

20 نوعاً من الأطعمة تمنحك الطاقة طوال ساعات صوم رمضان



الخميس 23 مارس 2023 10:35 م

مع بداية الصوم يكثر التفكير في النظام الغذائي بشكل عام، فبدلاً من تناول مشروبات سكري وفُسقن للبطن، يمكن تناول أطعمة غنية بالمغذيات وتحافظ على الطاقة وتمنح القدرة على مواصلة العمل طوال اليوم بقوة وحيوية □
ويقول خبراء التغذية إن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة والبروتينات تعتبر أفضل الخيارات للطاقة طوال اليوم، لأن الهدف هو الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم وتجنب تلك الارتفاعات والانخفاضات الشديدة التي تجعل الشخص يشعر بالجوع والإنهاك □ لذا، يمكن المواظبة على تناول هذه الأطعمة القوية التي تمد الجسم بالطاقة على مدار اليوم، حسب ما نشره موقع "Eat This Not That":

1. سمك السلمون
تنصح اختصاصية التغذية ربما كلاينر بتناول سمك السلمون الذي يعتبر أحد الأطعمة المفضلة لزيادة الطاقة لأنه غني بالعناصر الغذائية، ويساهم في العديد من الفوائد الصحية الإيجابية، بما يشمل مستويات الطاقة، وذلك بفضل فيتامينات "B"، وخاصة "B12" الذي يمكن أن يساعد في زيادة الطاقة ومحاربة التعب بشكل طبيعي، علاوة على أن سمك السلمون يعد أحد المصادر الطبيعية القليلة لفيتامين "D"، والذي يمكن أن يساعد في مكافحة الشعور بالتعب، مما يجعلك تشعر بمزيد من النشاط □

2. أرز بني
وتقول اختصاصية التغذية فريدا هارغو إن الأرز البني، وهو مكون متعدد الاستخدامات، يعتبر غذاء رائعاً إذا كان الشخص يعاني من انخفاض في الطاقة، لأنه غني بالمنغنيز، وهو معدن يساعد الجسم على إنتاج الطاقة من الكربوهيدرات والبروتينات التي يستهلكها، مما يجعله يشعر بالنشاط لفترة أطول □

3. أفوكادو
توصي اختصاصية التغذية هليسي عامر بتناول "الأفوكادو لأنه مليء بالألياف والدهون الصحية، وكلاهما يتم هضمه بشكل أبطأ من الكربوهيدرات البسيطة، ويوفر طاقة أكثر استدامة □
4. سبانخ

وأشارت دكتورا هارغو إلى أن السبانخ غنية بالحديد، وهي ضرورية إذا كان الشخص يتوق إلى زيادة الطاقة، لأن نقص الحديد في الجسم يمكن أن يقلل من تدفق الأكسجين إلى الدماغ، مما يجعل الشخص يشعر بالإرهاق، ولتجنب ضعف الطاقة، أضف بعض السبانخ إلى الوجبات أو يمكن أحد مكونات مشروب مخفوق بالفواكه □
5. فول وفاصوليا

توصي خبيرة التغذية آشفيني ماشرو بتناول الفول والفاصوليا المجففة لاحتوائهما على نسبة عالية من الألياف والتي من شأنها استقرار نسبة السكر في الدم □ وتقول: يمكن أن تؤدي استجابة الأنسولين العالية للأطعمة إلى انخفاض السكر في الدم، يؤدي هذا الانخفاض إلى التعب وفقدان الطاقة، إن "الألياف القابلة للذوبان تزيد من الوقت العابر في القناة الهضمية، وبالتالي تقلل من وقت الهضم والامتصاص وتؤدي إلى الشعور بالشبع لفترة أطول □
6. عدس

وترى بروفيسور ديانا كوي كاستيلانوس أن أحد الأسباب الشائعة للإرهاق المرتبط بالنظام الغذائي هو فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، إن الحديد مهم لصنع خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، كما يساعد الحديد الجسم على إنتاج الطاقة، إذا لم يتم تناول كمية كافية من الحديد، فمن المحتمل أن يشعر المرء بالتعب والخمول □
7. بيض

تقول دكتورا كورتنى فيريرا، اختصاصية تغذية إن "البيض، وتحديداً البيضة الكاملة بما يشمل الصفار، هي أفضل خيار للأطعمة التي تمد بالطاقة فإن تناول بيضة مسلوقة يمنح طاقة دائمة، ويساعد البروتين والدهون الصحية في البيض في الحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم".

8. البطاطا الحلوة
وتُذكر دكتورا عامر بالبطاطا الحلوة، لأنها "من الأطعمة التي توفر طاقة دائمة بسبب احتوائها على الألياف والكربوهيدرات المعقدة، إلى جانب فيتامينات "A" و"و" و"C" بما يعزز المناعة أيضًا □
9. اللوز وعين الجمل

تقول جين فلاتشبارت خبيرة التغذية إن "اللوز يعطي دفعة من الطاقة، لأنه مليء بالبروتين والألياف والدهون الصحية للقلب ويمنح الشعور بالشبع لأنه غني بالمعادن والفيتامينات مثل المنغنيز والنحاس والريبوفلافين والمغنيسيوم التي تساعد في دعم إنتاج الطاقة". فيما تنصح اختصاصية التغذية لورين مانغانييلو بتناول عين الجمل لأنه أحد أنواع المكسرات الغنية "بأحماض أوميغا-3 الدهنية التي تعطي شعورًا بالشبع والنشاط في آن واحد".

10. الحمص

تشير دكتورة تشيلسي إكين، خبيرة تغذية، إلى أن تناول "نصف كوب من الحمص يمنح الجسم 15 غرامًا من البروتين، إلى جانب الدهون الأحادية غير المشبعة المهمة لصحة القلب. يمكن إضافة الحمص إلى السلطة ويمكن أن يحل بعد تحميصه بديلًا لكسرات الخبز المحمصه لمزيد من الفوائد والقرمشة".

11. تونة ومقرمشات قمح كامل

تقول خبيرة التغذية ربيكا لويس "في حين أنه من المهم تناول الكربوهيدرات البسيطة وسهلة الهضم، إلا أنه ربما يحتاج المرء إلى استكمالها بالقليل من البروتين والدهون، بما يمنع سرعة وانخفاض مستويات السكر في الدم".

12. جبن قريش

تقول دكتورة إكين "يحتوي كوب واحد من الجبن القريش على 25 غرامًا من البروتين، وتظهر دراسة نُشرت في دورية Appetite أن التأثيرات المشبعة للجبنة القريش تشبه تأثيرات التشبع التي يوفرها البيض".

13. زيادي يوناني

تضيف دكتورة إكين أن الزيادي اليوناني يمنح الطاقة، لأنه يحتوي على 18 غرامًا من البروتين لكل 6 أونصات، مشيرة إلى أن إضافة الفاكهة الطازجة في الأعلى وملعقة كبيرة من اللوز المفروم، تجعله وجبة رائعة وخفيفة رائعة، بالإضافة إلى أنه يوفر الكالسيوم للمساعدة في تقوية العظام".

14. حبوب عالية الألياف مع الحليب

وتوضح دكتورة آندي دي سانتيس أنه عند دمج الحبوب الغنية بالألياف، مثل حبوب النخالة، مع البروتين مثل الحليب، فإنه يتم الحصول على طاقة مستدامة، "لأنها تحتوي على الألياف الغذائية والغنية بالكربوهيدرات، التي يتم هضمها ببطء، فتعطي شعور بالشبع لفترة أطول مع منح الاحتياجات اللازمة للعقل والجسم".

15. خبز القمح الكامل مع الريبكوتا

أيضًا، تطرح اختصاصية التغذية جودي بيرد خيارًا آخر يجمع بين البروتين والألياف للحصول على الشبع لفترة أطول، يتمثل في تناول خبز مصنوع من القمح الكامل ومغطى بجبنة الريبكوتا والمربى أو شرائح الفاكهة، مشيرة إلى أن "نصف كوب من الريبكوتا يحتوي على 14 غرامًا من البروتين، كما أن الألياف من خبز القمح الكامل تحقق الامتلاء والشبع وتحافظ على استقرار نسبة السكر في الدم".

أما اختصاصية التغذية ميشال ستيورات فتري أنه يمكن الحصول على مزيج البروتين من الجبن والألياف والكربوهيدرات من التفاح، مع إمكانية إضافة مزيد من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور التي تعطي الجسم احتياجاته من الفيتامينات والمعادن والمغذيات النباتية والألياف.

17. كعكة الأرز مع شرائح الديك الرومي

كما تقترح دكتورة ستيورات الجمع بين البروتين والكربوهيدرات للحفاظ على الطاقة طوال اليوم، من خلال تناول كعكات مصنوعة من مطحون الأرز البني المغطاة بالديك الرومي.

18. بطيخ وشمام

وفيما يتعلق بالفواكه توصي دكتورة مانغانييلو بتناول "البطيخ والشمام لأنهما يحتويان على نسبة عالية من الماء (حوالي 90%) والتي يمكن أن تساعد على عدم الشعور بالظمأ لفترة أطول مما يقلل من حالات التعب والإرهاق".

19. موز

وتقول دكتورة هارغو إن "الموز رائع إذا كان الشخص بحاجة إلى زيادة الطاقة، فهو يتكون من ثلاثة أنواع مختلفة من السكر (الفركتوز والغلوكوز والسكروروز) والتي يتم امتصاصها في الدم بسرعات مختلفة، مما يعني أن الشخص سيحصل على دفعة سريعة من الطاقة ولن يعاني لاحقًا من انخفاض الطاقة لأن السكروروز سيبقي مستويات الدم ثابتة".

20. الشوكولاته الداكنة

وتختتم دكتورة إكين النصائح قائلة إنه يمكن تناول الشوكولاتة للحصول على الطاقة الكافية طوال اليوم شريطة "اختيار الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على نسبة 75% من الكاكاو أو أكثر لأن هذا يشير إلى وجود كمية أكبر من الفلافانول".