

في رمضان.. 8 أطعمة تمنحك الطاقة طوال اليوم



في رمضان.. 8 أطعمة تمنحك الطاقة طوال اليوم



يجاهد الصائمون للمحافظة على نشاطهم في نهار شهر رمضان، وهي الفترة التي تنخفض فيها مستويات الطاقة، بسبب التغيير في مواعيد الطعام والشراب والنوم، وإدخال عادات غذائية جديدة. ولتجاوز فترة ما بعد الظهر في أيام الصيام ينصح الخبراء بالأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة والبروتينات التي تعد أفضل الخيارات للطاقة طوال اليوم وللمحافظة على استقرار نسبة السكر في الدم. تناول هذه الأطعمة يمنحك الطاقة والقوة طوال أيام رمضان:

1- السلمون

الذي يساعد في مكافحة الشعور بالتعب، مما يجعلك تشعر بمزيد من النشاط، ويزيد من مستويات «D» غني بفيتامين الطاقة، وغني بأحماض أوميغا 3، وبالبروتين، وبه نسبة عالية من الفيتامينات والبوتاسيوم والسيلينيوم، كما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

2- الأرز البني

اختيار جيد عند الشعور بانخفاض الطاقة بسبب الألياف والمنجنيز مما يبطئ من هضم الكربوهيدرات وإطلاق الطاقة بشكل أبطأ، ويجعل الجسم في حالة نشاط لفترة أطول.

3- السبانخ

غني بالحديد الذي يزيد من تدفق الدماء للمخ وغني بمضادات الأكسدة ويكافح الشعور بالإجهاد.

4- البيض

يمد الجسم بالبروتين والدهون الصحية ويحافظ على الجسم نشيطاً ويزيد من الشعور بالشبع لفترة أطول، ويحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم

5- المكسرات

تحتوي على مزيج من البروتين والدهون وبعض الكربوهيدرات لتوفير الطاقة طوال اليوم، كما أنها غنية بالفيتامينات والمعادن مثل المغنيسيوم والكالسيوم والفوسفور.

6- الموز

أفضل وجبة خفيفة سريعة للحصول على الطاقة لأنه مصدر طبيعي جيد للسكر، كما أنه غني بالألياف والعناصر الغذائية المفيدة التي تجعل الجسم يشعر بالشبع والطاقة.

7- البطيخ والشمام

يحتويان على نسبة عالية من الماء (نحو 90%) والتي يمكن أن تساعد على عدم الشعور بالظمأ لفترة أطول مما يقلل من حالات التعب والإرهاق.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024