

Jak zapobiegać codziennemu zmęczeniu? Odpowiedzią może być odpowiednia dieta
03-12-2007



Często sami doprowadzamy nasz organizm do zmęczenia nie dostarczając mu odpowiedniej dawki pożywienia. Możemy temu jednak zapobiec stosując odpowiednią dietę. W wielu przypadkach to właśnie niewłaściwa dieta jest przyczyną utraty energii. Zmiana sposobu odżywiania pomoże rozwiązać te problemy. Określone pokarmy sprzyjają wykonywaniu konkretnych czynności a właściwie zbilansowana dieta jest najlepszym źródłem energii. Prawidłowe odżywianie się polega na zaplanowaniu posiłków oraz odpowiednim dobraniu pokarmów.

Na podstawie swojego doświadczenia Anna Lewitt, dietetyk i trener żywienia proponuje 5 prostych porad żywieniowych, które pomogą zapobiec codziennemu zmęczeniu:

1. Systematycznie spożywaj od 4 do 6 posiłków dziennie w odstępach 3 - 4 godzinnych. Zagwarantuje to utrzymanie wysokiego tempa przemiany materii i dostarczy składników odżywczych. Nieregularne posiłki i zbyt duże odstępy czasu między posiłkami spowodują niekontrolowane napady głodu i spowolnienie metabolizmu nawet na 2-3 dni.
2. Wybieraj produkty świeże i pełnowartościowe, czyli nieprzetwarzane i nie konserwowane chemicznie. Tylko takie pożywienie dostarczy organizmowi odpowiedniej ilości i jakości białka, węglowodanów, tłuszczów, wody, witamin i minerałów.
3. Wypijaj codziennie odpowiednie ilości wody (od 1,5 do 3,0 litrów w zależności od masy ciała). Wodę należy wypijać między posiłkami, co również pozwala skutecznie regulować uczucie głodu i pragnienia przez cały dzień.
4. Ogranicz spożycie produktów wysokoprzetworzonych i konserwowanych
5. Jedz dużo warzyw i owoców, płatki owsiane, różne kasze, makarony razowe, ciemne pieczywo, mięso drobiowe, biały ser, mleko i przetwory mleczne takie jak kefir czy jogurt. Pij tylko naturalne soki owocowe, herbaty ziołowe i wodę mineralną.

Jednak, aby dobrze spożytkować składniki odżywcze (białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i minerały oraz wodę) potrzebne do wytworzenia energii, niezbędna jest obecność probiotyków. Bakterie probiotyczne występujące w jelitach powodują całkowite wykorzystanie spożytych w posiłkach składników odżywczych. Powoduje to odpowiednie przyswajanie substancji pokarmowych i wykorzystanie ich w celach energetycznych. Niski poziom bakterii jelitowych lub ich brak powoduje kłopoty trawienne i narastające zmęczenie fizyczne i psychiczne.

Bakterie te stanowią zawartość np. produktów, zgodnie z zaleceniami, powinny mieć w nazwie przedrostek „bio”. Wobec tego, jogurt produkowany z dodatkiem bakterii probiotycznych nosi nazwę "Biojogurt", kefir zaś - "Biokefir" (niektórzy producenci stosują samą nazwę "Bio").

Autor: Joanna Papiernik
Źródło:

Wydrukowano ze strony <http://www.zdrowie.senior.pl/75,0,Jak-zapobiegac-codziennemu-zmeceniu-Odpowiedzia-moze-byc-odpowiednia-dieta,3238.html>