

هل يمكن للطعام تعزيز الطاقة وتحسين المزاج؟

مها حسن داغستاني

# Introduction

## المقدمة



انه لمن السابق لأوانه القول أن

”تفاحة في اليوم تبقيك بعيدا عن الخمول“.

\* الباحثين يدرسون العلاقة بين ما نأكله وما نشعر به.  
\* هناك أدلة على أن تغيير نظامك الغذائي يمكن أن يغير حركة الأيض  
وكيمياء المخ، بالتحديد يؤثر على مستوى الطاقة والمزاج لديك.



# Getting Started



## يمكن للأطعمة أن تعزز الطاقة بثلاث طرق:

✓ عن طريق توفير ما يكفي من السرعات الحرارية

✓ عن طريق توفير منشطات مثل الكافيين.

✓ دفع الأيض لحرق طاقة بكفاءة أكثر.

أما بالنسبة للمزاج فإن أفضل الأطعمة هي التي تحافظ على توازن نسبة السكر في الدم وتؤدي إلى شعور جيد في كيمياء المخ مثل السيروتونين.



# Smart Carbs





- من الممكن أن تكون المواد الكربوهيدراتية هي عدو النظام الغذائي ولكنها فعالة في زيادة الطاقة وتحسين المزاج.
- إنها من أفضل مصادر الطاقة بالنسبة للجسم. بالإضافة إلى أنها ترفع من مستويات السيروتونين.
- المفتاح هو تجنب الحلويات التي تسبب ارتفاع وانخفاض في سكر الدم مما يؤدي إلى تعب ونكد. بدلاً من ذلك استبدالها بالحبوب الكاملة مثل خبز الدقيق الكامل، الرز البني أو الحبوب.



الجسم يمتص الحبوب الكاملة ببطء  
أكثر من غيرها مما يحافظ على ثبات  
مستوى السكر والطاقة.

# Almonds, Hazelnuts & Cashews

اللوز والبندق والكاجو



## اللوز والبندق والكاجو

هذه المكسرات ليست غنية بالبروتين فقط ولكنها تحتوي على  
الماغنيسيوم وهو المعدن الذي يلعب دور حيوي في تحويل  
السكر إلى طاقة.

يوجد الماغنيسيوم في الحبوب الكاملة وخاصة في حبوب النخالة  
وبعض أنواع السمك بما فيها الهلبوت.



# Brazil Nuts

الجوز البرازيلي



أضف الجوز البرازيلي للحصول على كمية مفيدة من **السيلينيوم** ، والذي يعتبر محسن طبيعي للمزاج .

أشارت الدراسات إلى العلاقة بين انخفاض **السيلينيوم** والمزاج السيئ . ويوجد هذا المعدن بكميات قليلة في اللحوم ، المأكولات البحرية ، الحبوب والحبوب الكاملة .



# Lean Meats



❖ تعتبر قطع اللحم والدجاج المنزوع الجلد والديك الرومي مصادر صحية للبروتين بما فيه الحمض الأميني التيروسين.

❖ التيروسين يزيد من مستويات المواد الكيميائية في الدماغ الدوبامين والنورإبينفرين ، التي تساعد في أن تكوني أكثر تركيز ويقظة.

❖ تحتوي اللحوم أيضا على فيتامين ب ١٢ والذي يمكن أن يكافح الأرق والاكئاب.



# Lean beef



# Skinless chicken



## السلمون

- السمك الدهني مثل السلمون غني بالحمض الأميني اوميغا-٣ .
  - وتشير الدراسات على ان هذه المادة يمكن ان تحميك من الكآبة.
  - الاحماض الدهنية-اوميغا-٣ لها فوائد كثيرة بما فيها صحة القلب.
- الى جانب السمك هناك مصادر اخرى للاوميغا-٣ مثل المكسرات والورقيات والخضار الخضراء.



# Salmon



# Leafy Greens



## الورقيات الخضراء

من المغذيات الأخرى التي يمكن ان تقلل من خطر الإصابة بالكآبة هو الفوليات مثل أوميغا ٣ فإنه يوجد في الخضار الخضراء بما فيها السبانخ والخس . والبقول والمكسرات والفواكه هي ايضا مصدر جيد للفوليات .



# Fibers



## الألياف

تعتبر الألياف مثبة للطاقة.

فهي تبطئ من عملية الهضم ، وتعطي كمية مناسبة من الطاقة خلال اليوم .  
يمكن الزيادة من كمية الألياف عن طريق تناول الحبوب والفواكه والخضار ،  
والخبز والحبوب الكاملة .



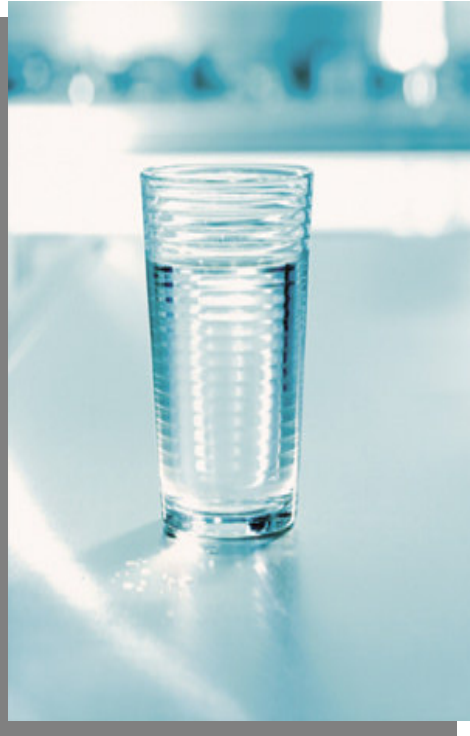
# Beans



# Water



# الماء



- الجفاف دائما يسبب التعب.
- أشارت الدراسات الى ان نسبة الجفاف حتى البسيطة يمكن ان تقلل من الأيض ويستنزف طاقتك.
- الحل بسيط وهو شرب كمية من الماء او أي مرطبات أخرى غير محلاة على فترات منتظمة.

# المنتجات الطازجة

## Fresh Produce



## المنتجات الطازجة

هناك طريقة اخرى للحفاظ على الماء والبقاء نشيطا وهي أكل الأطعمة المليئة بالسوائل مثل الفواكه والخضار الطازجة.

-استبدل علبة من الوجبات الخفيفة مثل البريتزلز بقطع من التفاح أو الكرفس.

- ومن الأطعمة الأخرى المليئة بالماء الشوفان والمعكرونة التي تمتلئ بالماء اثناء الطبخ.





القهوة  
**Coffee**



# القهوة

- ✓ تعتبر القهوة من أفضل المغريات في العالم.
- ✓ الكافيين يزيد من الأيض في الجسم ويزيد من التركيز والطاقة وقتياً.
- ✓ شرب القهوة بكمية قليلة على اوقات متفرقة يجعل التركيز يدوم لمدة أطول أكثر من شرب كمية كبيرة مرة واحدة.
- ✓ احذر من شرب كمية كبيرة من القهوة فأنك لن تستطيع النوم اثناء الليل.
- ✓ قلة النوم هو سبب واضح لارتفاع مستوى الطاقة.



# الشاهي Tea



# الشاهي

❖ الشاهي هو مصدر بديل للكافيين .

❖ تشير الأبحاث الى ان تركيبة الشاي من الكافيين والحمض الأميني الثيانين يمكن ان يزيد التركيز والذاكرة.

❖ الشاي الأسود يمكنه مقاومة تأثير التعب والجهد.



# الشوكولاتة الغامقة

## Dark Chocolate



## الشوكولاتة الغامقة

لمحبي الشوكولاته ،إن قطع قليلة من مربعات الشوكولا الغامقة  
يمكنها ان تزيد من الطاقة وتحسن المزاج فهي تحتوي على  
الكافيين إلا انها مخلوطة مع منشط اخر وهو أولبرمين  
obromin .



الفتور

**Breakfast**



# الفطور

- كل من يبحث عن الطاقة والمزاج المعتدل فإن ترك وجبة الفطور ليس بالخيار الجيد.
- اوضحت الأبحاث ان الأشخاص الذين يأكلون الفطور كل صباح لديهم طاقة أكثر ومزاج افضل طوال اليوم.
- وأفضل شي للفطور هو الحصول على كمية من الألياف المغذية عن طريق خبز الحبوب الكاملة، دهون جيدة وبعض من قطع البروتين.



# وجبات متتالية

## Frequent Meals



## وجبات متتالية

هناك طريق اخرى لتثبيت السكر والطاقة وتحسين المزاج.وهي أكل وجبات صغيرة وخفيفة كل ثلاثة او اربع ساعات فهي افضل من وجبات كبيرة وقليلة.ومن الوجبات الخفيفة التي تزيد الطاقة :زبد الفول السوداني مدهونة على بسكويت من القمح الكامل، او نصف ساندويتش من الديك الرومي مع السلطة،أو نخالة بالحبوب مع الحليب.



مكملات الطاقة

# Energy Supplements



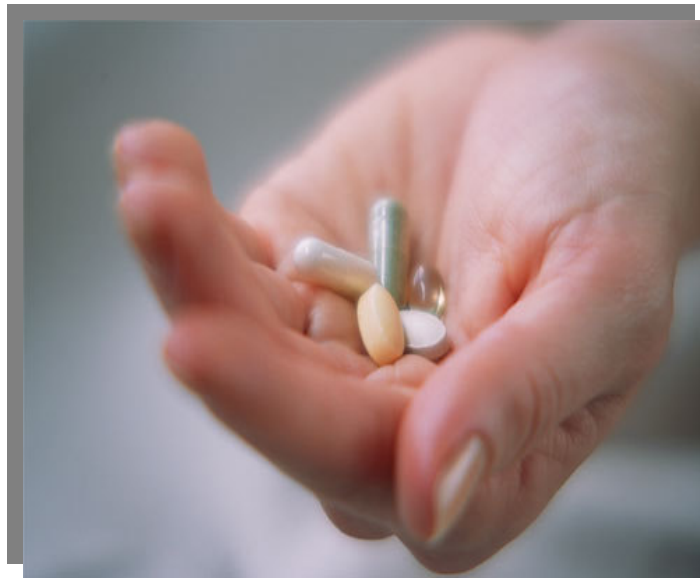
## مكملات الطاقة

-غالبا ماتوصف مكملات الطاقة على انها بديل للقهوة او المنشطات الاخرى.

-- كثير من هذه المكملات تحتوي على الكافيين او مواد كيميائية مشابهة.

ومن الأمثلة على ذلك الجوز،خلاصة الشاي الأخضر.

هذه المكملات يمكن ان تعطيك زيادة مؤقتة في الطاقة ،لكن الخبراء يقولون انها ليست مختلفة عن شرب كوب قهوة عادية.



## مشروبات الطاقة :

أكثر مشروبات الطاقة تمد الجسم بالكربوهيدرات البسيطة وبعبارة أخرى السكر الذي يستطيع الجسم أن يحوله إلى طاقة بسرعة .

وهذه هي الطريقة الملائمة للرياضيين للحفاظ على نشاطهم ولكنها غير مناسبة لأشخاص آخرين .

مشروبات الطاقة غالبا ما تكون ذو سرعات حرارية مرتفعة وقيمة غذائية منخفضة



## تمارين للحصول على الطاقة

بالإضافة إلى تغيير نظامك الغذائي ، التمارين هي طريقة مجربة وصحيحة لتعزيز الطاقة وتحسين المزاج.

١٥ دقيقة من المشي ممكن ان تزيد من نشاطك والفوائد تزداد مع زيادة النشاط البدني .



أشارت الدراسات إلى أن التمارين المنتظمة يمكن ان تخفف  
الاكتئاب وتؤدي إلى تغيرات فسيولوجية التي توفر المزيد من  
الطاقة على مدار اليوم .



شكراً

