

# Διατροφή για Ενέργεια

Ότι τρώμε είμαστε. Η διατροφή μας επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό το πώς νιώθουμε και το πόση ενέργεια έχουμε. Όπως ένα αυτοκίνητο θέλει σωστά καύσιμα για να κινηθεί, έτσι και το σώμα μας χρειάζεται σωστά τρόφιμα για να λειτουργήσει. Ακολουθούν μερικές απλές διατροφικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να έχεις περισσότερη ενέργεια.



**Απόφυγε τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες** όπως η ζάχαρη και το άσπρο αλεύρι. Τα μπισκότα, τα κέικ, το άσπρο ψωμί, τα άσπρα μακαρόνια και τα αναψυκτικά περιέχουν ραφινρισμένα ζάχαρα και απλούς υδατάνθρακες που ανεβοκατεβάζουν απότομα τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα της έλλειψη σταθερής ενέργειας. Αντικατέστησε τους απλούς υδατάνθρακες με σύνθετους που υπάρχουν στα προϊόντα ολικής άλεσης και στα λαχανικά.

**Φάε καλές πηγές πρωτεΐνης.** Η πρωτεΐνες που έχουν τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα ψάρια, τα αυγά, το ελαφρύ γιαούρτι και τα άπαχα πουλερικά ή κρέατα σου δίνουν ενέργεια που χρειάζεσαι καθημερινά. Συμπερίλαβε κάτι από αυτά στο πρωινό και το μεσημεριανό. Για να είσαι ανεβασμένος και ξύπνιος το απόγευμα φάε ένα μεσημεριανό με πρωτεΐνη και λαχανικά, όπως πχ Σολωμό με εποχικά λαχανικά ή φρέσκια σαλάτα με στήθος κοτόπουλο.

**Φάε καλά λιπαρά.** Τα λιπαρά είναι απαραίτητα για την υγεία μας και αποτελούν μία πολύ σημαντική πηγή ενέργειας. Όλα τα λιπαρά δεν είναι όμως ίδια. Τα «κακά» λιπαρά, δηλαδή τα κορεσμένα που προέρχονται από ζωικές πηγές (κρέας, γαλακτοκομικά) καθώς επίσης τα υδρογονωμένα λιπαρά που υπάρχουν σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα, βλάπτουν την υγεία και μας μειώνουν την ενέργεια. Βάλε στη διατροφή σου καλές πηγές λιπαρών όπως το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα ψάρια και το αβοκάντο.

**Αναζήτησε καθαρά τρόφιμα.** Προτίμησε τοπικά βιολογικά και κυρίως στα κρέατα, τα πουλερικά και τα αυγά, αναζήτησε μόνο αυτά που έχουν μεγαλώσει και τραφεί με φυσικό τρόπο. Είναι πολύ πιο υγιεινά επειδή περιέχουν περισσότερα ευεργετικά θρεπτικά συστατικά όπως ω3 λιπαρά και βιταμίνες. Τα βιομηχανικά, εργαστασιακά κρέατα και αυγά όχι μόνο δεν περιέχουν τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά αλλά είναι και γεμάτα με ορμόνες και χημικά που μειώνουν την ενέργεια και προκαλούν προβλήματα υγείας.

**Φάε πρασινάδες.** Τα πράσινα λαχανικά όπως το σπανάκι, το μαρούλι, το μπρόκολο, ο μαϊντανός και όλα τα ήμερα ή άγρια χόρτα, είναι γεμάτα βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και χλωροφύλλη που προσφέρουν αληθινή ενέργεια στο σώμα. Προτίμησε να φας ωμά όσα τρώγονται ωμά επειδή έτσι διατηρούν όλα τους τα θρεπτικά συστατικά, εναλλακτικά μπορείς να τα ελαφρομαγειρέψεις στον ατμό ή να τα βράσεις σε λίγο νερό.

**Πίνε πολύ νερό.** Αυτό μην το ξεχνάς! Μπορεί να είναι και το πιο σημαντικό. Η ποσότητα που χρειάζεται ο καθένας είναι διαφορετική. Σε γενικές γραμμές είναι καλό να πίνεις τουλάχιστον 2

λίτρα την ημέρα. Αν δεν πίνεις πολύ νερό νιώθεις έλλειψη ενέργειας και κούραση, έχεις ζαλάδες, νοητική θολούρα και ξερή επιδερμίδα. Βεβαιώσου ότι το νερό που πίνεις είναι καθαρό χωρίς μεγάλες συγκεντρώσεις φθορίου που προκαλεί προβλήματα υγείας. Τέλος απόφυγε το κρύο νερό κυρίως με το φαγητό επειδή μπλοκάρει τη χώνεψη και ρίχνει την ενέργεια.

Και μην ξεχνάς πως για να έχει ενέργεια δεν αρκεί να τρως σωστά. Η υγεία, η ευεξία και η ενέργεια έχουν και άλλα δύο θεμέλια, την κίνηση και την ξεκούραση. Η κίνηση ενεργοποιεί την αναπνοή και προσφέρει σωματική ενέργεια και νοητική διαύγεια. Η ξεκούραση, η χαλάρωση και ο σωστός ύπνος αναζωογονεί το σώμα και γεμίζει τις μπαταρίες σου. Βάλε τη γυμναστική στη ζωή σου με περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι, χορό ή ότι άλλο σε ευχαριστεί. Οργάνωσε το πρόγραμμά σου έτσι ώστε να έχεις χρόνο για χαλάρωση, ξεκούραση και ύπνο. Μάθε να κοιμάσαι αποδοτικά και να ξεκουράζεις το μυαλό σου με ασκήσεις χαλάρωσης και διαλογισμού.

Αν τα παραπάνω σου φάνηκαν χρήσιμα και θέλεις να μάθεις και άλλες ιδέες και συμβουλές για να αυξήσεις την ενέργεια σου, γράψου στη λίστα της [Ακαδημίας Θετικής Ενέργειας](#).