انرژی زاهای طبیعی مناسب وعده‌های رمضانی

17 فروردین 1401

نوع و میزان غذایی که مصرف می‌کنید نقش قابل توجهی در سطح انرژی شما در طول روز دارد. برای اینکه در طول روز انرژی فراوان داشته باشید سعی کنید، تغییر کوچکی در برنامه غذایی تان بدهید و غذاهای مناسبی برای خوردن انتخاب کنید.

انرژی زاهای طبیعی در سه گروه مواد غذایی، میوه‌ها و خوراکی‌های انرژی زا دسته بندی می‌شوند که با مصرف این خوردنی‌ها به طرز شگفت انگیزی انرژی از دست رفته بازیابی و افزایش می‌یابد.

خوراکی‌ها و مواد غذایی انرژی زا

خرما

مقدار انرژی ناشی از خوردن خرما از قند ساده بسیار کمتر است و بسیار کمتر از قند، افراد را دچار چاقی و اضافه وزن می‌کند. به عنوان مثال در ۱۰۰ گرم قند و شکر معمولی ۹۹.۹ درصد خالص آن انرژی‌زا می‌شود؛ در حالی که در ۱۰۰ گرم خرما حدود ۳۰ درصد قند موجود است و بقیه آن، حاوی مواد دیگری است که از جمله این مواد مختلف، پروتئین است. ۱۰۰ گرم خرما حاوی ۵.۱ درصد پروتئین گیاهی از جنس مرغوب است.

در خرما، مقداری نیز فیبر غذایی موجود است، فیبر موجود در خرما برای سلامت دستگاه گوارش و تغذیه بسیار مناسب است، علاوه بر آن خرما حاوی کاروتنوئیدها یا مواد رنگی است که پیش‌ساز ویتامین A و آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود و جلوی ضایعات و سرطانی شدن سلول‌ها را می‌گیرد.

آجیل‌ها

بادام هندی، بادام زمینی و فندق دانه‌هایی سرشار از منیزیم هستند و نقش کلیدی در تبدیل قند به انرژی بازی می‌کنند. آن‌ها همچنین مقدار قابل توجهی فیبر دارند که قند خون را در سطح متعادلی نگه می‌دارد و پروتئین درون آن‌ها از گرسنگی جلوگیری می‌کند. به همین دلیل سعی کنید همیشه یک کیسه مخلوط از انواع مغزهای آجیل را با خود داشته باشید تا بتوانید انرژی خود را در طول روز حفظ کنید.

انگور سیاه

انگور سیاه یک میوه فوق العاده برای کسب انرژی و نشاط است. هر ۱۰۰ گرم انگور حدود ۲۰۰ میلی گرم ویتامین C دارد. انگور سیاه منبع آنتی اکسیدان‌ها محسوب می‌شود و از پیری زودهنگام سلول‌ها جلوگیری کرده و به احیای سلولی کمک زیادی می‌کند.

عسل

عسل ماده غذایی است که خاصیت آنتی باکتریال بالایی دارد و شما را از شر خستگی ناشی از ناخوشی‌های روزمره خلاص می‌کند. عسل سرشار از ویتامین‌های گروه ب مانند B ۳، B ۶ و B ۹ است که برای سرحال شدن و تقسیم سلولی فوق العاده اند و موجب احیای سلول‌های بدن شده و نقش موثری

در رفع خستگی دارد.
یک قاشق عسل برابری می‌کند با یک بطری نوشیدنی انرژی زا. عسل یک شیرین کننده طبیعی است که می‌تواند به سوخت مورد نیاز عضلات و ماهیچه‌های شما را تامین کند. شما می‌توانید برای داشتن جسم و ذهنی شاداب و پُر انرژی یک قاشق عسل را به ماست یا چای عصرانه خود اضافه کنید.

جعفری

جعفری نوعی سبزی معطر خوشمزه و در دسترس است که ویتامین C فراوانی دارد. هر ۱۰۰ گرم از این سبزی ۱۹۰ میلی گرم ویتامین C به بدن می‌رساند. جعفری برای کسب انرژی و نشاط بسیار مفید است.

سبزی‌های برگ سبز

فولاتی که از طریق مصرف سبزی‌های برگ سبز مثل اسفناج و کاهو دریافت می‌شود، احتمال ابتلا به افسردگی را کم می‌کند.
این سبزیجات از نظر آهن، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، ویتامین‌های K A C E و مواد معدنی در سطح بالایی قرار گرفته و سرشار از اسید فولیک، فیبر و آنتی اکسیدان‌ها می‌باشند.
همان طور که می‌دانید خستگی یکی از شایع‌ترین علائم کمبود آهن است، خوشبختانه سبزیجات برگ سبز منبع عالی آهن و همچنین ویتامین C هستند که به افزایش جذب آهن در بدن کمک می‌کند.
سبزیجات برگ سبز باعث افزایش اکسید نیتریک در بدن می‌شوند که نقش مهمی در گشاد شدن عروق خونی داشته و به بهبود جریان خون کمک می‌کند.

آب

دریافت آب کافی نیز از بروز خستگی پیشگیری می‌کند. مطالعات نشان داده اند کم آبی (حتی در حد متوسط) می‌تواند به کاهش متابولیسم بدن منجر و موجب شود تا انرژی کمی در طول روز داشته باشید.

کیوی

کیوی جزء منابع خوب ویتامین C است. هر ۱۰۰ گرم از این میوه ۹۳ میلی گرم ویتامین C دارد. کیوی بخورید تا انرژی کافی به دست آورید و احساس خستگی نکنید اگر طرفدار آب میوه و نوشیدنی هستید، اسموتی کیوی بنوشید.

خانواده توت‌ها

توت‌های تیره رنگ شامل:بلوبری، تمشک و توت سیاه سرشار از آنتی اکسیدان هستند. آن‌ها همچنین دارای فیتونوترینت‌های افزایش دهنده سلامتی شامل آنتوسیانین‌ها – ترکیبی که می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند– هستند. توت‌ها سرشار از فیبر هستند و با تنظیم مقدار قند خون، موجب تقویت تمرکز در شما می‌شوند و از افت ناگهانی انرژی در بدن پیشگیری می‌کنند.

لیموترش

خانواده مرکبات خستگی را از بین می‌برد و سبب افزایش انرژی می‌شود. لیموترش یک ماده غذایی فوق العاده برای کسب انرژی و بانشاطی است.

اگر ترشی لیمو برایتان دل انگیز نیست، آن را با پرتقال و گریپ فروت مخلوط کنید یا آب لیموترش و

عسل بنوشید. لیموترش سبب کاهش شاخص گلیسمی غذایتان می‌شود پس همراه غذا لیمو ترش مصرف نمایید.

دانه آفتابگردان و کدو

دانه‌های آفتابگردان و کدو تنبل هر دو منبع بی نظیری از پروتئین، اسید چرب امگا و ویتامین B هستند، موادی که می‌توانند انرژی از دست رفته را به شما باز گردانند. همچنین تریپتوفان موجود در این دو دانه گیاهی، موجب تولید بیشتر سروتونین در مغز می‌شود و بدین طریق نه تنها حال شما را بهتر می‌کند بلکه با افسردگی و اضطراب نیز مقابله می‌کند.

گوجه فرنگی

همان طور که می‌دانید گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است، یکی از با اهمیت‌ترین انواع اکسیدان‌ها که مقدار قابل توجهی از آن در این میوه یافت می‌شود لیکوپن است. این ماده از آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد به سلول‌های جلوگیری می‌کند و بدین طریق خطر ابتلا به زوال عقل یا آلزایمر کاهش می‌دهد.

فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای جزء منابع خوب ویتامین C است. فلفل سبزی انرژی زایی است که با مصرف آن می‌توانید در طول روز با نشاط باشید. فلفل دلمه‌ای را می‌توانید به خوبی بشویید و به صورت خام به عنوان میان وعده میل نمایید و یا برای هضم راحت پوست آن فلفل را به مدت چند دقیقه داخل فر قرار دهید تا نرم شود، سپس پوست آن را جدا کنید.

چغندر

چغندر به دلیل توانایی خوبی که در بهبود انرژی و استقامت بدن دارد به شهرت رسیده و از آن جا که سرشار از آنتی اکسیدان است به بهبود جریان خون در بدن کمک می‌کند.
به علاوه چغندر و آب آن حاوی مقادیر زیادی نیترات می‌باشند که به افزایش تولید اکسید نیتریک و بهبود جریان خون کمک کرده و باعث افزایش اکسیژن رسانی به بافت‌ها می‌شود، این اثر می‌تواند سطح انرژی بدن به خصوص هنگام فعالیت‌های ورزشی را افزایش دهد.
چغندر منبع خوب کربوهیدرات، فیبر و قند نیز می‌باشد که هر سه به عنوان تولید انرژی مداوم شناخته شده اند.

سیب

میوه سیب از جمله محبوب‌ترین میوه‌ها در کل جهان است، و منبع خوبی از کربوهیدرات و فیبر می‌باشد. سیب می‌تواند مقدار ثابتی از انرژی را به آرامی آزاد کند، زیرا مقدار بالای آنتی اکسیدان‌های آن سبب می‌شود، هضم کربوهیدرات به آرامی صورت بگیرد و در نتیجه مدت زمان بیشتری انرژی در دسترس داشته باشید.

سعی کنید که سیب را به صورت کامل بخورید، چرا که آبمیوه و یا پوره سیب، سبب از بین رفتن فیبر آن شده، در نتیجه سریع‌تر هضم می‌شود و تنها انرژی کوتاه مدتی را برای شما فراهم می‌کند.

پرتقال

پرتقال از مرکبات خوشمزه و مفید است که بیشتر به دلیل ویتامین C فراوان موجود در آن به شهرت رسیده است تا انرژی زایی و رفع خستگی گفته شده یک عدد پرتقال می‌تواند ۱۰۶ درصد نیاز بدن به این ویتامین را تامین کند.

با این حال پرتقال حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی قوی است که از بدن در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند و از آن جا که یکی از اثرات منفی استرس اکسیداتیو احساس خستگی است، خوردن پرتقال می‌تواند به کاهش خستگی کمک کند.
نوشیدن آب پرتقال برای رفع خستگی عضلانی و بهبود عملکرد فیزیکی در فعالیت‌های ورزشی مفید است.

موز

محققان موز را با نوشیدنی‌های حاوی هیدروکربن که دوچرخه سوارها در مسافت‌های طولانی مصرف می‌کنند، که یک انرژی زای قوی است، مقایسه کرده اند. آن‌ها متوجه شده اند که موز به اندازه این نوشیدنی‌ها برای دوچرخه سوارها انرژی فراهم می‌کند.

مشخص شده است که موز سرشار از پتاسیم، فیبر، ویتامین‌ها و میزان کافی کربوهیدرات است که انرژی طبیعی بسیار زیادی برای شما فراهم می‌کند. علاوه بر این، موز در مقایسه با میزان انرژی‌ای که فراهم می‌کند، بسیار ارزان است.

زردچوبه
این ادویه خوش آب و رنگ حاوی مقدار قابل توجهی کورکومین است، ماده‌ای که بر اساس تحقیقات انجام شده به افزایش قدرت حافظه، شبیه سازی ژن‌های عصبی و ساخت سلول‌های جدید مغز کمک می‌کند.

علاوه بر این، با کاهش التهاب‌های مغز از ابتلا به آلزایمر جلوگیری می‌کند. می‌توانید جعفری، بلغور، لیموترش و گوجه فرنگی خرد شده را با هم ترکیب کنید. پخت جعفری سبب می‌شود ویتامین‌های آن از بین برود.

تخم مرغ
مصرف تخم مرغ می‌تواند انرژی مورد نیاز در طول روز را نیز برای شما فراهم کند. استفاده از تخم مرغ همچنین به عنوان یکی از مواد انرژی زا در ورزش نیز رایج است. لوسین که فراوان‌ترین آمینو اسید موجود در تخم مرغ است، می‌تواند سبب تحریک تولید انرژی از چند راه مختلف شود.

همچنین لوسین می‌تواند به سلول‌ها کمک کند تا قند بیشتری از خون بردارند. این آمینو اسید، تولید و تبدیل قند به انرژی را تحریک می‌کند و همچنین سبب افزایش تجزیه چربی‌ها برای تولید انرژی می‌شود. علاوه بر این، تخم مرغ غنی از ویتامین‌های گروه B می‌باشد. این ویتامین‌ها به آنزیم‌ها برای ایفای نقش شان در تجزیه غذاها و تبدیل آن‌ها به انرژی، کمک می‌کنند.

گوشت
گوشت بدون چربی گوساله، بوقلمون و پوست گرفته مرغ، از منابع پروتئین به شمار می‌روند و سرشار از اسیدآمینه‌ای به نام تیروزین هستند. این اسید آمینه تقویت کننده سطح دو ترکیب شیمیایی به نام‌های دوپامین و نوراپی نفرین است که در افزایش تمرکز نقش دارند.

این گوشت‌ها ویتامین B ۱۲ نیز دارند و دریافتشان از بروز بی خوابی و افسردگی پیشگیری می‌کند بنابراین برای داشتن خلق و خوی بهتر، آن‌ها را در وعده‌های اصلی تان بگنجانید.

ماهی چرب
ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که از بدن در مقابل افسردگی و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند. به غیر از ماهی ها، مغزها و انواع سبزی‌های برگ سبز

تیره نیز چنین اثری دارند. به همین دلیل، توصیه می‌شود در هفته ماهی را نیز از قلم نیندازید.

برنج قهوه‌ای

برخلاف برنج سفید، برنج قهوه‌ای خوراکی بسیار مغذی است و، چون کمتر فرآوری شده است، ارزش غذایی آن بیشتر است. یعنی حاوی مواد مغذی بیشتری همچون فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. یک فنجان برنج قهوه‌ای پخته شده، حاوی ۳.۵ گرم فیبر است و ۸۸ درصد مقدار توصیه شده روزانه بدن به منگنز را نیز تامین می‌کند. منگنز کوفاکتور آنزیم‌هایی است که سبب شکستن کربوهیدرات و پروتئین‌ها و تبدیل آن‌ها به انرژی می‌شوند.

عدس

عدس یکی از سالم‌ترین مواد غذایی بین حبوبات محسوب می‌شود. عدس حاوی مواد مغذی مفید برای سلامت جسمانی و روانی انسان است. محتوای آهن عدس و پروتئین با کیفیت بالای آن به پیشگیری از هر گونه عوارض جانبی منفی کم‌خونی کمک می‌کنند و مصرف آن گردش خون را بهبود می‌بخشد و به این ترتیب اکسیژن و مواد مغذی کافی در اختیار سلول‌های بدن انسان قرار می‌گیرند.

لوبیاها

لوبیا از خوراکی‌های سرشار از مواد مغذی و منبع عالی انرژی طبیعی می‌باشد. صدها نوع لوبیا وجود دارد که مواد مغذی موجود در آن‌ها بسیار شبیه بوده و سرشار از کربوهیدرات ها، فیبر و پروتئین می‌باشند.

لوبیا از مواد غذایی آهسته هضم است که به حفظ سطح پایدار قند خون کمک می‌کند و باعث تولید انرژی مداوم می‌شود، همچنین حاوی آنتی اکسیدان‌هایی می‌باشد که با التهاب مقابله کرده و باعث افزایش انرژی می‌شوند.
لوبیا سیاه و لوبیا چشم بلبلی مشهورترین انواع لوبیا هستند که به عنوان منابع خوب اسید فولیک، آهن و منیزیم شناخته شده، در تولید انرژی نقش دارند و به انتقال انرژی به سلول‌های بدن کمک می‌کنند.

شیر

افرادی که به عدم تحمل لاکتوز مبتلا نیستند، می‌توانند از فواید مصرف شیر بهره ببرند، زیرا این نوشیدنی از احساس خستگی هنگام صبح پیشگیری می‌کند. شیر حاوی اسیدآمینه‌ها و ویتامین‌هایی است که پس از جذب در بدن سطوح انرژی را بهبود می‌بخشند.

تریپتوفان، یکی از اسیدآمینه‌های موجود در شیر است که ترشح سروتونین، یک انتقال‌دهنده عصبی مرتبط با خوشی و بهزیستی، توسط مغز را تحریک می‌کند.

چای سبز

چای سبز یکی دیگر از نوشیدنی‌های پر طرفدار است و به دلیل لیست بلند بالای فواید آن برای سلامتی به شهرت رسیده است.
غلظت بالای آنتی اکسیدان‌های قوی موجود در این نوشیدنی به جلوگیری از استرس اکسیداتیو و التهاب کمک کرده و از آن جا که مانند قهوه حاوی کافئین است باعث افزایش سطح انرژی در بدن می‌شود.

چای سبز حاوی ترکیبی به نام ال تانین نیز می‌باشد که اثرات کافئین مانند اضطراب و عصبانیت را متعادل کرده و باعث افزایش تدریجی انرژی می‌شود.
از سوی دیگر مصرف این نوشیدنی با افزایش تجزیه چربی‌های بدن و آزاد سازی هورمون نوراپی نفرین می‌تواند به کاهش خستگی و تقویت انرژی بدن کمک کند.

پاپ کورن

پاپ کورن اگر با مواد اولیه سالم و بدون سرخ کردن تهیه شده باشد یک میان وعده کم کالری است که به دلیل کربوهیدرات و فیبر فراوان موجود در آن به عنوان میان وعده مقوی و انرژی زا شناخته شده و به تولید انرژی پایدار در بدن کمک می‌کند.

دانه‌های چیا

هنگامیکه در حال آماده‌شدن برای یک برنامه‌ی ورزشی طولانی‌مدت هستید، دانه‌های چیا می‌توانند یک منبع انرژی فوق‌العاده برای تأمین انرژی باشد. چرا که این دانه‌ها حاوی کربوهیدرات، چربی‌های مفید و فیبرهای پرکننده هستند. دو قاشق غذاخوری چیا چیزی درحدود ۲۴ گرم کربوهیدرات و ۴.۸ گرم امگا ۳ که چربی مفیدی برای قلب است، فراهم می‌کند و ضدتورم نیز هست.

شکلات تلخ

تکه‌ای کوچک از شکلات تلخ نیز به باانرژی بودن کمک می‌کند، زیرا کافئین موجود در شکلات با داشتن ترکیبی تحریک کننده به نام تئوبرومین، باعث پرانرژی شدن مصرف کننده در طول روز می‌شود. کاکائوموجود در شکلات سرشار از منیزیم است که در واکنش‌های فیزیولوژیکی بدن و روح و روانمان تأثیر دارد. آنتی اکسیدان موجود در کاکائو در مقابله با خستگی نقش موثری دارد.

آووکادو

این میوه حاوی چربی‌های خوب بوده و سرشار از پتاسیم نیز می‌باشد. آووکادو دارای چربی مفید غیر اشباع تک زنجیره‌ای به نام اسید اولئیک است که موجب کاهش کلسترول خون می‌شود. علاوه بر آن، مصرف آووکادو موجب شفافیت پوست و مو نیز می‌شود. وجود چربی مفید و فیبر در آووکادو موجب شده تا سطح قند خون در بدن ثابت شود و در نتیجه عمل تمرکز راحت‌تر صورت گیرد.

میوه گواوا

میوه گواوا میوه مخصوص مناطق گرمسیری مانند سیستان و بلوچستان است که به آن سیب و زیتون محلی نیز گفته می‌شود. در هر ۱۰۰ گرم، از این میوه انرژی زا ۶۵ میلی گرم ویتامین C دارد که سبب افزایش انرژی و نشاط می‌شود.