

أطعمة تناولها في شهر رمضان المبارك لتخفيف الإرهاق والتعب

تشتهر أغلبية الدول العربية بصيفها شديد الحرارة وبما أن شهر رمضان المبارك يأتي في فصل الصيف الحار، فهو يسبب جفاف الجسم والتعب والإرهاق والإجهاد بسبب ساعات الصيام الطويلة.

يمكن تعويض الجسم عن الجفاف، الذي يحدث له بسبب عدم شرب الماء والسوائل، والعمل على إمداده بالنشاط والطاقة، من خلال تناول أنواع معينة من الأطعمة والمشروبات.

تعرفوا على أبرز الأطعمة الصحية التي تكسبك الشعور بالحيوية والنشاط خلال فترة الصوم:

الموز: يحتوي الموز على البوتاسيوم، الذي يحول السكر بالجسم لطاقة ويضمن الحصول على كفايته من الأمينو أسيد والسكريات، بالتالي يساعد الجسم على استعادة الطاقة المفقودة خلال الأجواء الحارة.



الزبادي: ينصح تناول الزبادي لمقاومة تعب فصل الصيف وفترة الصوم وإجهاده. يحتوي الزبادي على البروبيوتيك والتي تساعد على تحسين الجهاز الهضمي وتخفف أعراض التعب كما أنه يحتوي على كمية كبيرة من البروتين والكربوهيدرات، التي تقدم للجسم القوة والطاقة.



الشوفان: يمنح الشوفان شعور بالشبع ويعد طعام مثاليّ لعلاج حالة الخمول وانعدام الطاقة، بما أنه يحتوي على الكربوهيدرات التي تمنح الطاقة للدماغ وعضلات الجسم.



الشاي الأخضر: يعتبر الشاي الأخضر غني بالبولىفينول، المادة التي تساعد على مكافحة التعب وتحسين المزاج واستعادة طاقة الجسم. تناول كوب من الشاي الأخضر خلال فترة السحور يخفف من الشعور بالتعب والإجهاد.



البطاطا الحلوة: تعد البطاطا الحلوة من الأطعمة الغنية بالألياف والفيتامين C والماغنيسيوم، عناصر تمنح الجسم الطاقة والنشاط وتحافظ عليهما لمدة طويلة.



العسل: يعتبر العسل مصدرًا طبيعيًا للطاقة الأساسي للجسم، فيمتص الجسم الجلوكوز الموجود في العسل سريعًا مما يساعد على إمداد الجسم بالطاقة والنشاط، كما يمتص الجسم الفركتوز ببطء، الأمر الذي يساعد على الحفاظ على الطاقة لفترة طويلة.



الخيار: ان الخيار مصدر غني بالفيتامينات كما انه يحتوي على نسبة هائلة من الألياف والمياه، التي تمنع الشعور بالعطش، لذلك فهو يساعد على تبريد وترطيب الجسم ويعطيه الشعور بالحيوية.

