



Что вы делаете, когда чувствуете полный упадок сил? Готовите себе крепкий кофе, утешаетесь сладостями, падаете на диван перед телевизором? Но есть и более эффективные и полезные для здоровья способы зарядиться дополнительной энергией.

Когда диетологи говорят об энергии, они имеют в виду «горючее», которое наш организм получает из пищи. Его количество измеряется в килоджоулях и калориях. Но есть и другое значение слова «энергия»: жизненная сила, активность, работоспособность. Эти два смысла оказываются тесно связаны, когда речь идет о питании. Пища может придать нам сил и бодрости, а может стать причиной усталости и апатии. Какие же продукты могут снабдить нас энергией, а каких стоит избегать? Развенчаем несколько распространенных мифов.

МИФ ПЕРВЫЙ: УСТАЛИ – СЪЕШЬТЕ СЛАДКОЕ

Хроническая усталость: Ищем, чем подзарядиться

Автор: Administrator
05.05.2018 09:42 -

Когда мы чувствуем себя усталыми, руки сами собой тянутся за шоколадкой, и мы успокаиваем себя тем, что сладкое необходимо для мозга. Действительно, глюкоза – это главный источник энергии для жизнедеятельности клеток и единственный – для мозга. Наш организм устроен так, что в крови постоянно должен присутствовать определенный уровень глюкозы (обычно мы называем его сахаром крови). После того, как мы съедаем какой-то богатый углеводами продукт – скажем, тот же шоколадный батончик, - уровень глюкозы в крови резко возрастает, и мы испытываем прилив сил. Единственный нюанс – вслед за резким всплеском глюкозы происходит столь же резкий ее спад. Вот почему, если вы не хотите через час-другой оказаться «у разбитого корыта» и снова чувствовать вялость и сонливость – выбирайте другие, более долговременные способы взбодрить себя.

На самом деле: переутомились – на прогулку

Вам легче работается после того, как вы сходите в кафе и съедите любимый чиз-кейк? Дело не только (и не столько) в сладостях, сколько в отдыхе, который требуется вашему организму. Пауза в делах, переключение внимания и (главное!) движение – вот что на самом деле нужно нам, чтобы сбросить с себя усталость. Когда вы в следующий раз почувствуете, что силы на исходе, попробуйте выйти на улицу и недолго, хотя бы 5-10 минут, но энергично пройтись вокруг своего дома или офиса. Прогулка в активном темпе усиливает кровообращение и насыщение крови кислородом, вы ощущаете прилив сил, и вам не приходится забрасывать в себя ненужные калории. Если у вас нет возможности выйти на свежий воздух, просто разомнитесь, сделайте десяток приседаний или несколько раз пройдите по лестнице вверх-вниз. Активная ходьба поможет справиться и с послеобеденной сонливостью, только переходить к энергичным действиям лучше не сразу после еды, а хотя бы спустя полчаса.

МИФ ВТОРОЙ: КОФЕ – ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВЗБОДРИТЬСЯ

Кто-то не может проснуться без чашки кофе, кому-то без нее не работается, а все потому, что этот напиток – мощный стимулятор центральной нервной системы. Он усиливает концентрацию внимания, повышает работоспособность, вызывает ощущение собранности. Неслучайно кофе – самое популярное в мире психотропное средство. Правда, эффект его длится не слишком долго: кофеин не накапливается в организм и обычно выводится с мочой через 3-4 часа после приема. Есть у него и побочные эффекты: избыток кофе приводит к перевозбуждению нервной системы, учащенному сердцебиению, повышению артериального давления, бессоннице. Вот почему частое употребление кофе не только не спасает людей от хронической усталости, но только усугубляет ее.

Изображение

На самом деле: вместо кофе - чай

Ученые считают, что кофеин в количестве 200-300 мг в день, а это одна-две чашки натурального кофе, не принесут вреда здоровому человеку, не склонному к развитию

гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Однако гораздо более полезной альтернативой может стать чай. По содержанию кофеина он уступает натуральному кофе, зато превосходит растворимый. Содержащиеся в чае алкалоиды (помимо кофеина, это еще и теofilлин, теобромин и другие), оказывают более мягкое тонизирующее действие, чем кофе. Свежезаваренный чай может снимать спазмы сосудов, головную боль и шум в ушах, улучшать кровообращение. К тому же вместе с чаем мы получаем целый комплекс витаминов и минеральных веществ: витамины А, К, С, группу В, каротиноиды, фтор и марганец, железо, йод и другие. Дубильные вещества танины и катехины, придающие напитку крепость и приятную терпкость, которыми особенно богат зеленый чай, борются с вредными микробами и воспалением, укрепляют стенки сосудов, избавляют наш организм от токсинов и тяжелых металлов.

МИФ ТРЕТИЙ: УПАДОК СИЛ – ПОМОГУТ «ВИТАМИНКИ»

Некоторые витамины (прежде всего группы В – тиамин, рибофлавин, ниацин, биотин и пантотеновая кислота) действительно важны для производства энергии в клетках. Однако это не означает, что чем больше витаминов вы получаете, тем больше у вас будет энергии. Во-первых, позитивные изменения будут заметны только в том случае, если у вас был серьезный витаминный дефицит, но вероятность этого низка, если вы придерживаетесь нормального здорового питания. Во-вторых, наш организм способен накапливать только жирорастворимые витамины (скажем, бета-каротин), а избыток других просто выводится с мочой. По этой причине, например, бессмысленно есть горстями «тонизирующий» витамин С – в лучшем случае избыток выйдет естественным путем, в худшем – приведет к аллергической реакции.

На самом деле: усталость может вызываться нехваткой железа

Люди, которые не получают достаточно железа с пищей, могут чувствовать слабость и упадок сил. Особенно часто от дефицита железа страдают представительницы прекрасного пола, поскольку регулярно теряют его во время менструаций (а потому женщинам особенно важно контролировать его уровень). Помимо прочих функций, железо входит в состав гемоглобина крови. Когда организму не хватает железа, кровь хуже наполняется кислородом, и мы чувствуем себя усталыми. Кроме того, железо играет важную роль в работе иммунной системы, и при его нехватке человек может стать более восприимчивым к простудным заболеваниям.

ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ?

Если вы постоянно недосыпаете или работаете на износ, совсем неудивительно, что пять дней в неделю вы чувствуете себя как выжатый лимон. Если же усталость сопровождает вас независимо от нагрузки, и вы не ощущаете бодрости даже в те дни, когда спите подолгу и бездельничаете, – лучше посоветоваться с врачом. Упадок сил может быть симптомом самых разных заболеваний (от гормональных нарушений до онкологии), а потому пускать ситуацию на самотек не стоит. Если никаких нарушений в физическом состоянии врачи не обнаружат, попробуйте внести хотя бы минимальные коррективы в свой образ жизни. Вот еще несколько важных нюансов, которые помогут

вам справиться с усталостью.

Ешьте регулярно. Для хорошего самочувствия важно избегать резких перепадов уровня глюкозы в крови. Старайтесь начинать день с плотного завтрака – так вы поможете мозгу включиться в работу и создадите хорошую энергетическую основу на весь день. Оптимальный вариант для завтрака – «медленные» углеводы, которые долго усваиваются в организме, вызывают постепенное поступление глюкозы в кровь и дольше поддерживают неизменным ее уровень. Такие продукты можно идентифицировать по низкому гликемическому индексу (менее 40). К ним относится большинство круп, цельнозерновой хлеб и изделия из муки грубого помола, бобовые, некрахмалистые овощи и фрукты. Ешьте каждые 3-4 часа, устраивая себе второй завтрак и полдник с какими-нибудь легкими продуктами: йогурт, фрукты, нежирные крекеры с творожным сыром или батончик мюсли.

Побольше пейте. При нехватке жидкости снижается объем крови в организме, и вы можете чувствовать себя усталым. Врачи часто напоминают о необходимости пить больше воды, но не забывайте, что при этом надо учитывать и другие виды питья. Желательно каждый день выпивать не менее 8 стаканов жидкости: сюда входят чай, кофе, вода, сок, жидкие молочные продукты, травяные настои.

Как можно больше двигайтесь. Даже короткая, но энергичная прогулка может подстегнуть ваш дух и наполнить вас энергией. Устав физически, вы легче уснете, а сон будет более крепким. Подберите тот вид активности, который будет доставлять вам удовольствие и соответствовать вашему уровню физической подготовки: фитнес, танцы, йога, или просто прогулка с собакой в быстром темпе. Доказано, что занятия спортом – лучшее средство борьбы с депрессией и синдрома хронической усталости.

Высыпайтесь. Каждому из нас требуется разное количество сна. Обычно мы представляем, сколько нам нужно спать для хорошего самочувствия, так что достаточно следовать указаниям своего организма. Но важно не только то, как долго мы спим, но и то, во сколько ложимся спать. Расхожая фраза, что один час сна до полуночи засчитывается за два, недалека от истины. Согласно природным биоритмам, заложенным в наших генах, большинство людей относится к «жаворонкам», а «совами» нас делает современный образ жизни. Попробуйте хотя бы неделю ложиться спать в 23 часа, и вы обнаружите, что будете бодрее себя чувствовать и больше успевать в течение дня.

Что вы делаете, когда чувствуете полный упадок сил? Готовите себе крепкий кофе, утешаетесь сладостями, падаете на диван перед телевизором? Но есть и более эффективные и полезные для здоровья способы зарядиться дополнительной энергией.

Когда диетологи говорят об энергии, они имеют в виду «горючее», которое наш организм получает из пищи. Его количество измеряется в килоджоулях и калориях. Но есть и другое значение слова «энергия»: жизненная сила, активность, работоспособность. Эти два смысла оказываются тесно связаны, когда речь идет о питании. Пища может придать нам сил и бодрости, а может стать причиной усталости и апатии. Какие же продукты могут снабдить нас энергией, а каких стоит избегать? Развенчаем несколько распространенных мифов.

МИФ ПЕРВЫЙ: УСТАЛИ – СЪЕШЬТЕ СЛАДКОЕ

Когда мы чувствуем себя усталыми, руки сами собой тянутся за шоколадкой, и мы успокаиваем себя тем, что сладкое необходимо для мозга. Действительно, глюкоза – это главный источник энергии для жизнедеятельности клеток и единственный – для мозга. Наш организм устроен так, что в крови постоянно должен присутствовать определенный уровень глюкозы (обычно мы называем его сахаром крови). После того, как мы съедаем какой-то богатый углеводами продукт – скажем, тот же шоколадный батончик, - уровень глюкозы в крови резко возрастает, и мы испытываем прилив сил. Единственный нюанс – вслед за резким всплеском глюкозы происходит столь же резкий ее спад. Вот почему, если вы не хотите через час-другой оказаться «у разбитого корыта» и снова чувствовать вялость и сонливость – выбирайте другие, более долговременные способы взбодрить себя.

На самом деле: переутомились – на прогулку

Вам легче работается после того, как вы сходите в кафе и съедите любимый чиз-кейк? Дело не только (и не столько) в сладостях, сколько в отдыхе, который требуется вашему организму. Пауза в делах, переключение внимания и (главное!) движение – вот что на самом деле нужно нам, чтобы сбросить с себя усталость. Когда вы в следующий раз почувствуете, что силы на исходе, попробуйте выйти на улицу и недолго, хотя бы 5-10 минут, но энергично пройтись вокруг своего дома или офиса. Прогулка в активном темпе усиливает кровообращение и насыщение крови кислородом, вы ощущаете прилив сил, и вам не приходится забрасывать в себя ненужные калории. Если у вас нет возможности выйти на свежий воздух, просто разомнитесь, сделайте десяток приседаний или несколько раз пройдите по лестнице вверх-вниз. Активная ходьба поможет справиться и с послеобеденной сонливостью, только переходить к энергичным действиям лучше не сразу после еды, а хотя бы спустя полчаса.

МИФ ВТОРОЙ: КОФЕ – ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВЗБОДРИТЬСЯ

Кто-то не может проснуться без чашки кофе, кому-то без нее не работается, а все потому, что этот напиток – мощный стимулятор центральной нервной системы. Он усиливает концентрацию внимания, повышает работоспособность, вызывает ощущение собранности. Неслучайно кофе – самое популярное в мире психотропное средство. Правда, эффект его длится не слишком долго: кофеин не накапливается в организм и обычно выводится с мочой через 3-4 часа после приема. Есть у него и побочные эффекты: избыток кофе приводит к перевозбуждению нервной системы, учащенному сердцебиению, повышению артериального давления, бессоннице. Вот почему частое употребление кофе не только не спасает людей от хронической усталости, но только усугубляет ее.

Хроническая усталость: Ищем, чем подзарядиться

Автор: Administrator
05.05.2018 09:42 -

НАПИТОК	ПОРЦИЯ	КОФЕИН, МГ
Натуральный черный кофе	160	210
Капучино	260	105
Кофе без кофеина	130	100
Ред Булл	250	80
Кофе из френч-пресса	250	65
Чай натуральный	250	55
Растворимый кофе	250	50
Чай в пакетиках	250	45
Кока-кола	355	35
Горячий шоколад	250	5

На самом деле: вместо кофе - чай

Ученые считают, что кофеин в количестве 200-300 мг в день, а это одна-две чашки

натурального кофе, не принесут вреда здоровому человеку, не склонному к развитию гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Однако гораздо более полезной альтернативой может стать чай. По содержанию кофеина он уступает натуральному кофе, зато превосходит растворимый. Содержащиеся в чае алкалоиды (помимо кофеина, это еще и теofilлин, теобромин и другие), оказывают более мягкое тонизирующее действие, чем кофе. Свежезаваренный чай может снимать спазмы сосудов, головную боль и шум в ушах, улучшать кровообращение. К тому же вместе с чаем мы получаем целый комплекс витаминов и минеральных веществ: витамины А, К, С, группу В, каротиноиды, фтор и марганец, железо, йод и другие. Дубильные вещества танины и катехины, придающие напитку крепость и приятную терпкость, которыми особенно богат зеленый чай, борются с вредными микробами и воспалением, укрепляют стенки сосудов, избавляют наш организм от токсинов и тяжелых металлов.

МИФ ТРЕТИЙ: УПАДОК СИЛ – ПОМОГУТ «ВИТАМИНКИ»

Некоторые витамины (прежде всего группы В – тиамин, рибофлавин, ниацин, биотин и пантотеновая кислота) действительно важны для производства энергии в клетках. Однако это не означает, что чем больше витаминов вы получаете, тем больше у вас будет энергии. Во-первых, позитивные изменения будут заметны только в том случае, если у вас был серьезный витаминный дефицит, но вероятность этого низка, если вы придерживаетесь нормального здорового питания. Во-вторых, наш организм способен накапливать только жирорастворимые витамины (скажем, бета-каротин), а избыток других просто выводится с мочой. По этой причине, например, бессмысленно есть горстями «тонизирующий» витамин С – в лучшем случае избыток выйдет естественным путем, в худшем – приведет к аллергической реакции.

На самом деле: усталость может вызываться нехваткой железа

Люди, которые не получают достаточно железа с пищей, могут чувствовать слабость и упадок сил. Особенно часто от дефицита железа страдают представительницы прекрасного пола, поскольку регулярно теряют его во время менструаций (а потому женщинам особенно важно контролировать его уровень). Помимо прочих функций, железо входит в состав гемоглобина крови. Когда организму не хватает железа, кровь хуже наполняется кислородом, и мы чувствуем себя усталыми. Кроме того, железо играет важную роль в работе иммунной системы, и при его нехватке человек может стать более восприимчивым к простудным заболеваниям.

ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ?

Если вы постоянно недосыпаете или работаете на износ, совсем неудивительно, что пять дней в неделю вы чувствуете себя как выжатый лимон. Если же усталость сопровождает вас независимо от нагрузки, и вы не ощущаете бодрости даже в те дни, когда спите подолгу и бездельничаете, – лучше посоветоваться с врачом. Упадок сил может быть симптомом самых разных заболеваний (от гормональных нарушений до онкологии), а потому пускать ситуацию на самотек не стоит. Если никаких нарушений в физическом состоянии врачи не обнаружат, попробуйте внести хотя бы минимальные коррективы в свой образ жизни. Вот еще несколько важных нюансов, которые помогут вам справиться с усталостью.

Ешьте регулярно. Для хорошего самочувствия важно избегать резких перепадов

уровня глюкозы в крови. Старайтесь начинать день с плотного завтрака – так вы поможете мозгу включиться в работу и создадите хорошую энергетическую основу на весь день. Оптимальный вариант для завтрака – «медленные» углеводы, которые долго усваиваются в организме, вызывают постепенное поступление глюкозы в кровь и дольше поддерживают неизменным ее уровень. Такие продукты можно идентифицировать по низкому гликемическому индексу (менее 40). К ним относится большинство круп, цельнозерновой хлеб и изделия из муки грубого помола, бобовые, некрахмалистые овощи и фрукты. Ешьте каждые 3-4 часа, устраивая себе второй завтрак и полдник с какими-нибудь легкими продуктами: йогурт, фрукты, нежирные крекеры с творожным сыром или батончик мюсли.

Побольше пейте. При нехватке жидкости снижается объем крови в организме, и вы можете чувствовать себя усталым. Врачи часто напоминают о необходимости пить больше воды, но не забывайте, что при этом надо учитывать и другие виды питья. Желательно каждый день выпивать не менее 8 стаканов жидкости: сюда входят чай, кофе, вода, сок, жидкие молочные продукты, травяные настои.

Как можно больше двигайтесь. Даже короткая, но энергичная прогулка может подстегнуть ваш дух и наполнить вас энергией. Устав физически, вы легче уснете, а сон будет более крепким. Подберите тот вид активности, который будет доставлять вам удовольствие и соответствовать вашему уровню физической подготовки: фитнес, танцы, йога, или просто прогулка с собакой в быстром темпе. Доказано, что занятия спортом – лучшее средство борьбы с депрессией и синдрома хронической усталости.

Высыпайтесь. Каждому из нас требуется разное количество сна. Обычно мы представляем, сколько нам нужно спать для хорошего самочувствия, так что достаточно следовать указаниям своего организма. Но важно не только то, как долго мы спим, но и то, во сколько ложимся спать. Расхожая фраза, что один час сна до полуночи

Хроническая усталость: Ищем, чем подзарядиться

Автор: Administrator
05.05.2018 09:42 -

засчитывается за два, недалеко от истины. Согласно природным биоритмам, заложенным в наших генах, большинство людей относится к «жаворонкам», а «совами» нас делает современный образ жизни. Попробуйте хотя бы неделю лечь спать в 23 часа, и вы обнаружите, что будете бодрее себя чувствовать и больше успевать в течение дня.

Источник: <http://www.parents.ru/article/xronicheskaya-ustalost-ishhem-chem-podzaryaditsya/>
Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=70&t=34505>