



سالمات  
تغذیه

# انرژی و نشاط با تغذیه

مهشید ظفر قنندی  
کارشناس ارشد تغذیه و تربیت بدنی

**حتماً شما از داشتن  
یک روز پر انرژی و با نشاط  
خوشحال خواهید بود.**  
**خوب باید بدانید انرژی ما  
در طول روز رابطه مستقیمی  
با مواد غذایی که می خوریم، دارد.**  
**قبل‌آ در مطلب مقابله با خستگی  
و حفظ انرژی**  
**نکاتی رو پیشنهاد داده بودیم  
اما در این مطلب می خواهیم  
طبق توصیه متخصصان تغذیه،  
مواد غذایی را به شما معرفی کنیم که  
در افزایش انرژی و نشاط  
در طول روز  
به شما کمک می کند.**



## ۴. آب

بله آب! علم ورزش همیشه به شما توصیه می

## ۱. آجیل خام

مغزهای خامی مانند پسته، بادام و بادام هندی، پروتئین و منیزیم قابل ملاحظه ای دارند. منیزیم نقش کلیدی در متابولیسم قند و تأمین انرژی بدن بازی می کند. بنابراین خوردن منابع غذایی حاوی آن مانند غلات کامل و برخی ماهی ها باعث داشتن انرژی و نشاط در طول روز می شود.

## ۲. گوشت بدون چربی

گوشت بدون چربی گوساله، بوقلمون از منابع پروتئینی به شمار می روند و سرشار از اسید آمینه ای به نام تیروزین هستند. این اسید آمینه تقویت کننده سطح دو ترکیب شیمیایی به نام های دوپامین و نوراپی نفرین است که در افزایش تمرکز نقش دارند. این گوشت ها ویتامین B12 نیز دارند و دریافت شان از بروز بی خوابی و افسردگی پیشگیری می کند. بنابراین برای داشتن خلق و خوش بیان، آن ها را در وعده های اصلی تان بگنجانید.

## ۳. سبزی های برگ سبز

فولاتی که از طریق سبزی های برگ سبز مثل اسفناج و کاهو دریافت می شود، احتمال ابتلاء به افسردگی را کم می کند به همین دلیل مصرف سالاد تهیه شده از آن ها در طول روز توصیه می شود.

## ۷. قهوه

کافئین موجود در قهوه، متابولیسم بدن را افزایش می دهد و به تقویت قوای فکری و انرژی بدن

## ۵. فیبر فراوان

دریافت فیبر هم به داشتن انرژی و نشاط شما در طول روز کمک می کند، اما بسیاری از افراد فیبر کافی دریافت نمی کنند. می توانید با مصرف لوبیا، انواع میوه و سبزی تازه و دانه های کامل، مقدار فیبر دریافتی تان را تنظیم کنید و به حد قابل قبولی برسانید. البته فیبر فواید زیادی برای بدن دارد.

## ۶. میوه و سبزی تازه

راه دیگه ای که باعث حفظ آب بدن و داشتن انرژی می شود، خوردن میوه ها و سبزی های تازه است. مثلاً یک سبیب یا چند ساقه کرفت. دیگر مواد غذایی تأمین کننده آب مورد نیاز شامل جوی دوسر و پاستایی هستند که در غذاهای آبدار مانند سوپ پخته می شوند و حین حرارت دیدن، آب به خود جذب می کنند.

پر انرژی شدن شما در طول روز می‌شود.

## ۱۰. صبحانه از نوع فیبر دارا

صبحانه یک فرصت طلایی برای کسانی است که می‌خواهند در طول روز پر انرژی و سرحال باشند. افرادی که صبحانه می‌خورند، خلق و خوی بهتری در مقایسه با افرادی که صبحانه نمی‌خورند، دارند. البته بهترین صبحانه، صبحانه‌ای است که منشأ گیاهی دارد و دارای فیبر فراوان است. یعنی از غلات کامل و مقداری پروتئین تشکیل شده باشد.

## ۱۱. تعدد و عده‌های مختصر

خوردن و عده‌های متعدد به داشتن انرژی شما در طول روز کمک می‌کند و باعث ثابت نگه داشتن سطح قند خون می‌شود. البته خوردن و عده‌های کوچک هر ۳ تا ۴ ساعت یکبار، بیشتر از وعده‌های بزرگ چنین انرژی دارد. کره بادام زمینی مالیده شده روی برشی از نان تهیه شده از آرد کامل یک پیشنهاد عالی و خوشمزه است!

کمک می‌کند. البته ما توصیه می‌کنیم در خوردن قهوه زیاده روی نکنید. مثلاً اگر روزی ۵ فنجان قهوه بنوشید باید منتظر افزایش وزن و چربی دور شکم باشید! همچنین باید مراقب باشد که قهوه باعث بی خوابی می‌شود پس اگر کمبود خواب دارید، قهوه نخورید یا زیاده روی نکنید.

## ۸. چای

شما می‌توانید از چای هم کافین دریافت کنید. مطالعه‌ها نشان داده اند این نوشیدنی نیز سطح هوشیاری و کارایی شما را بالا می‌برد. همچنین به تقویت حافظه کمک می‌کند و یک انتخاب مناسب در زمان‌های است که استرس دارید و لحظات سختی رو سپری می‌کنید.

## ۹. شکلات تلخ

نکته‌ای کوچک از شکلات تلخ اگر بگوییم، به انرژی و نشاط شما کمک می‌کند. زیرا کافین موجود در شکلات با داشتن ترکیبی تحریک کننده به نام تئوبرومین، باعث