

Τροφή για Ενέργεια

Η Ενέργεια είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή. Αν έχεις ενέργεια μπορείς να κάνεις περισσότερα πράγματα και να αξιοποιήσεις καλύτερα το χρόνο σου. Όχι μόνο το τί τρώς αλλά και το πότε τρώς μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τα ποσοστά ενέργειας στο σώμα σου. Ακολούθησε αυτούς τους απλούς κανόνες για να έχεις ενέργεια όλη την ημέρα.



Τρώγε συχνά γεύματα και υγιεινά σνακς: Ο χρυσός κανόνας για υψηλή διατροφική ενέργεια είναι να διατηρείς σταθερά τα ποσοστά ζάχαρης (γλυκόζης) στο αίμα με το να μη μένεις νηστικός για περισσότερες από 4 με 5 ώρες. Η γλυκόζη αποτελεί το βασικό καύσιμο για τον εγκέφαλο. Όταν τα ποσοστά της μειώνονται στον οργανισμό αισθάνεσαι αυτό το συναίσθημα ζάλης και θολούρας. Για να αποτρέχεις τέτοιου είδους συμπτώματα και να έχεις ενέργεια χρειάζεται να προσφέρεις στον εγκέφαλο και στο σώμα τροφή σε σταθερούς ρυθμούς. Υπάρχουν όμως και τροφές που απελευθερώνουν ενέργεια με τόσο αργό και σταθερό ρυθμό που αν τις φας μπορείς να μείνεις και νηστικός πολλές ώρες χωρίς σκαμπανεβάσματα σε διάθεση και ενέργεια!

Να περιλαμβάνεις κάποιου είδους πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα: Άπαχο κρέας, ψάρι, φασόλια, αυγά, γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά και ξηροί καρποί, συμπεριλαμβάνονται στις πρωτεΐνες. Επομένως, παρήγγειλε αυτό το πιάτο ζυμαρικών με κοτόπουλο και γαρίδες ή πρόσθεσε λίγα φασόλια ή ξηρούς καρπούς στη μεσημεριανή σου σαλάτα.

Απόφυγε τα μεγάλα γεύματα: Τα μεγάλα και πλούσια σε λιπαρά γεύματα δημιουργούν αίσθημα κόπωσης. Με το να διατηρείς τα γεύματά σου χαμηλά σε μαγειρεμένα λιπαρά σε βοηθά να διατηρείς την ενέργεια στον οργανισμό σου. Γι'αυτό κατέβασε το πιρούνι όταν φτάσεις στο 5 ή 6 μίας δεκαβάθμιας κλίμακας, όπου το 1=πεινάω πάρα πολύ και το 10=έχω σκάσει από το πολύ φαγητό.

Πίνε πολύ νερό: Το αίσθημα κόπωσης είναι ένα από τα πρώτα σημάδια της αφυδάτωσης, οπότε φρόντισε να πίνεις αρκετά υγρά. Κατά μέσο όρο χρειαζόμαστε 2 λίτρα νερό τη μέρα, όμως κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός. Πως ξέρεις ότι έχεις καταναλώσει αρκετά υγρά; Το αίσθημα δίψας είναι πραγματικά ένας πολύ αξιόπιστο κριτήριο αλλά όχι πάντα αρκετό για να μας κάνει να πούμε όσο χρειαζόμαστε. Ορίστε λοιπόν μια φιλική συμβουλή: Πιες αρκετό νερό ακόμα και αν δε διψάς!