

عناصر تُعزز الطاقة لدى الصائمين 5



إعداد: راندا جرجس

يرافق وقت الصيام في النهار عوارض متعددة يعانيها الصائمون، وأبرزها التعب والإرهاق وعدم القدرة على أداء الأنشطة اليومية، ويعود ذلك عادة لتغير عادات وأوقات النوم، ونوعية الطعام، ولذلك فإن تناول الخضروات والفواكه يلعب دوراً حيوياً في التخلص من هذه العلامات، وفقاً للدراسات الحديثة التي وجدت أن بعض العناصر الطبيعية قادرة على مكافحة هذه المشكلات وتزيد من مستويات الطاقة ونشاط الجسم

1. تحتوي فاكهة الموز على معدل عالٍ من السكريات الطبيعية، والكربوهيدرات والألياف الغذائية والبوتاسيوم وفيتامين «ب6» كالجلكوز والفركتوز التي يمتصها الجسم بسرعة ويحولها إلى الطاقة التي يحتاجها الجسم.
2. يساهم التوت والعنب البري والفراولة في تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي، لاحتوائهما على نسبة عالية من السكريات الطبيعية ومضادات الأكسدة والألياف الغذائية وفيتامين «سي»، وبالتالي تحسين المناعة وتعزيز الصحة الخلوية، ولذلك ينصح الخبراء بإضافتها إلى وجبة السحور لفعاليتها في تجديد الطاقة.

3. يلعب تناول الخضروات الورقية دوراً هاماً في نقل الأكسجين إلى الخلايا وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، ما يقلل من الالتهاب ويزيد تعزيز الصحة الخلوية، كون هذه الفواكه غنية أيضاً بمضادات الأكسدة مثل الفيتامينات (ج،هـ)، والمغنيسيوم والحديد.
4. تساعد الحبوب الكاملة (الأرز البني والكينوا والشوفان) على استقرار مستويات السكر في الدم طوال اليوم، لأنها غنية بالكربوهيدرات والألياف الغذائية والعناصر الغذائية الأساسية، كالحديد، وفيتامين «ب»، ولذلك فإنها أحد المصادر التي توفر الطاقة بشكل مستدام للجسم.
5. يتميز شاي الأعشاب الأخضر، أو الزنجبيل، أو البابونج، بالخصائص التي تحد من مستويات التوتر وتعزز النوم، وتساعد على الاسترخاء، كما يفيد في تحسين الوظائف الإدراكية والشعور باليقظة، لاحتوائه على مادتي الكافيين والثيانين، المضادتين للأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات.