

تعرف على 6 نصائح غذائية للتخلص من إرهاق الجسم



الثلاثاء 8 مارس 2016 03:03 م

يعاني الجسم أحياناً من الإرهاق لأسباب معينة قد لا نعرفها بشكل مباشر، فيما يمكن أن يكون الطعام الذي نتناوله مؤثراً سلباً وإيجاباً في هذا الموضوع □

وقدم موقع "صحتي" أبرز النصائح الغذائية للتخلص من الإرهاق:

1- تناول الأطعمة الغنية بمواد غذائية متعددة

الأجسام بحاجة إلى كمية وفيرة من الفيتامينات والمعادن، وبحال لم يحظ الجسم بما يكفي من المواد المغذية من الأطعمة، سيعاني من مستوى متدنٍ من الطاقة ولذلك سيشعر بالتعب والبطء، لذا يجب اختيار الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية □ من هذه الأطعمة، الخضار والفاصوليا والمكسرات والبذور والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات الحيوانية □

2- أطعمة تحتوي على مواد مضادة للأكسدة

تعمل المواد المضادة للأكسدة على تنقية الجسم من المواد الكيميائية الضارة التي تتسبب بتعب الجسم وبمرضه، الفواكه والخضراوات هي المضادة الأولى للأكسدة، ولكن الإكثار في بعض الأحيان من بعض العناصر الغذائية قد يضر بالصحة، من هنا يجب تناول غذاء كامل مع أغذية الطاقة، والأهم من ذلك تناول الفاكهة الملونة والغنية بالمياه كالتوت والبطيخ والخضراوات الورقية كاللفت والقرنبيط والسبانخ والكرنب □

3- تناول أطعمة من المجموعات الأربع الغذائية الرئيسية في نسب متناسبة

أولاً، البطاطس والخبز والأرز والمعكرونة والأغذية النشوية الأخرى، ثانياً الفواكه والخضراوات، ثالثاً الحليب ومنتجات الألبان، رابعاً اللحوم والأسماك والبيض والبقول □

4- تناول الطعام بفترات منتظمة

بحال كان الشخص يتناول الطعام بفترات منتظمة، سيعلم الجسم كيفية إدارة الجوع والحفاظ على مستويات الطاقة الخاصة به □ من المهم تناول ثلاث وجبات في اليوم والتقليل من الوجبات الخفيفة وبشكل خاص تلك الغنية بالدهون □

5- تناول الفطور

يمنح الإفطار الجسم الطاقة التي يحتاج إليها لمواجهة اليوم بنشاط وحيوية، وهو من أهم الوجبات الغذائية التي تمهد الطريق أمامه ليوم صحي □

6- نصائح مهمة

يجب التقليل من الأطعمة النشوية إلى جانب تقليل السكر في الطعام، وبالمقابل من الضروري الحصول على ما يكفي من الحديد إلى جانب شرب كميات كبيرة من المياه □