

## Τι να φάτε καθημερινά για να αυξήσετε την ενέργειά σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μήπως κάθε μέρα που περνάει, η καθημερινότητά σας... ξεζουμίζει και νιώθετε την ενέργειά σας να σας εγκαταλείπει; Αν δεν συντρέχουν παθολογικά αίτια, τότε η διατροφή σας μπορεί να σας χαρίσει ενέργεια, με τις κατάλληλες επιλογές.

Οι ερευνητές μελετούν συνεχώς το πώς συνδέεται η διατροφή μας με το πώς αισθανόμαστε και οι έρευνες δείχνουν ότι αλλαγές στη διατροφή μας και συγκεκριμένες τροφές θα μπορούσαν να συμβάλλουν στη λειτουργία του μεταβολισμού μας, όσο και τη χημεία του εγκεφάλου μας, επηρεάζοντας τελικά τα επίπεδα ενέργειας και τη διάθεσή μας.

Το πρώτο βήμα, βέβαια, είναι πάντα να ελέγχετε ότι η έλλειψη ενέργειας δεν προέρχεται από κάποια πάθηση, όπως π.χ. υποθυρεοειδισμός, κι ότι δεν παρουσιάζετε ελλείψεις στη διατροφή σας, γιατί τότε η μειωμένη σας ενέργεια οφείλεται εκεί.

Αν, ωστόσο, η υγεία σας δεν παρουσιάζει θέματα, μπορείτε να ανακτήσετε τη χαμένη σας ενέργεια με τη βοήθεια τροφών που... ειδικεύονται στο να σας γεμίζουν τις μπαταρίες.

«Έξυπνοι» υδατάνθρακες: το καύσιμο του οργανισμού

Οι υδατάνθρακες αποτελούν κύρια πηγή καυσίμου για τον οργανισμό, χαρίζοντάς

του ενέργεια, συν του ότι αυξάνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης, νευροδιαβιβαστή που σε υψηλά επίπεδα μας κάνει να αισθανόμαστε καλά. Προτού, όμως, αρχίσετε να τρώτε... προφιτερόλ και τούρτες για να αυξήσετε την ενέργειά σας, θυμηθείτε ότι οι «έξυπνοι» υδατάνθρακες δεν είναι τα γλυκά, αλλά το ψωμί ολικής άλεσης, το καστανό ρύζι, τα μακαρόνια ολικής άλεσης, τα αντίστοιχα δημητριακά κ.ο.κ. Ο λόγος είναι ότι το σώμα απορροφά την ολική άλεση πιο αργά και κρατά το σάκχαρο του σώματος σταθερό, όπως και τα επίπεδα ενέργειά σας -κάτι που δεν συμβαίνει με τα γλυκά.

**Κάσιους, αμύγδαλα και φουντούκια: με το απαραίτητο μαγνήσιο**

Με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και μαγνήσιο, μέταλλο που παίζει σημαντικό ρόλο στη μετατροπή σακχάρου σε ενέργεια, τα κάσιους, τα αμύγδαλα και τα φουντούκια μπορούν γρήγορα να σας χαρίσουν την ενέργεια που χρειάζεστε. Η έλλειψη μαγνησίου, από την άλλη, θα φέρει αντίθετα αποτελέσματα, γι' αυτό φροντίστε να το έχετε σε επάρκεια στον οργανισμό σας, καταναλώνοντας εκτός από τους παραπάνω ξηρούς καρπούς και ψάρια (σολομό, τόνο, σκουμπρί), αβοκάντο, μπανάνες, σκουρόχρωμα φυλλώδη λαχανικά και άλλες πλούσιες σε μαγνήσιο τροφές.

**Άπαχη πρωτεΐνη: για φουλ εγρήγορηση**

Το κοτόπουλο χωρίς την πέτσα, το χοιρινό και το μοσχάρι χωρίς το λίπος και η γαλοπούλα αποτελούν πηγές πρωτεΐνης που περιέχουν το αμινοξύ τυροσίνη, το οποίο αυξάνει τα επίπεδα 2 χημικών του εγκεφάλου: της ντοπαμίνης και της νορεπινεφρίνης. Τα χημικά αυτά μας βοηθούν να είμαστε συγκεντρωμένοι και σε εγρήγορηση, που σημαίνει ότι αν καταφέρουμε να ανεβάσουμε τα επίπεδά τους σε φυσιολογικό πλαίσιο, θα είμαστε πιο αποδοτικοί στην καθημερινότητά μας. Το κρέας, επίσης, περιέχει βιταμίνη B12, η οποία κάνει καλό σε περιπτώσεις αϋπνίας και κατάθλιψης.

**Φυτικές ίνες: σταθερή ενέργεια όλη μέρα**

Οι φυτικές ίνες που βρίσκονται σε γενναίες ποσότητες σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ολική άλεση, μας βοηθούν να διατηρούμε σταθερά επίπεδα ενέργειας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, χωρίς διακυμάνσεις. Για να έχετε αποτελέσματα, προτιμήστε να τρώτε ολόκληρα τα φρούτα και τα λαχανικά κι όχι να πίνετε τους χυμούς τους, γιατί έτσι οι φυτικές τους ίνες μένουν... απ' έξω.

**Νερό: η σωστή ενυδάτωση ισούται με ενέργεια**

Μην τηρείτε τα 8 ποτήρια νερό την ημέρα μόνο το καλοκαίρι. Όλο το χρόνο ο οργανισμός έχει ανάγκη από ενυδάτωση κι όσο περισσότερο νερό του λείπει, τόσο περισσότερη κούραση και μειωμένη ενέργεια αισθάνεστε. Κάποιες έρευνες, μάλιστα, αναφέρουν ότι ακόμη και μια ήπια αφυδάτωση μπορεί να επιβραδύνει το μεταβολισμό σας και να σας «ρουφήξει» την ενέργειά σας. Ευτυχώς, η λύση είναι

απλή: πίνετε αρκετό νερό μέσα στη μέρα και εμπλουτίστε το διατροφικό σας πρόγραμμα με χυμούς ή φρούτα και λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως το αγγούρι, το γκρέιπφρουτ κ.ά.

Καφές: η σίγουρη λύση

Μια από τις πιο άμεσες λύσεις, ο καφές μπορεί να σας δώσει ενέργεια στο λεπτό, να διώξει την ατονία και τη νύστα μακριά και να σας κάνει να είστε σε εγρήγορση. Η καφεΐνη που περιέχεται στον καφέ βελτιώνει προσωρινά τη συγκέντρωση και την ενέργεια, ενώ συχνές και μικρές μερίδες του μπορούν να σας διατηρήσουν γεμάτους ενέργεια όλη την ημέρα. Προσέξτε, μόνο, μην το παρακάνετε και το βράδυ η... ενέργειά σας δεν σας αφήνει σε ησυχία. Για να είστε σίγουροι, μην ξεπερνάτε τα 2-3 φλιτζάνια καφέ την ημέρα και αν ο καφές σας πειράζει, δοκιμάστε τσάι που περιέχει επίσης καφεΐνη, με ανάλογα αποτελέσματα.

Μαύρη σοκολάτα: και τονώνει και γλυκαίνει

Τα νέα είναι καλά -ή μάλλον γλυκά- αφού ένα κομματάκι μαύρης σοκολάτας μας χαρίζει ενέργεια και ταυτόχρονα μας φτιάχνει τη διάθεση λόγω της καφεΐνης και ενός άλλου διεγερτικού που περιέχει, που ονομάζεται θεοβρωμίνη. Αρκεί το «ένα κομματάκι» να μη γίνει μία ολόκληρη σοκολάτα σε 1 λεπτό.

Μαζί με τα παραπάνω, φροντίστε να ξεκινάτε πάντα την ημέρα σας με ένα καλό πρωινό με φυτικές ίνες, υδατάνθρακα και πρωτεΐνη, το οποίο θα σας χαρίσει ενέργεια από την αρχή και μην αφήνετε τον εαυτό σας νηστικό για πολλές ώρες. Η τροφή είναι πηγή ενέργειας κι αν ξεπερνάτε τις 3 ώρες χωρίς να καταναλώσετε κάποιο σνακ ή γεύμα, η ενέργειά σας θα σας αποχαιρετίσει και το χασμουρητό... δεν θα έχει τελειωμό.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)