



# انرژی و نشاط با تغذیه

مهندس ظفر قندی  
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 می‌خوریم، دارد.  
قبلاً در مطلب مقابله با خستگی  
و حفظ انرژی

نکاتی رو پیشنهاد داده بودیم  
اما در این مطلب می‌خواهیم  
طبق توصیه متخصصان تغذیه،  
مواد غذایی را به شما معرفی کنیم که  
در افزایش انرژی و نشاط  
در طول روز  
به شما کمک می‌کند.



## ۱. آجیل خام

مغزهای خامی مانند پسته، بادام و بادام هندی، پروتئین و منیزیم قابل ملاحظه‌ای دارند. منیزیم نقش کلیدی در متابولیسم قند و تأمین انرژی بدن بازی می‌کند. بنابراین خوردن منابع غذایی حاوی آن مانند غلات کامل و برخی ماهی‌ها باعث داشتن انرژی و نشاط در طول روز می‌شود.

## ۲. گوشت بدون چربی

گوشت بدون چربی گوساله، بوقلمون از منابع پروتئینی به شمار می‌روند و سرشار از اسید آمینه‌ای به نام تیروزین هستند. این اسید آمینه تقویت کننده سطح دو ترکیب شیمیایی به نام‌های دوپامین و نوراپی نفرین است که در افزایش تمرکز نقش دارند. این گوشت‌ها ویتامین B12 نیز دارند و دریافتشان از بروز بی‌خوابی و افسردگی پیشگیری می‌کند. بنابراین برای داشتن خلق و خوی بهتر، آن‌ها را در وعده‌های اصلی تان بگنجانید.

## ۳. سبزی‌های برگ سبز

فولاتی که از طریق سبزی‌های برگ سبز مثل اسفناج و کاهو دریافت می‌شود، احتمال ابتلا به افسردگی را کم می‌کند. به همین دلیل مصرف سالاد تهیه شده از آن‌ها در طول روز توصیه می‌شود.

## ۴. آب

بله آب! علم ورزش همیشه به شما توصیه می‌کند.

کنیم مصرف آب را در طول روز فراموش نکنید. دریافت آب کافی از بروز خستگی پیشگیری می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند کم‌آبی حتی در حد متوسط می‌تواند به کاهش متابولیسم بدن منجر شود و باعث می‌شود تا انرژی کمی در طول روز داشته باشید. راه حل این مشکل بسیار ساده است! آب کافی بنوشید.

## ۵. فیبر فراوان

دریافت فیبر هم به داشتن انرژی و نشاط شما در طول روز کمک می‌کند، اما بسیاری از افراد فیبر کافی دریافت نمی‌کنند. می‌توانید با مصرف لوبیا، انواع میوه و سبزی تازه و دانه‌های 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 دیگر آن است که باعث حفظ آب بدن و داشتن انرژی می‌شود، خوردن میوه‌ها و سبزی‌های تازه است. مثلاً یک سیب یا چند ساقه کرفس. دیگر مواد غذایی تأمین کننده آب مورد نیاز شامل جوی دوسر و پاستای هستند که در غذاهای آبدار مانند سوپ پخته می‌شوند و حین حرارت دیدن، آب به خود جذب می‌کنند.

## ۷. قهوه

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



پر انرژی شدن شما در طول روز می‌شود.

### ۱۰. صبحانه از نوع فیبر دار!

صبحانه یک فرصت طلایی برای کسانی است که می‌خواهند در طول روز پر انرژی و سر حال 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 وعده‌های مختصر

خوردن وعده‌های متعدد به داشتن انرژی شما در طول روز کمک می‌کند و باعث ثابت نگه داشتن سطح قند خون می‌شود. البته خوردن وعده‌های 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 باشید که قهوه باعث بی‌خوابی می‌شود پس اگر کمبود خواب دارید، قهوه نخورید یا زیاده روی نکنید.

### ۸. چای

شما می‌توانید از چای هم کافئین دریافت کنید. مطالعه‌ها نشان داده‌اند 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 کافئین موجود در شکلات با داشتن ترکیبی تحریک‌کننده به نام تئوبرومین، باعث

