

Maistas, kuris nugalė nuovargį



Jūsų kūnas varomas tuo, kuo jį maitinate. Geriausias būdas gauti kuo daugiau energijos iš maisto yra žinojimas, kad vartojate gerą maistą. Ką valgote ir kada valgote gali lemti jūsų energingumą. Ar kada pastebėjote, kad po gausių pietų ar vakarienės jaučiatės vangiai? Taip yra todėl, kad jūsų kūnas naudoja energiją tam gausiam valgiui suvirškinti, o ne aprūpina energija organizmą.

Lengviausias būdas išvengti apsunkimo po valgio – per dieną valgyti keletą kartų mažesnėmis porcijomis. Taip jūsų organizmas reguliariai gaus maisto ir netgi gali padėti numesti svorio.

1. Neapdorotas maistas

Nors sūrio mėsinis ir bulvytės gali būti it paguoda jums valgant, jų maistinė vertė yra menka. Perdirbtuose maisto produktuose, pavyzdžiui, kai kuriuose supakuotuose arba konservuotuose maisto produktuose, saldainiuose, dėžutėse patiektuose patiekaluose ir iš anksto termiškai apdorotoje mėsoje paprastai yra daug konservantų, priedų, natrio, trans-riebalų ir dirbtinių ingredientų, kurie gali jus apsunkinti.

2. Švieži, sezoniniai vaisiai ir daržovės

Kuo šviežesnis jūsų maistas, tuo daugiau jame bus maistinių medžiagų. Skirtingai nuo perdirbtų maisto produktų, kurių maistingumas gali būti sumažintas dėl ilgesnio galiojimo laiko, šviežiame maiste paprastai būna daugiau maistinių medžiagų.

3. Kofeino neturintys gėrimai

Kofeinas nėra kenksmingas, jei vartojamas saikingai, ir įrodyta, kad jis turi tam tikrą naudą sveikatai. Nors kofeinas suteikia trumpalaikį impulsą, jis iš tikrųjų nesuteikia energijos kūnui. Su pirmais gurkšniais jus gali užplūsti energijos pliūpsniis, bet jei jūs nesilaikysite geros mitybos, nevensite subalansuoto maisto, galų gale pasijusite išsekę. Jei turite galimybę pasirinkti, rinkitės juodą kavą arba nesaldintą arbatą. Gazuoti ir energiniai gėrimai gali būti pilni rafinuoto cukraus ir dirbtinių ingredientų, dėl kurių galite pakenkti sau ir sukelti kitų sveikatos problemų, jei jų vartosite per daug.

4. Liesieji baltymai

Raudona mėsa, kurios liesa dalis išmarginta plonais riebalų sluoksniais, į jūsų racioną įveda sočiųjų riebalų. Liesesnėje mėsoje, pavyzdžiui, vištienoje, kalakutienoje ir žuvyje, yra kokybiškų baltymų, tačiau yra mažiau sočiųjų riebalų. Žuvys, kuriose yra daug omega-3 riebalų rūgščių, pavyzdžiui, lašiša ir tunas, gali turėti širdžiai naudingų riebalų.

5. Pilno grūdo valgiai ir sudėtingieji angliavandeniai

Kaip ir perdirbti maisto produktai, rafinuoti angliavandeniai, tokie kaip cukrus ir balti miltai, yra mažiau maistingi. Pasirinkus pilno grūdo maistą ir sudėtingus angliavandenius, užtikrinama, kad jūsų kūnas gautų visą naudą iš grūdo lukšto, pridedančio skaidulų jūsų mitybai.

6. Riešutai ir sėklos

Riešutai ir sėklos yra vieni geriausių maisto produktų, kurie įveikia nuovargį ir kovoja su alkio jausmu. Įvairių riešutų ir sėklų racionas gali suteikti naudingų maistinių medžiagų ir energijos.

Išbandykite migdolus, Brazilijos riešutus, anakardžius, lazdyno riešutus, pekanos riešutus, graikinius riešutus, saulėgrąžų ir moliūgų sėklas. Rekomenduojama valgyti žalius, nesūdytus. Tai puikus vidurdienio užkandis.

7. Vanduo

Optimaliai organizmo veiklai būtina gerti vandens. Nors vanduo neteikia energijos kalorijų pavidalu, jis padeda palengvinti energetinius procesus organizme, o tai savaime suteikia energijos.

Visą dieną gurkšnokite vandenį ir pabandykite iškeisti gazuotus gėrimus, kavą ir kitus gėrimus į stiklinę vandens. Šis paprastas pakeitimas gali padaryti didelį pokytį, ir jūs jausitės geriau.

8. Vitaminai ir papildai

Jei su maistu negaunate visko, ko jums reikia, apsvarstykite galimybę vartoti vitaminus, padedančius palaikyti normalią energijos apykaitą. Būtinai pasitarkite su gydytoju apie visus maisto papildus, kuriuos svarstote vartoti.

9. Bananai

Tyrėjai palygino bananus su angliavandeniais praturtintais sportiniais gėrimais dviratininkams, kuriems reikėjo ilgalaikės energijos ilgiems važiavimams. Jie nustatė, kad bananas dviratininkams suteikė tiek pat energijos, kiek ir gėrimas. Pasirodo, banane yra kalio, skaidulų, vitaminų ir gausus angliavandenių kiekis, kuris suteikia daug natūralios energijos.

10. Avižos

Jos ne tik pusryčiams. Avižose gausu skaidulų ir net šiek tiek baltymų. Be to, jos kartu su kitais perdirbtais pusryčių dribsniais, naudingos žmonėms, patiriantiems cukraus kiekio kraujyje šuolius ir kritimus.

11. Čija sėklos

Nors galbūt nesitreniruojate ištvermės mankštai, čija (chia) sėklos gali būti puikus ilgalaikės energijos šaltinis dėl angliavandenių kiekio, sveikų riebalų ir skaidulų. Du šaukštai čija (chia) suteikia apie 24 gramus angliavandenių ir didžiulius 4,8 gramus omega-3, kurie yra sveiki širdžiai ir priešūždegiminiai. Remiantis vieno tyrimo duomenimis, kuriame dalyvavo šeši ištvermės sportininkai, chia sėklų valgymas suteikia tiek pat energijos, kiek angliavandeniais praturtinti sportiniai gėrimai.

Atminkite

Dėmesingumas tam, kas yra jūsų lėkštėje, gali būti sveikas ir efektyvus būdas išlikti energingiems. Reguliariai mankštindamiesi ir tinkamai maitindamiesi, galite palaikyti sveiką energijos lygį.

#vitaminai, #papildai

Parengta pagal: Natalie Olsen, R.D., L.D., ACSM EP-C — Written by Brian Krans — Updated on March 3, 2020, Foods That Beat Fatigue, <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/foods-that-beat-fatigue>