب خستگی می‌شود. کسانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، به ندرت احساس خستگی کرده و تقریباً هرگز خستگی را تجربه نمی‌کنند. حمایت از برنامه ورزشی خوب با خواب و رژیم غذایی مناسب، به انسان انرژی می‌دهد.

- غذاهای پتاسیم دار را امتحان نمایید. 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 ماده‌ی مغذی استخوان‌ها را در سلامت بالا نگه می‌دارد.
- برای اینکه این روزها پرانرژی‌تر باشید شکلات سیاه بخرید و هرازگاهی در بین کارها میل کنید. شکلات سرشار از منیزیم است که به سلول‌ها کمک می‌کند تا انرژی بدن را تامین کنند. علاوه بر این کاکائو همچنین منبع آهن است که به همین شیوه به تولید انرژی کمک می‌کند و از سلول‌ها در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کند. در نهایت اینکه فسفر موجود در شکلات سیاه باعث ذخیره‌ی انرژی می‌شود.
- ماهی آزاد را از یاد نبرید. ماهی آزاد سرشار از امگا ۳ می‌باشد. این اسیدهای چرب ضروری برای عملکرد خوب بدن و تقویت سیستم ایمنی فوق‌العاده است. نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که این اسیدهای چرب خواص ضد خستگی نیز دارند. علاوه بر این، ماهی آزاد حاوی ویتامین B1 می‌باشد که برای تبدیل قند به انرژی، لازم و ضروری است.
- در پیشگیری از بروز افسردگی پیش قدم شوید. افسردگی یکی از بیماری‌هایی است که در بروز خستگی و احساسی که نسبت به خودمان داریم تأثیر می‌گذارد. بدون درمانی مؤثر، افسردگی برای هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها ادامه می‌یابد.
- جعفری مصرف نمایید. جعفری سرشار از آهن است که برای تولید انرژی فوق‌العاده است. این سبزی معطر همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن است که اثرات منفی رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند.

- پر خوری ممنوع! پر خوری از انسان انرژی را می گیرد، به این ترتیب احساس خستگی می کنید. به جای دو تا سه وعده غذا در روز، شش وعده های غذا کوچک بخورید این روش جریان خون را ثابت نگه می دارد و قند خون و سطح انسولین را کنترل می کند؛ از این رو، احساس خستگی نمی کنید.
- ماست را در یابید. ماست حاوی میزان قابل توجهی کلسیم می باشد. این ماده ی معدنی برای حفاظت از عضلات مفید است و به عملکرد خوب سلول ها و همچنین افزایش کارایی پروتئین ها کمک می کند. ماست سریع انرژی می دهد، قند طبیعی دارد و به همین خاطر در تمام طول روز، انرژی شما حفظ می شود. پروتئین موجود در آن انرژی را به آرامی آزاد می کند و شما را سرحال نگه می دارد.
- ویتامین B مصرف کنید. اگر از کمبود انرژی رنج می برید باید مراقب میزان ویتامین B و آهن بدن خود باشید. به ویژه ویتامین B12 برای تامین انرژی بدن بسیار ضروری است. برای اطمینان از میزان ویتامین دریافتی بدن حتما روزانه یک قرص B کمپلکس و یک قرص زیرزبانی B12 مصرف کنید. ویتامین دیگری که برای رفع خستگی مفید است ویتامین B1 می باشد که با نام تیامین نیز شناخته می شود.
- به اندازه کافی گوشت قرمز مصرف نمایید. گوشت قرمز منبع آهن می باشد که برای تولید انرژی بسیار مفید است. آهن موجود در گوشت قرمز بیشتر از آهن سبزی ها جذب بدن می شود. علاوه بر این، گوشت قرمز، حاوی پروتئین های حیوانی نیز می باشد. توصیه می شود در مصرف گوشت قرمز زیاده روی نکنید و از کباب کردن طولانی مدت آن پرهیز کنید. گوشت بوقلمون، حاوی آهن بوده و چربی کمی دارد.
- بلغور جو دوسر بخورید. بلغور جو، تقریباً بر هر غله ای در صبحانه برتری دارد و جزء بیشترین تولیدات غلات سبوس دار صبحانه است و نیز به عنوان ماده غذایی عالی در جهت حمایت از سلامت سیستم گوارش نگریسته می شود. به دلایل فوق بسیاری از متخصصین داخلی و تغذیه نه تنها به بیماران دیابتی

اجازه خوردن بلغور جو را می‌دهند، بلکه در واقع آنان را تشویق نیز می‌نمایند، به‌خصوص اینکه به حفظ سطح قند خون طبیعی کمک می‌نماید. اضافه کردن مقداری شیر به یک کاسه بلغور جو دوسر برای افزایش سریع انرژی خوب، فیبر و کربوهیدرات‌ها در بلغور جو دوسر برای مدت زمان طولانی تر، شما را پر انرژی نگه می‌دارد. این ماده غذایی سرشار از مواد معدنی مثل منیزیم و فسفر، است که از خستگی جلوگیری می‌کند.

- چای سبز بنوشید. یک فنجان چای سبز خستگی، به ویژه خستگی ناشی از استرس و خستگی ناشی از کار مبارزه میکند. چای سبز حاوی پلی فنل است که به کاهش استرس، افزایش انرژی و بهبود تمرکز ذهنی کمک می‌کند. به علاوه، سوخت و ساز بدن را افزایش داده و با خستگی مقابله می‌کند. برای درست کردن یک فنجان چای سبز، ۱ قاشق چای خوری برگ چای سبز را در یک فنجان آب گرم به مدت ۵ دقیقه بریزید. سپس مقداری عسل بریزید و ۲ یا ۳ بار در روز این چای را بنوشید. عوض برگ چای سبز، از چای کیسه ای هم می‌توانید استفاده کنید.

- لوبیا بخورید. لوبیا را می‌توان آب پز، مخلوط در سالاد و یا اضافه شده به سوپ استفاده نمایید. فیبر موجود در لوبیا سطح انرژی را افزایش می‌دهد و قند خون را کنترل می‌کند.

- پرتقال بخورید. پرتقال قهرمان انرژی بخشی است. این میوه سرشار از ویتامین C می‌باشد که سیستم ایمنی بدن را نیز در سلامت نگه می‌دارد و از سلول‌های ما محافظت می‌کند. ویتامین C نسبت به نور و گرما بسیار حساس است. خوشبختانه پوست کلفت و طعم نسبتاً ترش پرتقال باعث می‌شود که بیشترین میزان ویتامین C آن حفظ شود.

- با اسفناج آشتی کنید! اسفناج یکی دیگر از مواد غذایی مفید ضد خستگی است که شما به راحتی می‌توانید در بازار پیدا کنید. برخلاف باور رایج، اسفناج آن قدرها هم آهن ندارد، بلکه حاوی میزان زیادی

منیزیم می‌باشد که برای تولید انرژی لازم است. اسفناج همچنین منبع خوب ویتامین B9 نیز هست که برای عملکرد خوب سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری است. ویتامین C موجود در این سبزی به تبدیل چربی به انرژی کمک می‌کند.

اسفناج سرشار از آهن است به سلول‌های بدن اکسیژن می‌رساند. این به نوبه خود تولید انرژی کرده و با خستگی و علائم خستگی مقابله می‌کند. همچنین، اسفناج دارای منیزیم، پتاسیم و ویتامین C و B است که هر زمان که احساس کردید دچار کمبود انرژی شدید و نیاز به افزایش سوخت و ساز بدن دارید اسفناج بخورید.

بهتر است که اسفناج تازه، خریداری و بلافاصله بعد از پخت میل کنید تا بیشترین خواص آن حفظ شود. می‌توانید برگ اسفناج را به ساندویچ، سوپ و یا دیگر مواد غذایی سالم اضافه کنید. همچنین می‌توانید آن را به خورش، بریزید. یک لیوان آب اسفناج برای مبارزه با خستگی خوب است.

- شام سبک میل نمایید. شام باید سبک‌ترین وعده غذایی شما باشد. به گفته‌ی متخصصین این حوزه، بعد از ساعت ۸ شب یا ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب نباید شام خورد. این شیوه به گوارش غذا در بدن کمک می‌کند و باعث می‌شود در فعالیت‌های روزانه خود کالری بیشتری بسوزانید.

- موز حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، که بدن برای تبدیل قند به انرژی لازم دارد. همچنین، موز غنی از مواد مغذی بسیار مهم مانند ویتامین B، ویتامین C، اسیدهای چرب امگا ۳، اسیدهای چرب امگا ۶، فیبر و کربوهیدرات‌ها است، که به از بین بردن خستگی کمک کرده، کم‌آبی بدن و نشانه‌های خستگی دیگر را از بین می‌برد. به علاوه، قند طبیعی مانند ساکاروز، فروکتوز و گلوکز در موز برای افزایش انرژی سریع ضروری است. خوردن ۱ تا ۲، موز روزانه و یا اسموتی موز برای هیدراته نگه داشتن بدن و پر از انرژی کردن آن لازم است.

- فلفل قرمز یکی از بهترین منابع ویتامین C است. این آنتی اکسیدان ها نه تنها باعث افزایش سیستم ایمنی بدن می شود و خستگی را از بین می برد. در واقع، ویتامین C از خستگی ناشی از استرس جسمانی یا عاطفی مقابله می کند. همچنین مشخص شده است که کمبود ویتامین C باعث می شود که احساس خستگی کنیم. فلفل قرمز نیز سرشار از ویتامین A ، ۶ B و C ، اسید فولیک و فیبر هستند. فقط روزانه 1 فنجان فلفل قرمز برای حفظ انرژی و بالا بردن سوخت و ساز بدن لازم است. می توانید فلفل قرمز را در رژیم غذایی خود به شکل خام، پخته، سرخ شده، کبابی، بخورید.
- وزن خود را کنترل کنید. مطالعات نشان می دهد که افرادی که بیش از اندازه چاق یا بیش از اندازه لاغر هستند، بیشتر احساس خستگی می کنند
- اگر همیشه بعد از خوردن احساس بی حالی و خستگی می کنید، ناشی از خوردن غذاهای نادرست است. یکی از راه های آن این است که غذاهایی را انتخاب کنید که انرژی را تدریجاً آزاد می کنند و به آرامی و در طولانی مدت آن را افزایش می دهند و از مصرف غذاهای دارای قند بالا که قند آنها به سرعت آزاد می شود، پرهیزید. شما می توانید با هر لقمه غذایی که می خورید به جنگ خستگی بروید.
- روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. خستگی شما می تواند علامتی از کم آبی بدن تان باشد. نوشیدن آب به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کند و یکی از ساده ترین راه ها برای کاهش وزن است. برای بهتر شدن فرآیند سوخت انرژی در بدن، باید روزانه ۸ لیوان آب مصرف کنید.
- لوبیا ها مواد غذایی معجزه آسا هستند که خاصیت درمانی متعدد دارد که می تواند با خستگی مبارزه کند. سرشار از فیبر هستند، شامل کربوهیدرات ها و پروتئین های پیچیده، و مجموعه ای از مواد معدنی از جمله پتاسیم، منیزیم، فسفر، مس و آهن است. این ترکیب غذایی منحصر به فرد در طولانی مدت به انسان انرژی می دهد و مانع خستگی می شود. از آنجا که اکثر دانه ها یک شاخص قند خون پایین

دارند، شما می توانید آنها را بدون هیچ گونه نگرانی در مورد بیماری دیابت بخورید. می توانید انواع مختلف لوبیا برای وعده های غذایی مختلف در طول روز را امتحان کنید. شما می توانید دانه های سویا برای صبحانه و سالاد لوبیا سیاه و سفید و یا سوپ برای نهار یا شام بپزید.

- دانه کدو تنبل میان وعده ایده آل برای مبارزه با خستگی است. این دانه پروتئین با کیفیت بالا، امگا ۳ اسیدهای چرب و ویتامین B1، B2، B5 و B6، و همچنین مواد معدنی مانند منگنز، منیزیم، فسفر، آهن و مس دارد. همه اینها مواد مغذی هستند که برای تقویت سیستم ایمنی بدن، تامین انرژی و مبارزه با خستگی مفیدند. به علاوه، تریپتوفان موجود در دانه کدو تنبل با خستگی مبارزه کرده و خواب را بهتر می کند، که می تواند خستگی فیزیکی را تسکین دهد.

تخمه کدو به شما انرژی می دهد و کمتر احساس خستگی می کنید. می توانید به عنوان میان وعده دانه کدو بو داده بخورید. شما حتی می توانید از روغن دانه کدو تنبل برای افزایش سوخت و ساز بدن استفاده کنید.

- از نان های سفید و غلات تصفیه شده پرهیز کنید. به جای آنها از نان های تیره تر و دارای سبوس، سایر انواع غلات سبوس دار، پاستای تیره رنگ و برنج سبوس دار استفاده نمایید.

- عادات غذایی نادرست را ترک کنید. اگر مدام احساس خستگی می کنید ممکن است شما از آن دسته افرادی باشید که تعداد وعده های غذایی یا حجم هر وعده غذایی در آنها مناسب نیست. همچنین افرادی که بیش از اندازه غذا می خورند یا به شدت کم غذا هستند، اغلب احساس خستگی می کنند.

- گردو شامل اسیدهای چرب امگا-۳ است که به راحتی می تواند با خستگی مقابله کند. همچنین افسردگی را درمان می کند. به علاوه، گردو شامل پروتئین و فیبر است، که پس از ورزش، انرژی را زیاد می کند. گردو همچنین مقداری منگنز، منیزیم، فسفر، آهن، مس و ویتامین دارند. می توانید

گردو بو داده را در اواسط صبح و یا اواسط بعد از ظهر به عنوان میان وعده سالم بخورید. می توانید قطعات گردو را در غلات، کوکتل های شیری، مخلوط، سوپ و سالاد بپاشید.

منابع مورد استفاده:

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

2-7 foods that fight fatigue, Bel Marra, BelMarraHealth, 20۲۱, (
<https://www.belmarrahealth.com>)

3-7 nutrients that fight fatigue, Readers digest magazine Canada,
2018, (<http://www.besthealthmag.ca/>)

4-6 Reasons you're tired all the time, Rodale, 2018Inc,
(<https://www.prevention.com>)

5-12 Ways to boost your metabolism when you're hypothyroid, Mary
Shomon, 2017, (<https://www.verywell.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com