اگر زود خسته می‌شوید این خوراکی‌ها را بخورید

20 اسفند 1402

کسانی که بخش عمده رژیم غذایی‌شان از انواع محصولات فراوری‌شده و شیرین تشکیل می‌شود، قطعا مشکلاتی مثل خستگی مزمن، کمبود انرژی و... را احساس کرده‌اند.

اگر می‌خواهید رژیم غذایی سالم و باکیفیتی داشته باشید، مواد غذایی زیر باید هر هفته در رژیم غذایی‌تان جای بگیرند.

۱. لوبیا

انواع لوبیا جزو منابع غذایی خوب برای دریافت پروتئین و فیبر هستند، درحالی که ویتامین‌ها و مواد معدنی مهمی مانند آهن، پتاسیم و فولات هم دارند. شما می‌توانید از انواع لوبیا در تهیه برگرهای گیاهی، خورش‌ها، خوراک‌ها و... استفاده کنید. در اولین دوره‌های اضافه کردن لوبیا به رژیم غذایی هفتگی شاید دچار نفخ نسبتا زیادی شوید، اما این مشکل به‌مرور زمان کاهش پیدا می‌کند. در ضمن، مصرف لوبیا به تقویت سلامت روده‌ها کمک می‌کند.

۲. تخم‌مرغ

تخم‌مرغ نه‌تن‌ها پروتئین دارد بلکه یکی از معدود منابع غذایی حاوی ویتامین D است. دو کاروتنوئید مهم با نام‌های لوتئین و زیگزانتین هم در تخم‌مرغ یافت می‌شوند که برای سلامت مغز و چشم‌ها مهم هستند. شما می‌توانید از تخم‌مرغ به‌صورت آب‌پز استفاده کنید یا آن را به املت‌ها و برگرها اضافه کنید. در ضمن، هر روز می‌توانید یک عدد تخم‌مرغ بخورید.

۳. سیب‌زمینی شیرین

رنگ نسبتا نارنجی سیب‌زمینی شیرین از ماده بتاکاروتن می‌آید که پیش‌ساز ویتامین A محسوب می‌شود. به همین دلیل هم یک عدد سیب‌زمینی شیرین متوسط می‌تواند ۶۰۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A را تامین کند. ویتامین A برای سلامت چشم‌ها، تکامل استخوان‌ها و حفظ سلامتی سیستم ایمنی مهم است. علاوه بر اینها، سیب‌زمینی شیرین یکی از منابع سالم برای دریافت کربوهیدرات‌های پیچیده محسوب می‌شود و درنتیجه مصرف منظم آن هم شما را سیر نگه می‌دارد و هم مانع از افزایش قند خون می‌شود.

۴. ماست

تبدیل پایان نامه و رساله به کتاب
۰۹۱۲۷۸۱۴۸۳۸
انتشارات رویای آبی

#انتشارات_ رویای_ آبی

هنگام انتخاب ماست حتما انواع یونانی یا گزینه‌های مشابه با آن را انتخاب کنید، زیرا این ماست‌ها پروتئین و کلسیم بیشتری دارند. ماست‌های پروبیوتیک هم باکتری‌های سالم را به روده‌ها می‌رسانند که برای بهبود گوارش و کمک به کنترل وزن مفید هستند. البته همیشه از خریدن ماست‌های میوه‌ای خودداری کنید، زیرا این محصولات معمولا حاوی قندهای افزوده و کالری اضافی هستند. اگر اصرار دارید، خودتان می‌توانید میوه‌های تازه یا مغزهای خام و تازه را به ماست ساده اضافه کنید.

۵. سبزیجات برگدار

انواع سبزیجات برگدار و تیره جزو بهترین گزینه‌های غذایی برای ارتقای سلامت عمومی هستند که به داشتن پوست شاداب و سالم هم کمک می‌کنند. سبزیجات برگدار به‌عنوان بهترین منابع برای دریافت ویتامین C شناخته می‌شوند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و به کلاژن‌سازی هم کمک می‌کند. شما می‌توانید انواع سبزیجات برگدار را به سالادها، اسموتی‌ها یا خوراک‌ها اضافه کنید.