

## خمسة طرق سحرية يمكنها أن تحارب التعب والإرهاب باستخدام الطعام



من المعروف، أن السكر والكافيين يعززان بصورة كبيرة مستويات الطاقة في الجسم بسرعة كبيرة، لكن أزمتهما أن الطاقة المستجلبية من السكر والكافيين لا تكون قادرة على البقاء، وتسبب في أضرار بالغة بالصحة العامة.

ونشرت مؤسسة "كليفلاند كلينك" تقريراً حول 5 طرق سحرية يمكنها أن تحارب التعب والإرهاب باستخدام الطعام.

ويمكن أن تجعلك خياراتك في الطعام يقطاً ومنتعشاً على مدار اليوم، وستشعر بالتحسن في صحتك العامة على المدى الطويل.

وجاءت تلك الطرق على النحو التالي:

1- لا تفوت الإفطار:

تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار يؤديون أداءً أفضل في المهام، ويأكلون عددًا أقل من السعرات الحرارية الإجمالية، ويفوتون عددًا أقل من أيام العمل والمدرسة، مقارنة بأولئك الذين لا يتناولونها.

الأشخاص الذين يتخطون وجبة الإفطار هم أكثر عرضة، لأن يكونوا أقل نشاطًا أو حتى خمولًا في الصباح.

## 2- لا تبالي في القهوة:

لا بأس بكوب أو كوبين من القهوة أو الكافيين يوميًا، فالإكثار منها يهين جسمك للإرهاق في وقت لاحق من اليوم.

علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي شرب الكافيين في وقت متأخر من بعد الظهر أو في وقت مبكر من المساء إلى سهر الليالي، وهو ما يؤدي بدوره إلى المزيد من التعب في اليوم التالي.

## 3- تجنب الكربوهيدرات المكررة

توفر الكربوهيدرات الطاقة التي يحتاجها الجسم بشدة، لكن الكربوهيدرات المكررة للغاية مثل الخبز الأبيض والحلوى والمخبوزات الحلوة تؤدي إلى انهيار الكربوهيدرات سريعًا في الجسم، مما يجعلك تشعر بالدوار أو حتى بالنعاس.

للحصول على طاقة دائمة، ابحث عن الكربوهيدرات غير المكررة والأطعمة الغنية بالألياف.

جرب دقيق الشوفان والأرز البني والتوت والبرتقال والبقوليات والبروكلي والهلين والسبانخ واللفت للمقبلات.

## 4- أضف البروتين الخالي من الدهون:

يستغرق البروتين وقتًا أطول للهضم والامتصاص. عندما تأكله مع الكربوهيدرات، فإنه يبطئ إطلاق السكر في مجرى الدم، وتحصل على طاقة مستدامة دون الانهيار.

على سبيل المثال، جرب إضافة حصة من المكسرات أو زبدة المكسرات (بدون إضافة سكر) أو الزبادي العادي أو الحمص إلى وجباتك أو وجباتك الخفيفة.

5- اختر وجبات صغيرة ومتكررة:

بالنسبة للبعض منا، عندما نتخطى وجبات الطعام أو نأكل بشكل غير منتظم، يمكن أن تنخفض مستويات الطاقة لدينا لدرجة أننا قد نفرط في تناول الطعام في الوجبة التالية أو نتناول وجبات خفيفة غير صحية.

على سبيل المثال، قم بإقران البروتين الخالي من الدهون مثل السمك أو صدور الدجاج مع الكربوهيدرات غير المكررة مثل الأرز البني والجزء الأكثر أهمية هو الخضار.