

چرا همیشه خسته هستیم؟

قرار نیست تمام مواد غذایی به شما برای طولانی مدت انرژی کافی بدهند. در ضمن، در صورت احساس خستگی دائمی لازم نیست که شما همیشه دنبال بیماری‌ها بگردید. ممکن است خستگی بیش از حد شما ناشی از یک رژیم غذایی نادرست و ناسالم باشد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از آوای سلامت، احساس خستگی مداوم، نوعی واکنش بدن برای ذخیره انرژی در مواقعی است که انرژی لازم و مورد نیازش را دریافت نمی‌کند. از طرف دیگر، این حالت باعث می‌شود که متابولیسم بدن شما ضعیف‌تر عمل کند و قطعا کسانی که می‌خواهند وزن‌شان را کم کنند، از چنین چیزی خوششان نمی‌آید. در اینجا ۶ عادت غلط غذایی که به خستگی دامن می‌زند و باعث می‌شود شما انرژی کمتری در طول روز داشته باشید، بیشتر معرفی شده است:

حذف وعده‌های غذایی: خیلی از افرادی که برنامه‌های کاهش وزن را دنبال می‌کنند، تصمیم به قطع کالری از رژیم غذایی می‌گیرند. محققان کلینیک مایو هسدار می‌دهند که گرسنه ماندن بیش از ۴ ساعت بین وعده‌های غذایی منجر به افت قند خون و احساس فرسودگی و خستگی می‌شود. در عوض یک رژیم غذایی سالم همراه با در نظر گرفتن میان وعده‌ها و خوراکی‌های سرپایی مفید از جمله میوه‌ها و سبزیجات فیبردار، از ایده‌های کاهش وزن موفق با داشتن ذخیره انرژی در بدن است.

تکیه بیش از حد به قهوه: قهوه اگرچه برای داشتن صبحی شاداب‌تر و دور از کرختی مفید است اما اگر مصرف آن بخصوص در هنگام بعد از ظهر هم ادامه یابد، اثر معکوس روی خستگی خواهد داشت. پس سعی کنید به جای اضافه کردن قهوه به منوی بعد از ظهر، مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی انرژی بیشتر و سالم‌تر را در نظر بگیرید.

اجتناب کامل از گوشت قرمز: اینکه می‌گویند مصرف همه چیز باید در حد اعتدال باشد، در مورد گوشت قرمز هم صدق می‌کند و قبل از این که از مصرف آن به طور کامل پرهیز کنید، باید این نکته را بدانید که گوشت قرمز منبع بسیار مفید از آهن است؛ ماده معدنی که کمبود آن در بدن منجر به کاهش اکسیژن‌رسانی به خون و ایجاد خستگی و ضعف می‌شود. مصرف گوشت قرمز را برای دو بار در هفته در رژیم غذایی‌تان در نظر بگیرید.

اجتناب کامل از مصرف مواد قندی: البته که باید از منابع پنهان و آشکار قند حتی در مواد غذایی بسته‌بندی شده و منجمد پرهیز کرد اما اجتناب کامل از مواد قندی حتی میوه‌های حاوی قند طبیعی منجر به کاهش سطح انرژی و تجربه خستگی و ضعف می‌شود.

کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها: درست است که کربوهیدرات‌های ساده و قندهای پردازش شده خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهند ولی صرف نظر کردن از مصرف تمام کربوهیدرات‌ها نیز منجر به احساس خستگی و خواب‌آلودگی می‌شود. یک رژیم غذایی موفق باید حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده و غنی از فیبر باشد. کربوهیدرات‌های ساده مانند آرد و شکر سفید، باعث افزایش سریع قند در خون می‌شود.

شوند. این افزایش سریع قند، همان لحظه احساس خوبی را برای مدتی کوتاه به ما می بخشد اما پس از مدت کوتاهی، میزان قند خون مجدداً پایین آمده و خستگی بیشتری را احساس می کنیم. اما کربوهیدرات های پیچیده دارای فیبرهای غذایی خاصی هستند که افزایش سریع قند خون را کاهش می دهند و در حفظ انرژی بالای بدن بسیار موثرند. بهتر است از برنج و غلات سبوس دار، کوینولا، بلغورو نان سبوس دار استفاده کنید.

پرهیز از مصرف صبحانه: شما ممکن است این عادت را داشته باشید که هر روز با نوشیدن یک فنجان قهوه خانه را ترک کنید و این کار باعث احساس خواب آلودگی در اواسط روز و اواخر بعد از ظهر خواهد شد. یک ایده خوب، ارزیابی وضعیت تغذیه شما در هنگام صبح است. یک صبحانه مفید باید حاوی مواد پروتئینی و کربوهیدرات های پیچیده برای تعادل قند خون و ثبات انرژی در تمام طول روز باشد. چنین رژیمی بر سیستم گوارشی سنگین نبوده، به آرامی هضم می شود، سطح قند خون را حفظ کرده و در عین حال سیر کننده است.