

5 Ιουνίου 2016

Αυτές είναι οι τροφές που σας κουράζουν καθημερινά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κανείς

δεν αμφισβητεί ότι η ίδια η δουλειά και οι αυξημένες υποχρεώσεις και καθήκοντα σας «ξεζουμίζουν» καθημερινά. Μήπως, όμως, και κάποιες από τις τροφές που επιλέγετε να καταναλώνετε συμβάλλουν στο να αισθάνεστε κούραση;

Αυτά που τρώμε και πίνουμε στη δουλειά κάθε μέρα μπορεί να παίζουν μεγάλο ρόλο στο κατά πόσο αισθανόμαστε «ζωντανοί» ή άδριοι από ενέργεια –πάντα φυσικά σε συνάρτηση με τον ύπνο που έχουμε κάνει, τον όγκο της δουλειάς, το άγχος κ.ο.κ. Κι επειδή τώρα που καλοκαιριάζει τα πράγματα δυσκολεύουν, ας δούμε πώς η διατροφή μπορεί να μας παίξει... άσχημα παιχνίδια στο κομμάτι «κούραση».

Άσπρα ψωμάκια –προτιμήστε ολικής άλεσης

Οι τροφές με επεξεργασμένο άσπρο αλεύρι και επεξεργασμένα δημητριακά, συνήθως έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη. Ένα ψωμάκι τύπου bagel, για παράδειγμα, μπορεί να περιέχει 45 γραμμάρια ή περισσότερο επεξεργασμένους υδατάνθρακες. Οι τροφές, όμως, με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα περισσότερο από τις υπόλοιπες κι αυτό οδηγεί σε απότομη αύξηση ενέργειας, η οποία στη συνέχεια πέφτει και απότομα, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε κατάκοποι. Μια καλύτερη επιλογή είναι το ψωμάκι σας να είναι ολικής άλεσης και να τρώτε μισό τη φορά, με πρωτεΐνη από αβγό ή φιστικοβούτυρο, μαζί με 1 φρούτο.

Δημητριακά με ζάχαρη –προτιμήστε βρώμη

Τα περισσότερα δημητριακά περιέχουν υψηλές ποσότητες σιροπιού φρουκτόζης και επεξεργασμένους υδατάνθρακες. Κι επειδή τα αδειάζουμε μόνοι μας στο μπολ, η μερίδα μας πάντα ξεπερνάει την κανονική, πολλές φορές και 2 ή 3 φορές. Η ζάχαρη, όπως ίσως ξέρετε, συνδέεται με τη χρόνια κούραση. Αντί για γλυκά δημητριακά, προτιμήστε τη βρώμη χωρίς ζάχαρη, η οποία χωνεύεται πιο αργά και σας κάνει καλό, χωρίς να προκαλεί κούραση.

Φανταχτεροί καφέδες –προτιμήστε τον σκέτο

Αν είστε φαν του καφέ με την πολλή κρέμα ή σαντιγί ή αγοράζετε συχνά καφεϊνούχα σκευάσματα του εμπορίου, πρέπει να ξέρετε ότι καταναλώνετε και πάλι πολλή ζάχαρη και σιρόπι, συν τεχνητά χρώματα και γεύσεις, όπως και συντηρητικά. Προτιμήστε τον καφέ σας σκέτο ή προσθέστε του λίγο γάλα (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και γάλα αμυγδάλου ή σόγιας) κι αφήστε την καφεΐνη να κάνει τη δουλειά της, χωρίς τα παρελκόμενα. Εναλλακτικά, μπορείτε να ξυπνήσετε τον εαυτό σας με λίγο πράσινο ή μαύρο τσάι, το οποίο θα πρέπει και πάλι να προτιμήσετε σκέτο.

Πορτοκαλάδες –προτιμήστε νερό με φέτες πορτοκάλι

Μερικοί από τους χυμούς που αγοράζετε στο εμπόριο δεν είναι 100% φυσικοί και μπορεί να περιέχουν σιρόπι φρουκτόζης, τεχνητά χρώματα, γεύσεις ή πρόσθετη

ζάχαρη, Ο χυμός, ειδικά όταν δεν περιέχει πούλπα, δεν έχει τα ίδια επίπεδα φυτικών ινών φυτοχημικών και αντιοξειδωτικών με ολόκληρο το φρούτο και η ζάχαρη φροντίζει για μια ακόμη φορά να μας «ρίξει». Προτιμήστε ένα ποτήρι με νερό, στο οποίο θα ρίξετε μερικές φέτες πορτοκαλιού, έτσι ώστε να έχετε ένα αναζωογονητικό ρόφημα, χωρίς όλη τη ζάχαρη ενός χυμού. Και μην ξεχνάτε, όταν αγοράζετε φυσικό χυμό από το εμπόριο, φροντίστε η ετικέτα να αναγράφει ότι είναι 100% φυσικός χυμός, χωρίς πρόσθετα.

Τηγανητά γεύματα -προτιμήστε τα ωμά

Οι τηγανητές τροφές, συμπεριλαμβανομένων των λιπαρών μπέργκερ και της τηγανητής πατάτας, είναι γεμάτες λάδι και τρανς λιπαρά λιπαρά. Μπορεί τα καλά λιπαρά, όπως αυτά που βρίσκουμε στο ελαιόλαδο, το αβοκάντο και τους ξηρούς καρπούς να παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό μας, τα τρανς, όμως, υπερφορτώνουν τις αρτηρίες μας κι αυτό μπορεί να μας επιβραδύνει. Οι τηγανητές τροφές μας νυστάζουν, γιατί το πεπτικό μας πρέπει να δουλέψει περισσότερο για να τις επεξεργαστεί. Γι' αυτό, την ώρα του φαγητού, προτιμήστε κάτι ωμό, όπως μια σαλάτα, η οποία όμως μπορεί να περιέχει πρωτεΐνη από λίγο βραστό αβγό ή κοτόπουλο.

Πατατάκια -προτιμήστε ξηρούς καρπούς

Θέλετε να βάλετε κάτι τραγανό στο στόμα σας και το μόνο που σας έρχεται στο μυαλό είναι τα πατατάκια; Ξανασκεφτείτε το! Τα περισσότερα τραγανά σνακ και πατατάκια περιέχουν επεξεργασμένους υδατάνθρακες, κακά λιπαρά και πολύ αλάτι. Όταν οι τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες μαγειρεύονται σε υψηλές θερμοκρασίες, παράγεται ένα άγευστο και πιθανόν επικίνδυνο υποπροϊόν, η ακρυλαμίδα. Ταυτόχρονα, οι λιπαρές τροφές φαίνεται πως συνδέονται με μεγαλύτερα επίπεδα νύστας. Αν ψάχνετε οπωσδήποτε ένα τραγανό σνακ, προτιμήστε ξηρούς καρπούς ή φτιάξτε τα δικά σας τσιπς από kale, καρότα κ.ο.κ.

Πηγή: clickatlife.gr