



Продукты-энергетики

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Испытываете непреодолимое чувство усталости, сонливость и упадок сил уже к обеду или того хуже – сразу после пробуждения? Вам явно не хватает энергии. Для того чтобы получить ее, совсем не обязательно выпивать энную чашку кофе или прибегать к помощи напитков-энергетиков. Гораздо разумнее, пересмотреть свой рацион и убрать из него продукты, ворующие жизненные силы и бодрость, и добавить те, которые их придают.

Ключевые слова: еда для энергии, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Жизненная энергия: откуда и куда?

Традиционно организм человека наполняется энергией благодаря белкам, жирам и углеводам, которые содержатся в еде. В идеале, человек должен придерживаться советов диетологов относительно их соотношения в ежедневном меню. Тогда он будет чувствовать себя активным и жизнерадостным в течение всего дня. Но сложность в том, что люди разных профессий нуждаются в разном количестве энергии, а переизбыток чреват ожирением. Поэтому чаще всего помочь себе, не навредив, можно лишь введением в свой рацион продуктов-энергетиков.

Почему без них тяжело обойтись? Бешеный ритм современной жизни, желание везде преуспеть, а также физические нагрузки, например, при посещении тренажерного зала, стимулируют выработку гормонов, в том числе и тех, которые связаны с процессами пищеварения. В итоге, последние работают на полную, в то время как головной мозг и нервная система – из последних сил. Просто потому, что недополучают полезных веществ, улучшающих их деятельность. И вместо ощущения удовлетворенности и стремления покорять новые вершины, дарят человеку лишь желание поскорее уснуть.

Какие вещества обогащают организм энергией

- Сложные углеводы – в них содержится глюкоза, без которой мозг и нервная система не могут полноценно работать. Восполнить недостаток сложных углеводов в организме можно, употребляя крупы, бобовые, цельнозерновой хлеб и зелень. [1]

- Белок – он дарит не только энергию, но и длительное чувство насыщения, благодаря которому человек не будет увлекаться перекусами. Тем более что не все они одинаково полезны. Источниками белка являются мясные, рыбные продукты, бобовые и орехи. [2]
- Магний. По словам диетолога из США, Саманты Хеллер, «этот минерал участвует в более чем 300 биохимических реакциях, протекающих в организме, в том числе и в процессе преобразования глюкозы в энергию». Содержится он преимущественно в орехах, таких как миндаль, фундук, кешью, зерновых и рыбе, особенно в палтусе. [3]
- Железо. От него зависит количество красных кровяных телец, которые переносят кислород. Их недостаток, который в медицине именуется термином «анемия», на деле может свидетельствовать о нехватке кислорода в организме и, как следствие, быстрой утомляемости. Восполнить дефицит железа можно, добавив в свой рацион мясные продукты, зеленые листовые овощи, фрукты, орехи и злаки. [4]
- Селен – мощный антиоксидант, от уровня которого зависит не только запас энергии, но и настроение человека. Содержится он в морепродуктах, орехах, мясе и зерновых. [5]
- Жирные кислоты омега-3 – антиоксиданты, которые есть в рыбе. [6]
- Клетчатка. Подобно белку, она дарит ощущение насыщенности, а также нормализует уровень сахара в крови. Традиционно источником клетчатки являются овощи, фрукты и зерновые. [7]
- Витамин С. Это антиоксидант, который к тому же, способствует усвоению железа и присутствует в цитрусовых, шиповнике, черной смородине и т.д. [8]

Топ-13 продуктов-энергетиков

1. Орехи. На самом деле подойдут любые, но диетологи настоятельно рекомендуют употреблять в минуты усталости именно грецкие орехи [9] и миндаль. В первых есть белок, железо, цинк, калий, а во-вторых – еще и витамин Е, а также жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые улучшают работу мозга.
2. Вода. Человек на 70% состоит из воды, а это значит, что потери жидкости неизбежно влияют на его самочувствие. Тем более что вода принимает активное участие в большинстве процессов, которые протекают в организме. Нередко человек путает чувство жажды с чувством голода, испытывает упадок сил, съедает долгожданный бутерброд и... не ощущает желаемого результата. Просто потому, что в тот момент его организм требовал стакан прохладной воды. [10]
3. Овсянка – это источник витамина В, клетчатки и сложных углеводов. Она заряжает организм энергией и повышает его стрессоустойчивость. Усилить эффект от ее употребления можно, заправив ее йогуртом. Объясняется это тем, что белок в сочетании со сложными углеводами дарит длительное чувство насыщения. [11]
4. Бананы – в них содержится калий, от которого зависит работа нервных и мышечных клеток. Ввиду того, что накапливаться в организме этот микроэлемент не может, диетологи советуют есть бананы регулярно. В идеале, дважды в день. Это поможет улучшить работу нервной системы, стать более внимательным и спокойным. [12]
5. Сельдь. Это источник жирных кислот омега-3 и белка, который не только обогащает энергией, но и благотворно влияет на работу сердечнососудистой системы. Заменить ее можно семгой, треской, хеком и другими видами нежирной или умеренно жирной рыбы.
6. Чечевица. В ней есть белок, клетчатка, железо, витамин В, цинк, магний и медь, благодаря которым она восполняет недостаток энергии, а также нормализует давление и уровень холестерина. [13]
7. Говядина. Благодаря наличию железа она повышает тонус организма, а благодаря наличию витамина В, цинка и креатина – его запасы жизненной энергии.

8. Морепродукты – это источник жирных кислот, йода, цинка и тирозина. Последний способствует выработке норэпинефрина – гормона, действие которого схоже с действием адреналина. К тому же в них содержится витамин В12, стимулирующий работу коры головного мозга.
9. Зеленый чай. В нем есть кофеин – самый простой и доступный стимулятор, а также L-Тианин – аминокислота, которая положительно влияет на когнитивные способности мозга – память, внимание, восприятие, мышление и воображение.
10. Тыквенные семечки. Это источник магния, от которого зависит не просто уровень энергии, но и сила, выносливость человека. Его содержание в ежедневном меню позволяет бороться с симптомами депрессии, повышенной утомляемостью и раздражительностью.
11. Мед. В нем есть железо, калий, фосфор, кальций, магний, цинк, медь, витамины группы В и другие полезные вещества, которые улучшают работу нервной системы и обеспечивают прилив сил и энергии. [14]
12. Зеленые листовые овощи. В них содержатся витамины группы В [15], С, магний и железо.
13. Куриные яйца – источник витамина В и белка. [16]

Как еще можно восполнить нехватку энергии?

Недосыпание, стрессы, употребление алкоголя и курение негативно сказываются на энергетическом запасе организма. В то же время регулярные физические упражнения, контрастный душ и правильное питание, включая завтрак, обладают противоположным действием.

Главное, чтобы в нем не было места жирной и калорийной пище, так как она нуждается в длительной переработке, от которой, соответственно страдают головной мозг и нервная система. К тому же, продукты с высоким содержанием сахара, хоть и обеспечивают прилив сил, но ненадолго. А все потому, что сахар способствует усиленной выработке адреналина и инсулина, которая прекращается сразу с истощением его запасов и оставляет после себя еще большее чувство сонливости. То же самое касается кофе и напитков с его содержанием, включая энергетики.

Безусловно, хроническая усталость и упадок сил являются побочным эффектом прогресса. Но с ними можно и нужно бороться. Тем более что сделать для этого нужно совсем немного!

Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
3. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
4. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148

5. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
7. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
10. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
11. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
12. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
13. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
15. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
16. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Energy products

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 05.06.2020

Abstract: Do you feel overwhelmingly tired, drowsy and exhausted by lunchtime or even worse, right after waking up? You clearly lack energy. In order to get it, it is not necessary to drink a cup of coffee or resort to the help of energy drinks. It is much more reasonable to review your diet and remove from it the products that steal vitality and vigor, and add those that give them.