19 Ιουλίου 2014

Τρεις κακές διατροφικές συνήθειες που σας σ

/

Μήπως κουραστήκατε να… νιώθετε κουρασμένοι; Μπορεί να φταίει η διατροφή σας…

Όπως το αυγό και οι ξηροί καρποί μάς δίνουν ενέργεια, αντίστοιχα κάποιες άλλες τροφές μάς εμποδίζουν να αποδώσουμε στο μέγιστο βαθμό κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Δείτε τι πρέπει να αποφύγετε για να παραμείνετε σε εγρήγορση από το πρωί μέχρι το βράδυ.

1. Τροφές «φτωχές» σε σίδηρο
Αντί για ένα κρουασάν, ένα ποτήρι γάλα ή ένα κομμάτι τυρί επιλέξτε μια σαλάτα από πράσινα, φυλλώδη λαχανικά. Εάν καταναλώνουμε μόνο τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο είναι βέβαιο πως θα «ξεμείνουμε» από ενέργεια στα μισά της ημέρας. Μερικές από τις καλύτερες πηγές σιδήρου στη διατροφή μας

είναι το μοσχαρίσιο κρέας, το ψάρι και τα όσπρια. Ο σίδηρος είναι ένα πολύτιμο μέταλλο που διευκολύνει τη μεταφορά του οξυγόνου από τα πνευμόνια στο υπόλοιπο σώμα. Όταν λείπει από τον οργανισμό, νιώθουμε κουρασμένοι και αδύναμοι.

2. Επεξεργασμένα προϊόντα

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τα πρόχειρα γεύματα περιέχουν τυπικά ελάχιστες φυτικές ίνες και πολλά σάκχαρα. Έτσι, ανεβάζουν – και μετά ρίχνουν – απότομα τα επίπεδα της ινσουλίνης. Πώς μεταφράζεται αυτό στην πράξη; Νιώθουμε μια παροδική τόνωση και μετά πέφτουμε ξαφνικά σε λήθαργο όταν η επίδραση των σακχάρων εξασθενεί.

3. Τηγανητά

Τα τηγανητά μάς φέρνουν υπνηλία επειδή το πεπτικό καταπονείται περισσότερο για να μεταβολίσει τα πολλά λιπαρά. Τα χαμηλά επίπεδα ενέργειας δεν είναι βέβαια ο μόνος λόγος να αποφεύγουμε τα τηγανητά. Είναι γνωστό πως συμβάλλουν επίσης στην απόφραξη και τη σκλήρυνση των αρτηριών.

Πηγή: onmed.gr