# Jedzenie, które dodaje energii

**Kiedy upewnimy się, że podłożem naszego zmęczenia nie jest żadna poważna choroba, możemy spróbować wspomóc się odpowiednim żywieniem. Często wystarczy zwykła, prosta z pozoru zmiana diety, aby organizm otrzymał potrzebną dawkę energii.**

**Ryby, mięso, produkty mleczne, fasole**
*oraz inne produkty bogate w białko*

Badania wykazały, że osoby, które nie jedzą białek na śniadanie, mogą mieć większe skłonności do depresji i stresu oraz gorszą kondycję fizyczną niż osoby, które regularnie włączają je do swojego menu. Aminokwasy, z których zbudowane są białka, stanowią budulec naszego ciała. Dzięki nim możliwy jest rozwój i naprawa wszystkich elementów organizmu, od naczyń krwionośnych po włosy. Aminokwasy pomagają też zwiększyć ilość neuroprzekaźników, które z kolei poprawiają nasz nastrój i żywotność. Spożywanie białka przy każdym posiłku pomaga ponadto uregulować poziom cukru we krwi, minimalizując wahania energii.
**Starajmy się** przy każdym posiłku zjadać jak najwięcej białka. Warto zapamiętać, że potrzebujemy 0,8 g białka na 1 kg masy ciała. Jeśli ktoś waży 67,5 kg, powinien zjadać 54 g białka dziennie. Porcja polędwicy ma 32 g białka, szklanka ciemnej fasoli – 15 g, a szklanka mleka – 8 g.

**Czerwone mięso, melasa, fasola**
*oraz inne produkty bogate w żelazo*

Żelazo jest niezbędne do budowy czerwonych krwinek, gdyż w połączeniu z białkami i miedzią tworzy hemoglobinę, składnik krwinek, który przenosi tlen. Brak żelaza jest najczęstszą przyczyną anemii, a ta prowadzi do niskiego poziomu czerwonych

krwinek, a więc w efekcie do chronicznego zmęczenia, którego objawami są osłabienie, bladość, brak energii, łamliwe paznokcie. Jeśli podejrzewamy u siebie anemię, trzeba się skontaktować z lekarzem. Starajmy się spożywać zalecane dzienne dawki żelaza. Dla kobiet pomiędzy 26–60 rokiem życia jest to 18 mg, dla kobiet ciężarnych 26 mg, dla karmiących 20 mg, a dla mężczyzn 15 mg. Jedna porcja wołowiny (ok. 85 g) zawiera 3,2 mg żelaza, a szklanka soi – 8,8 mg.
**Dobra rada:** Organizm przyswaja żelazo o wiele lepiej z produktów mięsnych niż roślinnych. Jeśli większość żelaza w naszej diecie pochodzi z warzyw, powinniśmy spożywać je z owocami cytrusowymi, które są bogate w witaminę C, zwiększającą przyswajalność żelaza.

**Pełne ziarno, warzywa, owoce**
*oraz inne pokarmy bogate w węglowodany złożone*

Aby uzyskać stały dopływ paliwa i uniknąć nagłych skoków i spadków poziomu cukru we krwi, powinniśmy wybierać produkty zawierające węglowodany złożone, np. brązowy ryż zamiast białego, pomarańcze zamiast soku pomarańczowego oraz płatki z rodzynkami i otrębami zamiast słodyczy. W brytyjskich badaniach obejmujących 142 osoby, które przez dwa tygodnie jadły na śniadanie płatki bogate w błonnik, okazało się, że ich uczestnicy mieli więcej energii, większą jasność umysłu i byli mniej chwiejni emocjonalnie niż wtedy, gdy wrócili do dawnych przyzwyczajeń. Innym powodem, dla którego warto jeść pełne ziarna, są zawarte w nich witaminy z grupy B. Gdy tylko spadnie nam poziom witamin B, natychmiast tracimy energię. Witaminy te pełnią wiele funkcji – uczestniczą w przemianach węglowodanów, tłuszczów i białek na glukozę, czyli paliwo dla naszego organizmu, oraz biorą udział w produkcji czerwonych krwinek.
**Starajmy się** do zalecanych 7–10 porcji warzyw i owoców dziennie dodać przynajmniej trzy porcje węglowodanów z pełnego ziarna, np. produkty z pełnego przemiału lub brązowy ryż. Porcja chleba to jedna kromka, porcja gotowanego ryżu to 1/2

szklanki.

**Pestki dyni, szpinak**
*oraz inne produkty bogate w magnez*

Magnez, jeden ze składników odżywczych tych warzyw, jest niezbędny do zbudowania cząsteczki trójfosforanu adenozyny – końcowego produktu przetwarzania pożywienia w energię. Magnez rozluźnia też mięśnie i wspomaga sen. Jeśli mamy go za mało, czujemy się zmęczeni i osłabieni.
**Starajmy się** sprostać zalecanemu dziennemu spożyciu magnezu. Dla kobiet powyżej 26 roku życia norma wynosi 300 mg, dla kobiet ciężarnych i karmiących odpowiednio 350 i 380 mg. Natomiast dla mężczyzn wynosi ona 370 mg dziennie.

**Cytrusy, papryka, brokuły**
*oraz inne produkty bogate w witaminę C*

Niedobór witaminy C wiąże się z chronicznym zmęczeniem. Jest ona niezbędna dla nadnerczy, które nie dopuszczają do przewlekłego zmęczenia wywołanego stresem. Dzięki niej organizm łatwiej zwalcza infekcje i przyswaja żelazo.
**Starajmy się** jeść witaminę C wg zalecanego dziennego spożycia: dla kobiet i mężczyzn wynosi ono od 70 do 100 mg, lecz lepiej jest przyjąć więcej. Jedna czerwona papryka ma jej dwa razy więcej niż dawka dzienna. Szklanka brokułów także dostarcza więcej niż zalecana norma.
**Dobra rada:** Gotowanie zmniejsza zawartość witaminy C o ok. 25 proc., warzywa i owoce najlepiej więc jeść surowe.

**Bataty, marchew**
*oraz inne produkty bogate w beta-karoten*

Dodajmy kolorów swoim posiłkom, a będziemy tryskać zdrowiem. Beta-karoten, prekursor witaminy A, pobudza osłabiony układ odpornościowy, usuwając częstą przyczynę zmęczenia. Dzięki niemu błony komórkowe są zdrowe i stanowią dobrą ochronę przed wirusami, bakteriami, grzybami i alergiami. Beta-karoten zwiększa również aktywność limfocytów T, które zwalczają

infekcje.
**Starajmy się**, by pięć codziennych porcji produktów roślinnych stanowiły ciemnozielone warzywa liściaste oraz żółte i pomarańczowe warzywa i owoce.
**Dobra rada:** Lekkie podgotowanie (nie przegotowanie) takich produktów, jak marchew czy szpinak, pozwoli naszemu organizmowi lepiej przyswoić beta-karoten.

**Szpinak, awokado, kabaczek**
*oraz inne produkty bogate w potas*

Niech tylko zabraknie w organizmie potasu, a już mięśnie są osłabione i czujemy się wyczerpani. Badania wykazały, że ludzie z niedoborem potasu mają słabszy uścisk dłoni niż ci z wystarczającą ilością tego składnika. W badaniach nad chronicznym zmęczeniem suplementy z potasu i magnezu pozwalały przywrócić utraconą werwę. Potas pomaga transportować składniki odżywcze do komórek, utrzymać równowagę wodną, a także regulować skurcze mięśni i zachowywać układ nerwowy w zdrowiu. Kontroluje także bicie serca.
**Starajmy się** spożywać 4700 mg potasu dziennie. Jedna szklanka gotowanego szpinaku zawiera go 839 mg, awokado – 875 mg, a szklanka dyni – 896 mg.
**Dobra rada:** Potas zmniejsza wydalanie wapnia, zwiększenie ilości przyjmowanego potasu pomaga więc utrzymać zdrowe kości.

Fot. Shutterstock