



# بخور...، خسته نشو!

حمزه بوربور - پزشک



احساس بی حالی و خستگی بعد از صرف غذا، ناشی از خوردن غذاهای نادرست است. ترفند، این است: 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 آن ها به سرعت آزاد می شود، بپرهیزید. شما می توانید با هر لقمه‌ی غذایی که می خورید به جنگ خستگی بروید.

## مغزها و دانه ها را جدی بگیرید

مغزها و دانه‌ها، مواد غذایی ارزشمند حاوی پروتئین با کیفیت بالا و چربی‌های سالم امگا ۳ هستند و بسته به نوعی که انتخاب می کنید، می توانید مقادیر مناسب منیزیم، منگنز، فسفر، آهن، ویتامین‌های B1، B2، و B6 که همگی تولید انرژی می کنند، دریافت نمایید.

تخم کدو تنبل یا کدو حلواپی، مغز بادام و فندق همگی منابع خوبی از منیزیم هستند که به مبارزه با خستگی کمک می کنند. تریپتوفان موجود در دانه‌های کنجد، آفتابگردان، کدو تنبل، گردو و بادام، در مبارزه با خستگی‌های عاطفی و روحی بسیار موثر هستند. تمام مغزها و دانه‌ها منابعی عالی از پروتئین با کیفیت بالا هستند که بدن ما آن‌ها را به انرژی از دست رفته تبدیل می کند. اما آن چه در مغزها و دانه‌ها وجود دارد که باعث مبارزه علیه خستگی می شود، وجود منابع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. امگا ۳ به عنوان چربی ضروری و مورد نیاز بدن شناخته شده است که نه تنها شاخص گلیسمی غذاها را پایین تر می آورد، بلکه مانند یک منبع فوق العاده انرژی نیز عمل می نماید.

## چه موقع بخوریم؟

مصرف مقدار متوسط، کلیدی برای بهره مندی از مزایای مغزها و دانه‌هاست. یک وعده مقدار متوسط از دانه‌ها، برابر یک اونس است. این مقدار حدود معادل یک کف دست پر از دانه‌هاست. در طول روز همیشه بسته‌ی یک نفره از تنقلات سالم و مفید بردارید و از آن‌ها استفاده کنید.

## به میزان کافی مواد مغذی جذب کنید

فقط ویتامین‌ها و مواد معدنی می توانند به خوبی انرژی از دست رفته‌ی شما را تأمین کنند. اگر به طور مرتب از ذخیره‌ی انرژی‌تان استفاده می کنید بدون این که جایگزینی برای آن داشته باشید خیلی زود به اصطلاح باک‌تان خالی می شود. بهترین و سالم‌ترین عصاره برای تأمین انرژی این است که یک پیاله سوپ سبزیجات میل کنید. این سوپ سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

## کلم بخورید

خداوند در طبیعت نعمت‌هایی آفریده است که سرشار از مواد مغذی هستند. این

فصل، زمان وجود انواع کلم‌هاست که سرشار از ویتامین C هستند. این مواد غذایی هم‌چنین حاوی املاح معدنی و آنتی اکسیدان‌های مفید برای بدن هستند. از خوردن انواع کلم غفلت نکنید. بخار پز کردن کلم‌ها باعث می شود ویتامین کمتری از دست بدهند. به همراه انواع غذاهای تان از کلم بروکلی و برگ ریزشده‌ی کلم‌های سبز و قرمز استفاده کنید.

## جگر، سبزیجات خشک، شکلات

این مواد غذایی حاوی آهن هستند. اگر به میزان کافی گوشت قرمز مصرف نکنید امکان ندارد بدن تان آهن کافی داشته باشد. زمانی که بدن با کمبود آهن مواجه باشد (حتی به میزان کم) احساس خستگی امان آدم را می برد. جگر منبع آهن است. هم‌چنین در هر ۱۰۰ گرم شکلات سیاه ۱۰،۷ میلی گرم آهن وجود دارد. به همین علت توصیه می کنیم روزانه یک تکه شکلات سیاه میل کنید.

## از منیزیم غافل نشوید

کمبود منیزیم نیز باعث ایجاد احساس خستگی و اختلالات خواب می شود. زمانی که مسیری را پیاده می روید و احساس خستگی زیادی به خصوص در پاهایتان می کنید به احتمال زیاد بدن تان با کمبود منیزیم مواجه است. دانه‌های کامل، انواع لوبیاهای و سبزیجات برگ سبز سرشار از منیزیم هستند. حتی می توانید با نظر پزشک از مکمل‌های منیزیم استفاده کنید.

## روزانه سه وعده‌ی غذایی و نان

اگر صبحانه نخورده از منزل خارج می شوید و برای ناهار یک ساندویچ یا مقداری سالاد میل می کنید و زمانی که به منزل بر می گردید به بهانه‌ی این که میل ندارید از خیر شام هم می گذرید تعجبی ندارد که مدام احساس خستگی کنید و خواب راحتی نداشته باشید. حتی زمانی که نان را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف کرده باشید نیز خستگی به سراغ تان خواهد آمد. با حذف نان، گلوکوسیدهایی را که وظیفه‌ی آن‌ها تأمین انرژی بدن تان است، از دست می دهید. برای تأمین انرژی بدن تان لازم است که روزانه حداقل ۱۵۰ گرم نان (کامل) میل کنید. به یاد داشته باشید که نان کامل نانی است که سبوس آن گرفته نشده باشد. در بین نان‌های معمولی، سنگک مناسب‌ترین نانی است که می توانید میل نمایید.

اگر می خواهید سرزندگی و نشاط خود را بازبایید از هیچ وعده‌ی غذایی صرف نظر نکنید. صبحانه‌ی کامل (نان، لبنیات، میوه) میل کنید. برای ناهار و شام گوشت، ماهی، تخم مرغ، نان، سبزیجات، میوه و ماست را فراموش نکنید. البته منظورمان این نیست که همه‌ی این مواد را یک جا و با هم استفاده کنید. بلکه غذای خود را به گونه‌ای انتخاب کنید که در طول هفته مجموعه‌ای از این خوراکی‌ها را به صورت و به اندازه‌ی مناسب استفاده کرده باشید.