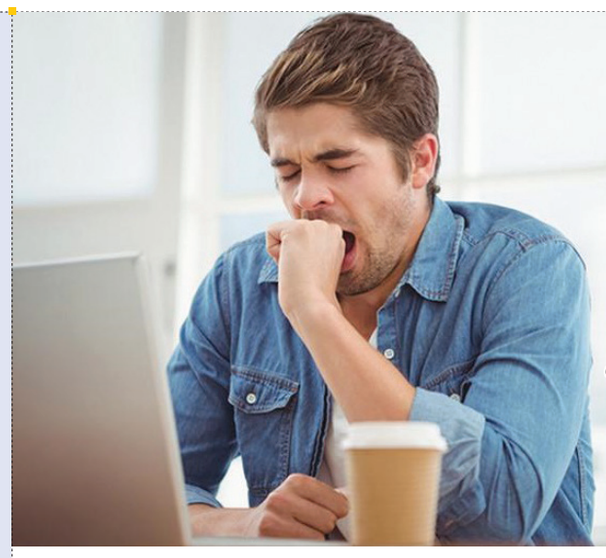
خوراکی‌هایی برای کاهش خستگی



خستگی زیاد می‌تواند زندگی روزمره فرد را تحت تاثیر قرار دهد و بیانگر یک بیماری زمینه‌ای باشد؛ اما با یک رژیم غذایی خوب حاوی خوراکی‌های متنوع می‌توان بر آن غلبه کرد

تغذیه

خستگی باعث کاهش عملکرد شما در طول روز می‌شود. هر کسی ممکن است از خستگی رنج ببرد اما احساس خستگی بدون هیچ دلیل ظاهری و علت مشخصی می‌تواند زندگی شخصی فرد را تحت تاثیر قرار دهد و حتی می‌تواند نشان دهنده یک بیماری زمینه‌ای باشد. رژیم غذایی برای کاهش خستگی می‌تواند در فرد حس نشاط و انرژی ایجاد کند و عملکرد شغلی فرد را بهبود ببخشد.

زمینه‌های بروز خستگی

مصرف زیاد کافئین، فعالیت بدنی بیش از حد، نداشتن تحرک عمومی، بی‌خوابی، کمبود وزن، همچنین برخی بیماری‌های روانی مثل اضطراب، افسردگی و... می‌توانند زمینه‌های خستگی مفرط فرد باشند. در مواردی هم بروز برخی بیماری‌ها در فرد ممکن است باعث ایجاد خستگی شود مثل نارسایی کبد، سندروم خستگی، کم خونی، سرطان، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های قلبی، اختلالات تیرویید، چاقی، آپنه خواب، دیابت و...

رژیم غذایی برای مبارزه با خستگی

به گزارش «پزشکت» یک رژیم غذایی مناسب حاوی پروتئین، چربی‌ها و کربوهیدرات‌های پیچیده و همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی، بدن را برای عملکرد صحیح و مقابله با علایم خستگی آماده می‌کند. برای رعایت چنین رژیم غذایی بهتر است این خوراکی‌ها را بخورید.

✓ موز| موز حاوی مقادیر زیادی پتاسیم است که بدن برای تبدیل قند به انرژی به آن نیاز دارد. همچنین موز سرشار از بسیاری از مواد مغذی مهم مانند ویتامین‌های گروه B، ویتامین C، اسیدهای چرب امگا ۳، فیبر و کربوهیدرات هاست که به رفع خستگی، کم‌آبی و سایر علایم خستگی کمک می‌کند.

✓ چای سبز| نوشیدن یک فنجان چای سبز تازه ممکن است با خستگی، به‌خصوص خستگی ناشی از ورزش نیز مقابله کند.

✓ تخم کدو تنبل| این تخم‌ها حاوی پروتئین مرغوب، اسیدهای چرب امگا ۳ سالم و انواع ویتامین B و همچنین مواد معدنی شامل منگنز، منیزیم، فسفر، آهن و مس هستند که در تأمین انرژی و مبارزه با علایم خستگی مفیدند.

✓ بلغور جو دوسر| بخشی از غذای مناسب برای مبارزه با خستگی، جو دوسر است. این ماده حاوی کربوهیدرات‌های با کیفیت است که به عنوان گلیکوژن در بدن ذخیره می‌شود و در طول روز انرژی مورد نیاز مغز و ماهیچه‌های شما را تأمین می‌کند. فیبر موجود در جو دوسر باعث آزاد شدن انرژی در جریان خون می‌شود. به علاوه، مواد مغذی مهم بسیاری مانند پروتئین، منیزیم، فسفر و ویتامین B1 دارد که به تقویت سطح انرژی شما کمک می‌کند.

✓ ماست پروبیوتیک| مقدار زیاد پروتئین، کربوهیدرات و پروبیوتیک‌های سالم در ماست می‌تواند کمک بزرگی برای مقابله با علایم خستگی باشد.

✓ آب هندوانه| اگر در روز گرم یا بعد از تمرین به دلیل کمبود آب بدن احساس خستگی می‌کنید، می‌توانید انرژی خود را با یک تکه هندوانه برگردانید. هندوانه سرشار از آب و الکترولیت است که باعث جبران کمبود آب بدن می‌شود و به شما در فعال نگه داشتن و رفع خستگی کمک می‌کند.

✓ گردو| گردو حاوی پروتئین و فیبر است که به تأمین انرژی پایدار کمک می‌کند. این آجیل همچنین دارای مقدار مناسبی از مواد معدنی مانند منگنز، منیزیم، فسفر، آهن، مس و ویتامین‌هاست.

✓ فلفل قرمز| فلفل قرمز یکی از بهترین منابع ویتامین C است. این آنتی اکسیدان می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند و در مبارزه با احساس خستگی بسیار موثر است. فلفل قرمز همچنین سرشار از اسید فولیک، فیبر و ویتامین‌های B6، A و C است.

✓ اسفناج| اسفناج یک منبع گیاهی خوب آهن برای انتقال اکسیژن به سلول‌های بدن است. همچنین، اسفناج سرشار از منیزیم، پتاسیم و ویتامین‌های C و B است.

✓ دانه‌های فیبر چیا| دانه‌های چیا به عنوان یک پروتئین کامل است که حاوی پتاسیم، فیبر، کلسیم، فسفر، آهن و منگنز است. با توجه به این که یک قاشق غذاخوری دانه چیا حاوی ۵ گرم فیبر است، مصرف این دانه‌های پر مصرف راهی عالی برای بالا بردن روزانه فیبر شماست.

سلامت

از کجا بدانیم آب بدن‌مان کم شده؟

کلید حفظ سلامت در گرمای شدید تابستان، آب‌رسانی به بدن یا هیدراته کردن آن است. کارشناسان می‌گویند راه‌هایی وجود دارد که از طریق آن‌ها متوجه می‌شوید بدن‌تان به اندازه کافی آب دریافت نکرده است. سی‌بی‌اس نیوز در گزارشی به این موضوع پرداخته است. دکتر فیلیپ دیویس، توضیح می‌دهد: «بدن برای رسیدن به بهترین عملکرد خود، به آب‌رسانی مناسب نیاز دارد. با هیدراته کردن یا آب‌رسانی بدن و پرهیز از کم‌آبی، می‌توانید دمای بدنتان را به بهترین شکل ممکن تنظیم و از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری کنید. آب‌رسانی مناسب بدن همچنین مواد مغذی را به سلول‌ها می‌رساند و حتی موجب بهبود کیفیت خواب می‌شود.» در ابتدا مهم است که به تفاوت کم‌آبی بدن و تشنگی پی ببریم. کارشناسان مختلفی به این سوال پاسخ داده‌اند. از نشانه‌های کم‌آب شدن بدن، خشکی دهان و لب‌هاست. ترک خوردگی لب‌ها هم می‌تواند از نشانه‌های کم‌آبی بدن باشد، البته نشانه‌ها به همین جا ختم نمی‌شوند. با وجودی که مردم «تشنگی» را با «کم‌آبی» بدن اشتباه می‌گیرند، حالت دوم وضعیت ناخوشایندی است و عواقب جدی به دنبال دارد. کم‌آبی بدن یا همان دهیدراته شدن به عوامل بسیاری بستگی دارد. مواردی مانند ننوشیدن آب کافی، تعریق بیش از حد و فعالیت در هوای گرم، همچنین مصرف نمک زیاد، ویروس‌های گوارشی معده و روده و شرایطی مانند دیابت از دلایل کم‌آبی بدن محسوب می‌شوند. علایم اولیه‌ای که نشان می‌دهد باید نوشیدن آب را افزایش دهیم عبارتند از: کاهش ادرار و تیره شدن آن و همچنین احساس سردرد و سرگیجه. کم‌آبی بدن درجات مختلفی دارد. وقتی کمبود آب در بدن تشدید می‌شود نشانه وضعیت خطرناک است که با این موارد مشخص می‌شود: تنفس غیرطبیعی، ضربان نبض بالا، بی‌حالی و فشار خون پایین. توصیه‌های پزشکی تاکید می‌کند: «اگر بیرون از خانه و در گرما کار می‌کنید، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، ۸ اونس آب بنوشید که تقریبا معادل یک لیتر آب در ساعت است.»

آشپزی من

نوشیدنی

طرز تهیه کاپوچینوی خوشمزه خانگی با فرنچ پرس

کاپوچینو نوشیدنی گرم و محبوبی است که به علت وجود قهوه خاصیت آنتی اکسیدانی هم دارد و این خاصیت باعث از بین رفتن سلول‌های مرده و سرطانی، جلوگیری از ریزش مو، پیری زودرس و سرطان می‌شود. می‌توان این نوشیدنی را با مواد اولیه در دسترس در منزل هم تهیه کرد. هر چند که این کاپوچینو با مشابهش در کافه‌ها کمی متفاوت است اما قطعاً اختلاف قیمت زیادی دارد و یاد گرفتنش جالب خواهد بود. برای تهیه این کاپوچینو به یک پیمانه شیر، یک قاشق غذاخوری پودر دارچین و یک فنجان قهوه اسپرسو نیاز داریم.

اما مراحل تهیه:

۱- شیر را گرم می‌کنیم| شیر را در مایکروفر یا روی گاز حرارت می‌دهیم تا گرم شود و قبل از این که به جوش بیاید آن را از روی حرارت برمی‌داریم.

۲- شیر گرم را در فرنچ پرس هم می‌زنیم| شیر را پس از گرم کردن درون فرنچ پرس می‌ریزیم و حدود ۲ تا ۳ دقیقه هم می‌زنیم تا فوم آن آزاد شود.

۳- قهوه اسپرسو را اضافه می‌کنیم| شیر را درون ظرفی که برای سرو کاپوچینو در نظر داریم می‌ریزیم و قهوه اسپرسو را به آرامی اضافه می‌کنیم.

۴- پودر دارچین را اضافه می‌کنیم| پودر دارچین را روی کاپوچینو الک می‌کنیم تا خوش‌عطر و خوشمزه شود.

دانستنی ها

۶ تکنیک برای این که صبح‌تان را پر انرژی آغاز کنید

بی‌حالی یکی از مهم‌ترین دلایلی است که باعث می‌شود صبح‌ها به سختی از خواب بیدار شوید اما برخی تغییرات کوچک در سبک زندگی می‌تواند هوشیاری صبحگاهی را بهبود بخشد و آثار بد بی‌خوابی را کاهش دهد. در این جا به نقل از «خبرآنلاین» سعی می‌کنیم با جمع‌آوری توصیه‌های کارشناسان به شما کمک کنیم تا صبح در بهترین حالت از خواب بیدار شوید.

۱ زمان مشخصی بخوابید و بیدار شوید

هر روز در یک زمان مشخص بخوابید و از خواب بیدار شوید زیرا یک برنامه خواب ثابت به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک می‌کند و بر چرخه خواب و بیداری تأثیر می‌گذارد، بدن را تنظیم می‌کند و آن را به خوابیدن و استراحت شبانه و بیدار شدن با نشاط در صبح عادت می‌دهد.

۲ اجازه دهید نور در اطراف شما جریان یابد

به محض بیدار شدن از خواب پنجره‌ها و پرده‌ها را باز کنید زیرا نور طبیعی خورشید ذهن را تحریک و بدن را فعال می‌کند.

۳ زنگ هشدار ساعت را غیرفعال نکنید

ممکن است فکر کنید با فشردن دکمه هشدار ساعت برای دقایقی خواب اضافی به دست آورده‌اید که از نظر جسمی یا روحی برای شما مفید است، اما برعکس، این دقایق حال شما را بد می‌کند، بنابراین به محض این که زنگ هشدار به صدا درآمد، برخیزید و کارهای معمول خود را شروع کنید.

۴ برنامه صبحگاهی سرگرم کننده

یک برنامه صبحگاهی می‌تواند شامل یک صبحانه لذیذ، انجام حرکات ورزشی، گوش دادن به موسیقی یا یک کتاب صوتی باشد. سپس برای روز و کارهای ناتمام برنامه‌ریزی کنید. همه این موارد باعث می‌شود که صبح از رختخواب بیرون بیاییم و از احساس بی‌حالی و تنبلی دوری کنیم.

۵ به تدریج شروع کنید

سعی کنید برنامه خواب خود را به تدریج تغییر دهید، زیرا فردی که عادت به خوابیدن در ساعت ۲ بامداد دارد، نمی‌تواند ناگهان تصمیم بگیرد ساعت ۱۰ شب بخوابد. این امر درباره بیدار شدن در صبح هم صدق می‌کند.

۶ صبح خود را با دیگران شروع نکنید

وقتی از بیشتر آدم‌ها می‌پرسیم زمانی که از خواب بیدار می‌شوید چه می‌کنید، پاسخ این است که رسانه‌های اجتماعی یا ایمیل را بررسی می‌کنند. این کار را انجام ندهید زیرا این کار شما را از ابتدای روز وارد زندگی و خلق و خوی دیگران می‌کند. ممکن است اخبار بدی را ببینید که بی‌دلیل روی شما تأثیر بگذارد. پس در صبح تمرکز را بر خودتان قرار دهید تا روحیه خوبی داشته باشید که تمام روز ادامه داشته باشد.

بیشتر بدانیم

خاصیت‌های کاهو برای کودکان

۱ پر از ویتامین‌ها| کاهو یک منبع عالی از ویتامین‌هایی است که برای رشد و تقویت بدن کودکان بسیار مهم هستند. ویتامین C در کاهو به مقدار زیادی وجود دارد که به تقویت سیستم ایمنی کودکان کمک می‌کند و آن‌ها را در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند. همچنین، ویتامین‌های دیگری مانند ویتامین K برای بهبود خون‌رسانی به بدن کودکان مناسب است.

۲ حاوی فیبر| کاهو حاوی فیبرهای مهمی است که به تنظیم گوارش کودکان کمک می‌کند. مصرف منظم فیبر باعث جلوگیری از مشکلاتی مانند یبوست می‌شود و به بهبود سلامت روده‌های کودک کمک می‌کند.

۳ آنتی اکسیدان‌ها| کاهو دارای مواد آنتی اکسیدانی قوی مانند بتاکاروتنوئیدهاست که به حفاظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک می‌کنند. این ویژگی می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت کلی کودکان کمک کند.

۴ کم کالری بودن و تنوع در غذاها| کاهو جزو سبزیجات کم کالری است که می‌تواند به کودکان کمک کند تا وزن خود را کنترل کنند. همچنین، مزیت دیگر استفاده از کاهو این است که به تنوع در تغذیه کمک می‌کند. می‌توانید کاهو را به سالادها، ساندویچ‌ها و حتی سوپ‌ها اضافه کنید.

۵ تقویت استخوان‌ها| کاهو دارای مقدار زیادی ویتامین K است که برای تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از مشکلات مرتبط با استخوان‌ها مانند کمردرد و شکستگی‌های استخوانی مناسب است.

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پارس تندر به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۱۵ن۶۵ به شماره موتور K۴MA۶۹۰-R۲۵۴۶۹۷ و شماره شاسی NAPLSRALD۱۳۵۸۲۵۰ بنام **احمد محمدی مقدم** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۸۵۶

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت تکتاز مدل ۹۱ بشماره پلاک ۷۶۸-E۹۸۱۷ بشماره موتور ۰۱۲۴NEJ۰۱۴۳۳۰ بشماره شاسی NEJ***۱۲۵G۹۱۰۸۶۷۷ بنام **حسین پرکار مرغزار** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۹۰۵

کارت ملی، شناسنامه، کارت پایان خدمت، گواهینامه و پاسپورت **حسین مطاع** فرزند محمدعلی ش ش ۹۰۲۲ با کدملی ۰۹۳۳۴۸۱۴۴۶ از تاریخ ۱۴۰۲/۵/۱۶ مفقود و فاقد اعتبار است شماره تماس ۰۹۳۶۴۴۵۱۶۸۷ ۳۱۹۱۹

سند و برگ سبز خودرو تیبا سفید مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۴۶۴ج۱۶ شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰F۵۸۱۸۴۴۲ شماره موتور ۸۱۹۵۳۹۰ بنام **فاطمه سلیمی گیلا کجانی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۱۹۲۱

برگ سبز خودرو مینی بوس مدل ۱۳۵۵ به شماره پلاک ایران ۱۲-۹۸۶ع۹۳ و شماره موتور ۰۲۹۹۴۴ و شماره شاسی ۱۹۷۹۲۸ به نام رمضانعلی برجی مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط می باشد ۳۱۹۳۳

برگ سبز موتور سیکلت ایرانا مدل ۸۶ به شماره پلاک ۷۷۱-۴۲۵۱۷ و شماره موتور ۱۰۲۵۹۱۷ و شماره شاسی ۸۶۳۷۰۵۳ به نام **ابراهیم حجی آبادی** مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط می باشد ۳۱۹۳۱

برگ سبز هاچ بک خیلی امگراند مشکی روغنی مدل ۲۰۱۴ به شماره انتظامی ۴۲ایران ۳۴۹ق۹۹ به شماره موتور ۰۵۶۹۹ J L۴E۶۱۸DANG و شماره شاسی ۶T۷۶۴۲Z۲EN۰۰۷۷۴۰ بنام **نسرین رضائی دوغائی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۸۳۳

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت انژکتوری به شماره موتور ۱۲۵N۳C۱۲۴۱۴۰۱۰ و شماره شاسی N۳CS۱CF۱۰MMA۰۱۳۷۹ و شماره پلاک ۷۷۸/۲۶۸۷۸ به نام اقای **حامد گریوانی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

پاسپورت عراقی اینجانبان ۱- ایاد احمد حافظ ال ساعدی ۲- نبا اياد احمد ال ساعدی ۳- سنا جواد كاظم ٤- تبارك اياد احمد ال ساعدی ۵- زینب اياد احمد ال ساعدی ۶- محمد اياد احمد ال ساعدی ۷- نورالزهرا اياد احمد ال ساعدی مفقودو فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد ۳۱۸۵۴

پاسپورت عراقی بنام **خلود یوسف حسون** مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۳۱۹۳۶

برگ سبز خودرو ۱۹۰ لوگان بشماره انتظامی ایران ۳۶-٤٤٧ی۳۵ بشماره موتور K۴MA۶۹۰D۰٤۶۳۵۲ بشماره شاسی NAPLSRALD۸۱۰۲۱٤۰۶ بنام **عبدالفتاح رسولی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۱۹۵۱

برگ سبز موتور سیکلت احسان مدل ۹۴ به شماره پلاک ۲۱۱۷۵/۷۷٤ و شماره موتور ۱۲۵N۲N۳۵۹۱۷۱ و ۰۱۲۵N۲N۳۵۹۱۷۱ شماره تنه N۲۲N***۱۲۵E۹٤۲۲۱۲۲ به نام **مصیب جانی سر بالا** به شماره ملی ۰۷۰۳۱۶۱۹۶۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۱۸۸۲

مفقودی برگ سبز و کارت خودروی سمند مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۷٤- ٤۷٤ ط ۶۵ به شماره موتور ۱٤۷H۰۲۶۳۸۲۸ به شماره شاسی NAACJ۱JE۹HF۲۶٤۷۷۲ به نام **ناصر خوشدل نیت** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۱۸۹۷

برگ سبز خودرو کوییک مدل ۱٤۰۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲-٦٤۱ن۶۸ بشماره موتور M۱۵/۹۵۶۰۳۶۰ بشماره شاسی NAS۸٤۱۱۰۰N۱۱۲۲۷۸۳ بنام **اسمعیل اعطائی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۱۸۶۶

اصل برگ سبز و کارت خودرو پراید بشماره انتظامی ۳۲ ایران ۸۵۶ و ۵۲ بشماره موتور ۰۱۶٤۶۶۳۷ و شماره شاسی ۱٤۱۲۲۸۵۹۵٤۶۷۶ مدل ۱۳۸۵ به مالکیت **مرتضی سرکوهی** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۱۸۶۵

اینجانب **سید سعید هاشمی** مالک خودرو پژو ۲۰۶ سفید هاچ بک به شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۸۶هـ۹۱ به شماره موتور ۱۶۰۸۰۰۲۲٤۵۹ و شماره شاسی NAAP۱۳FEADJ٤۵٤۰۳۶ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۱۸۶۱

اینجانب محمدعلی نعیمی کیا مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ۳۶-۲۵۵ج۳۹ به شماره موتور ۱٤۷H۰۰۲۷۸۰۵ و شماره شاسی NAACJ۱JC۲DF۱۳۴٤٤۹ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۱۸۵۵