

Χρειάζεσαι ενέργεια; 7 διατροφικές “στρατηγικές” για να την ενισχύσεις



Η **τροφή** αποτελεί το

καύσιμο του οργανισμού μας και το σώμα μας αντανακλά αυτά που το ταΐζουμε. Καταναλώνοντας τρόφιμα που μας ενισχύουν ενεργειακά και που καταπολεμούν την κόπωση βελτιστοποιούμε τις νοητικές και σωματικές μας επιδόσεις μέσα στη μέρα.

1. **Λάβετε επαρκείς ποσότητες σιδήρου**

Η **έλλειψη σιδήρου** αποτελεί την πιο κοινή διατροφική ανεπάρκεια στις Ηνωμένες Πολιτείες. Περίπου μία στις δέκα γυναίκες ηλικίας από 20 ως 40 ετών παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα σιδήρου. Ο σίδηρος είναι ένα βασικό συστατικό που ενισχύει ενεργειακά τον οργανισμό, αντιμετωπίζει την κόπωση και βελτιώνει τη φυσική και νοητική αντοχή. Ο σίδηρος είναι το στοιχείο που μεταφέρει το οξυγόνο στον ανθρώπινο οργανισμό και χωρίς οξυγόνο υπάρχει κόπωση. Οι γυναίκες χρειάζονται περισσότερο σίδηρο λόγω της ωορρηξίας, όπως και τα παιδιά διότι αναπτύσσονται με γοργούς ρυθμούς.

Το κάλε (κείλ), το σπανάκι, οι φακές, τα φασόλια, το σουσάμι, ο χυμός του δαμάσκηνου, τα δημητριακά ολικής άλεσης, το κόκκινο κρέας και η μελάσα είναι πολύ καλές πηγές σιδήρου.

Επίσης καλές πηγές σιδήρου είναι τα σπαράγγια, η πατάτα με τη φλούδα, η σάλτσα ντομάτας, η βρώμη, τα ζυμαρικά, το γιαούρτι, τα αβγά και τα θαλασσινά.

2. Κόψτε την καφεΐνη

Ο **καφές** θεωρείται ως ο άμεσος και εύκολος τρόπος για να ξυπνήσουμε. Αυτό που κάνει είναι να προσφέρει μια επίπλαστη αίσθηση ενέργειας προτού η επίδρασή του ατονίσει και μας αφήσει πιο κουρασμένους από πριν. Περιορίστε την ημερήσια πρόσληψη σε ένα δύο φλυτζάνια αν δεν μπορείτε να τον κόψετε τελείως.

3. Πιείτε πολύ νερό

Η καλή **ενυδάτωση** είναι απαραίτητη για την καλή φυσική απόδοση. Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα μεγάλο ποτήρι νερό ώστε να αναπληρώσετε τα υγρά που χάσατε κατά τη διάρκεια της νύχτας. Ένα ποτήρι νερό θα σας ξυπνήσει επίσης την ώρα που η απόδοση του οργανισμού πέφτει νωρίς το απόγευμα. Αποφύγετε τους ζαχαρούχους χυμούς και τα αναψυκτικά, όπως επίσης τον καφέ και τα ενεργειακά ποτά.

4. Μην ξεχνάτε τα λιπαρά

Τα καλά λιπαρά παρέχουν ενέργεια. Επίσης συμβάλλουν στην απορρόφηση των αντιοξειδωτικών από άλλες τροφές και διατηρούν τα κύτταρά μας σε καλή κατάσταση. Επίσης, μας **χορταίνουν** για πολύ ώρα και μας δίνουν ένα αίσθημα κορεσμού. Παρότι πολλοί διαιτολόγοι και επίσημοι φορείς συνιστούν μια διατροφή χαμηλών λιπαρών και υψηλών υδατανθράκων, τα νέα εμπειρικά δεδομένα δείχνουν ότι αυτή του τύπου η διατροφή ευθύνεται για την εμφάνιση διαβήτη “Τύπου 2”.

Αναζητήστε υγιεινά λιπαρά στο **ελαιόλαδο**, το γάλα καρύδας, το **αβοκάντο**, τους ωμούς ξηρούς καρπούς και σπόρους και στα “παχιά” ψάρια.

5. Φάτε δημητριακά ολικής άλεσης

Τα τρόφιμα ολικής άλεσης επιβραδύνουν την πέψη και χωνεύονται πιο αργά σε σύγκριση με επεξεργασμένα τρόφιμα, παρέχοντας ενέργεια για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αλλά και περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Επιλέξτε καρπούς ολικής άλεσης όπως βρώμη, κεχρί, κριθάρι, καστανό ρύζι, κινόα, σιτάρι ολικής αλέσεως και φαγόπυρο.

6. Ισορροπήστε την πρόσληψη τροφίμων

“Τρώγε το πρωί σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντα και το βράδυ σαν

ζητιάνος”. Εξισορροπώντας την ημερήσια πρόσληψη τροφίμων θα διασφαλίσετε τη βέλτιστη ενεργειακή απόδοση καθ’ όλη τη μέρα. Ένα καλό πρωινό που θα περιέχει υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και καλά λιπαρά θα σας δώσει ενέργεια για όλη τη μέρα. Καθώς ο μεταβολισμός σας επιβραδύνεται όσο προχωράει η νύχτα είναι σημαντικό να τρώτε λιγότερο. Φάτε υγιεινά σνακ ενδιάμεσα στη μέρα όπως **ξηρούς καρπούς**, σπόρους και φρούτα για να διατηρήσετε την ενέργειά σας.

7. Αγοράστε φρέσκα τοπικά προϊόντα

Όσο πιο φρέσκο είναι ένα προϊόν τόσο περισσότερα θρεπτικά συστατικά περιέχει. Αγοράζοντας τοπικά προϊόντα ελαχιστοποιείτε το χρόνο που σπαταλάτε ανάμεσα στη συγκομιδή και την κατανάλωση και βελτιστοποιείται τη διατροφική αξία για τον οργανισμό σας. Συνήθως τα τοπικά προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας δεν έχουν υποβληθεί σε ψεκασμό με παρασιτοκτόνα, κέρωμα ή μακρά κατάψυξη.

Πηγή:econews