



Κάποια

φαγητά είναι... κλέφτες: κλέβουν την ενέργειά μας και βλάπτουν την υγεία μας, αφήνοντάς μας με ένα άσχημο αίσθημα κούρασης.

Αν επιλέγετε λάθος τροφές, επόμενο είναι να αισθάνεστε κούραση ή αδυναμία συγκέντρωσης. Δείτε λοιπόν ποιες τροφές είναι καλό ν' αποφεύγουμε.

### **Τροφές που τους έχουν αφαιρεθεί τα θρεπτικά συστατικά**

Τέτοιες τροφές είναι όσες έχουν μπει από το φούρνο μικροκυμάτων, έχουν δεχτεί προσθήκη χημικών ή είναι γενετικά μεταλλαγμένες. Δε «κλέβουν» απλώς την ενέργειά μας, αλλά μας κάνουν να πεινάμε ακόμα περισσότερο.

### **Γαλοπούλα**

Η γαλοπούλα περιέχει τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ το οποίο χαλαρώνει το σώμα. Προφανώς, δε θα πέσετε για ύπνο αν φάτε ένα σάντουιτς με γαλοπούλα, αλλά καλό είναι να μην το παρακάνετε, αν θέλετε να παραμείνετε παραγωγικοί.

### **Γλυκά με υπερβολικά πολλή ζάχαρη**

Ίσως νομίζετε ότι οι ζαχαρούχες τροφές και τα γλυκά προσθέτουν ενέργεια στον οργανισμό μας, αυτό όμως δεν ισχύει. Όταν τρώμε κάποια τροφή που έχει πολλή ζάχαρη, το επίπεδο της γλυκόζης ανεβαίνει απότομα στο αίμα, κάνοντας τον οργανισμό να εκκρίνει ινσουλίνη, έτσι ώστε η γλυκόζη να επανέλθει στα φυσιολογικά επίπεδα. Αυτό απαιτεί μεγάλη κατανάλωση ενέργειας και συνοδεύεται

από ένα αίσθημα κόπωσης.

### **Τηγανιτά φαγητά**

Τα τηγανιτά φαγητά είναι πολύ λιπαρά και γι' αυτό το σώμα μας ξοδεύει πολλή ενέργεια κατά τη διάρκεια της πέψης. Αν έχετε πολλά ακόμα να κάνετε μέσα στη μέρα, αποφύγετέ τα.

### **Κόκκινο κρέας**

Η πέψη του κόκκινου κρέατος απαιτεί περισσότερο χρόνο από την πέψη οποιασδήποτε άλλης τροφής. Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστεί πολύ περισσότερη ενέργεια επίσης.

### **Αλκοόλ**

Ακόμα και με ένα- δυο ποτηράκια κρασί μπορεί να νιώσετε εντελώς εξαντλημένοι. Αυτό συμβαίνει επειδή το αλκοόλ επιβραδύνει τις λειτουργίες του κεντρικού νευρικού συστήματος. Επιπλέον, το αλκοόλ συχνά προκαλεί αϋπνία, κάτι που, προφανώς, δυσκολεύει ακόμα περισσότερο την αναπλήρωση της χαμένης ενέργειας.

### **Ψωμί**

Το ψωμί περιέχει υδατάνθρακες και αν το παρακάνετε, η ενέργειά σας θα «εξανεμιστεί», αφού τρώγοντάς το ανεβαίνουν τα επίπεδα γλυκόζης στα αίμα και αμέσως μετά ξαναπέφτουν απότομα. Ακούγεται κουραστικό και πράγματι είναι.

Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τα ζυμαρικά: το άμυλο που περιέχουν αποθηκεύεται στο σώμα σα ζάχαρη. Αυτό προκαλεί έκκριση ινσουλίνης και τη συνακόλουθη πτώση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

### **Ζυμαρικά**

Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τα ζυμαρικά: το άμυλο που περιέχουν αποθηκεύεται στο σώμα σα ζάχαρη. Αυτό προκαλεί έκκριση ινσουλίνης και τη συνακόλουθη πτώση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)