

9 أظعمة تقضي على الشعور بالكسل

هل تشعر بالكسل والضعف والوهن في بعض الأيام؟ هل تشعر بأنك تبذل الجهد الكبير لممارسة المهام والأعباء اليومية؟

والتفسير الطبي لهذه الأعراض، بحسب موقع "بولد سكاي"، المعني بالصحة، هو أن عضلات الجسم تصاب بنوع من الضعف أو الكسل تجعلها لا تقوى على أداء مهامها المعتادة. ويعتقد الخبراء أن هذه الأعراض يمكن أن تصيب إما كل عضلات الجسم أو مجموعة معينة من العضلات.

فأنت يمكن أن تشعر بالضعف والكسل في كل جسمك في بعض الأحيان، بينما في أحيان أخرى قد تشعر بالكسل في ذراعيك أو رجليك فقط، وفي كل الأحوال يؤثر ذلك الشعور بالكسل والوهن على كل نشاطاتك اليومية.

ومن الأسباب الشائعة التي تؤدي إلى الشعور بالكسل والضعف والوهن هي اتباع أنظمة غذائية غير متزنة، أو الإصابة بالإنفلونزا، أو قلة النوم، أو المشاكل المتصلة بنشاط الغدة الدرقية، أو غيرها من الأسباب. والشعور بالكسل والوهن قد يكون في بعض الأحيان مؤشراً على الإصابة بأمراض أخرى كبعض أنواع السرطان أو الجلطات.

وطبعاً في حال استمرار الشعور بالكسل والضعف والوهن، يجب استشارة الطبيب لتشخيص الحالة.

أما إذا كان الأمر غير مرضي، وساد الشخص شعور عام بالكسل والضعف والوهن، فينصح خبراء التغذية باتباع نمط حياة صحي ونظام غذائي متزن للتغلب على هذا الشعور. وهنا يجب التركيز على 9 عناصر غذائية فعّالة تضمن لك ابتعادك تماماً عن الشعور بالكسل والضعف والوهن، وهي:

• الموز

فبالإضافة إلى أنه مصدر رائع لسكر الفاكهة، يعتبر الموز من الفواكه التي تمد الجسم بالطاقة، فهو غني بالبوتاسيوم الذي يحول السكر إلى طاقة، لذا فاحرص على تناول ثمرة أو ثمريتين من الموز يومياً لتبقى في قمة نشاطك .

• الحليب

هو غني بالكالسيوم وفيتامين "B" وعناصر غذائية متكاملة تمد الجسم باحتياجه من الطاقة، فاحرص على شرب كوب من الحليب يومياً قوي العظام ويغذي العضلات ويقضي على الشعور بالكسل والوهن.

• اللوز

هو فعال جداً في القضاء على الشعور بالكسل بشكل عام، وذلك نظراً لاحتوائه على فيتامين "E" وبعض المعادن الهامة مثل المغنيسيوم.

• جذور الجنسينغ

جذور الجنسينغ هي من العناصر الطبيعية الغنية بمضادات الأكسدة، فهذا العشب له تأثير إيجابي على الأعصاب في مقاومة الشعور بالكسل والضعف.

• الفراولة

تتميز الفراولة بعناصرها الغذائية الكثيرة والمفيدة، فهي تقوي مناعة الجسم وتعيد بناء الأنسجة التالفة، كما أنها مصدر رئيسي لفيتامين "C" الذي يقوي العضلات ويقضي على الشعور بالكسل. فتناول حبات الفراولة بصفة يومية يقضي تماماً على الشعور بالضعف والوهن.

• شراب الريحان

الريحان غني بمضادات الأكسدة والعناصر العديدة الأخرى المفيدة للجسم، فالحرص على شرب مغلي ورقات الريحان يمد الجسم باحتياجه من الطاقة اللازمة لممارسة الأنشطة اليومية، كما أنه يقوي العظام والعضلات.

• زيت جوز الهند

هو من أنواع الزيوت المفيدة للجسم والتي تساعد في فقدان الوزن الزائد ومقاومة العدوى، إلا أن الكثيرين لا يعرفون فوائده في القضاء على الشعور بالكسل والوهن، لذا فاحرص على إضافة زيت جوز الهند إلى نظامك الغذائي اليومي لاكتساب احتياجاتك اليومية من الطاقة.

• المانجو

فبالإضافة لكونها "ملكة الفواكه" نظراً لطعمها اللذيذ، فإن المانجو تعتبر من المصادر الأساسية للمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بحاجته من الطاقة، مما يقضي على أي شعور بالكسل أو الوهن.

• البيض

البيض غني بالبروتين وفيتامين "A" والحديد، ما يجعله مصدراً مهماً للطاقة. فإذا حرصت على تناول البيض في وجبة الإفطار، فستشعر بالطاقة والحيوية طيلة اليوم.

المصدر: معلومات مفيدة