

تعرف إلى سر النشاط طوال اليوم



إعداد: سارة البلوشي

هل شعرت يوماً بالتعب وأنت على رأس العمل أو أثناء ممارسة التمارين الرياضية؟ هل تعلم ربما يكون السر في الأطعمة التي تتناولها! لأن الطعام هو الوقود الذي يحرك الجسد ويعزز من النشاط البدني. فمن خلال تغيير بسيط في النظام الغذائي تستطيع أن تزيد من طاقتك، وتحسن تركيزك، وتعزز قدرتك على التحمل. ونستعرض لك بعض ما أشار إليه المختصون من غذاء، يحدث فرقاً حقيقياً في حياتك اليومية ويساعدك على البقاء نشيطاً ومفعماً بالحياة طوال اليوم.

حيث أشار الأطباء إلى بعض الأطعمة التي تستطيع دمجها في نظامك الغذائي اليومي، لتحسين مستويات الطاقة لديك بشكل ملحوظ، ما يتيح لك الأداء بشكل أفضل سواء في العمل أو خلال الأنشطة البدنية. ومضادات الأكسدة C منها الفواكه والخضراوات الطازجة، خلال وضع بعض قطع التفاح أو البرتقال الغني بفيتامين التي تساعد على تقوية جهاز المناعة وتقليل التوتر، أو الموز الذي هو مصدر ممتاز للبتوتاسيوم والكربوهيدرات، وخيار رائع قبل التمارين الرياضية في علبة صغيرة، أو عبوة من التوت أو العنب، وكذلك البروكلي المليء بالفيتامينات والمعادن، والذي يعزز مناعة الجسم ويساعد على تحسين الصحة العامة.

ونصت بعض الدراسات على أن المكسرات مثل اللوز والجوز، تحتوي على الدهون الصحية والبروتينات التي توفر طاقة مستدامة وتساعد على تحسين المزاج، ويمكن وضع حصة من اللوز أو الجوز في كيس صغير وخلطه بمزيج من المكسرات المجففة لتناوله خلال ساعات العمل.

وأشارت إلى أن الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة، غنية بأحماض أوميغا والتي تساعد على تقليل الالتهاب وتحسين وظائف الدماغ والمزاج، مثل وضع سندويش تونة مع الخضراوات أو قطع سلمون مدخن مع خبز كامل الحبوب.

• البروتينات

في حين قال بعض المختصين تعتبر البروتينات أكثر الأطعمة التي تعزز النشاط وتمنح الطاقة اللازمة، منها الدجاج المشوي المصدر الرئيسي للبروتين قليل الدسم، ويساعد على بناء العضلات وإصلاح الأنسجة، وكذلك البيض الغني بالبروتينات والفيتامينات الضرورية، ويعد خياراً مثالياً لتناول وجبة إفطار مغذية.

ومن أفضل السناكات كوجبة خفيفة بعد الغداء الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على مضادات الأكسدة وتحسن تدفق الدم إلى الدماغ، كما تعزز التركيز والمزاج بشكل عام.

حيث يمكن تحضير جميع هذه الوجبات الصحية التي تساعدك على الحفاظ على نشاطك طوال اليوم في المنزل، ووضعها في عبوات لحملها معك إلى العمل.