Продукти-енергетики

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Ви відчуваєте непереборне почуття втоми, сонливість і занепад сил уже до обіду чи того гірше – відразу після пробудження? Вам явно не вистачає енергії. Щоб отримати її, зовсім не обов'язково випивати енну чашку кави або вдаватися до допомоги напоїв-енергетиків. Набагато розумніше, переглянути свій раціон і прибрати з нього продукти, що крадуть життєві сили та бадьорість, і додати ті, що їх надають.

Ключові слова: їжа для енергії, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Життєва енергія: звідки і куди?

Традиційно організм людини наповнюється енергією завдяки білкам, жирам та вуглеводам, які містяться в їжі. В ідеалі, людина має дотримуватися порад дієтологів щодо їх співвідношення у щоденному меню. Тоді він почуватиметься активним та життєрадісним протягом усього дня. Але складність у тому, що люди різних професій потребують різної кількості енергії, а переїдання загрожує ожирінням. Тому найчастіше допомогти собі, не нашкодивши, можна лише запровадженням у свій раціон продуктів-енергетиків.

Чому без них важко обійтися? Шалений ритм сучасного життя, бажання скрізь досягти успіху, а також фізичні навантаження, наприклад, при відвідуванні тренажерного залу, стимулюють вироблення гормонів, у тому числі і тих, які пов'язані з процесами травлення. У результаті останні працюють на повну, тоді як головний мозок і нервова система – з останніх сил. Просто тому, що недоотримують корисних речовин, які покращують їхню діяльність. І замість відчуття задоволеності та прагнення підкорювати нові вершини, дарують людині лише бажання скоріше заснути.

Які речовини збагачують організм енергією

- Складні вуглеводи – в них міститься глюкоза, без якої мозок та нервова система не можуть повноцінно працювати. Заповнити нестачу складних вуглеводів в організмі можна, вживаючи крупи, бобові, цільнозерновий хліб та зелень. [1]

- Білок – він дарує не тільки енергію, а й тривале почуття насичення, завдяки якому людина не захоплюватиметься перекушуваннями. Тим більше, що не всі вони однаково корисні. Джерелами білка є м'ясні, рибні продукти, бобові та горіхи. [2]
- Магній . За словами дієтолога зі США, Саманти Хеллер, «цей мінерал бере участь у більш ніж 300 біохімічних реакціях, що протікають в організмі, у тому числі й у процесі перетворення глюкози на енергію». Він міститься переважно в горіхах, таких як мигдаль, фундук, кешью, зернових і рибі, особливо в палтусі. [3]
- Залізо . Від нього залежить кількість червоних кров'яних тілець, які переносять кисень. Їх недолік, який у медицині називається терміном «анемія», насправді може свідчити про нестачу кисню в організмі і, як наслідок, швидку стомлюваність. Заповнити дефіцит заліза можна, додавши до свого раціону м'ясні продукти, зелені листові овочі, фрукти, горіхи та злаки. [4]
- Селен – потужний антиоксидант, від рівня якого залежить як запас енергії, а й настрій людини. Міститься він у морепродуктах, горіхах, м'ясі та зернових. [5]
- Жирні кислоти омега-3 – антиоксиданти, які є у рибі. [6]
- Клітковина . Подібно до білка, вона дарує відчуття насиченості, а також нормалізує рівень цукру в крові. Традиційно джерелом клітковини є овочі, фрукти та зернові. [7]
- Вітамін С . Це антиоксидант, який до того ж сприяє засвоєнню заліза і присутній у цитрусових, шипшині, чорній смородині і т.д. [8]

Топ-13 продуктів-енергетиків

1. Горіхи. Насправді підійдуть будь-які, але дієтологи рекомендують вживати в хвилини втоми саме волоські горіхи [9] і мигдаль. По-перше, є білок, залізо, цинк, калій, а по-друге – ще й вітамін Е, а також жирні кислоти омега-3 та омега-6, які покращують роботу мозку .
2. Вода. Людина на 70% складається з води, а це означає, що втрати рідини неминуче впливають на її самопочуття. Тим більше, що вода бере активну участь у більшості процесів, що протікають в організмі. Нерідко людина плутає почуття спраги з почуттям голоду, зазнає занепаду сил, з'їдає довгоочікуваний бутерброд і... не відчуває бажаного результату. Просто тому, що на той момент його організм вимагав склянку прохолодної води . [10]
3. Вівсянка - це джерело вітаміну В, клітковини та складних вуглеводів. Вона заряджає організм енергією та підвищує його стресостійкість. Посилити ефект від її вживання можна заправивши її йогуртом. Пояснюється це тим, що білок у поєднанні зі складними вуглеводами дарує тривале відчуття насичення. [11]
4. Банани - у них міститься калій, від якого залежить робота нервових та м'язових клітин. Зважаючи на те, що накопичуватися в організмі цей мікроелемент не може, дієтологи радять їсти банани регулярно. В ідеалі двічі на день. Це допоможе покращити роботу нервової системи, стати більш уважним та спокійним. [12]
5. Оселедець. Це джерело жирних кислот омега-3 та білка, який не тільки збагачує енергією, але й благотворно впливає на роботу серцево-судинної системи. Замінити її можна сьомгою, тріскою, хеком та іншими видами нежирної чи помірно жирної риби.
6. Сочевиця. У ній є білок, клітковина, залізо, вітамін В, цинк, магній та мідь, завдяки яким вона заповнює нестачу енергії, а також нормалізує тиск та рівень холестерину . [13]
7. Яловичина. Завдяки наявності заліза вона підвищує тонус організму, а завдяки наявності вітаміну В, цинку та креатину – його запаси життєвої енергії.

8. Морепродукти – це джерело жирних кислот, йоду, цинку та тирозину. Останній сприяє виробленню норепінефрину – гормону, дія якого схожа на дію адреналіну. До того ж у них міститься вітамін B12 , що стимулює роботу кори головного мозку.
9. Зелений чай. У ньому є кофеїн – найпростіший і найдоступніший стимулятор, а також L-Тіанін – амінокислота, яка позитивно впливає на когнітивні здібності мозку – пам'ять, увагу, сприйняття, мислення та уяву.
10. Гарбузове насіння. Це джерело магнію, від якого залежить непросто рівень енергії, а й сила, витривалість людини. Його зміст у щоденному меню дозволяє боротися із симптомами депресії , підвищеною стомлюваністю та дратівливістю.
11. Мед. У ньому є залізо, калій, фосфор, кальцій, магній, цинк, мідь, вітаміни групи В та інші корисні речовини, які покращують роботу нервової системи та забезпечують приплив сил та енергії. [14]
12. Зелені листяні овочі. Вони містяться вітаміни групи У [15], З, магній і залізо.
13. Курячі яйця – джерело вітаміну В та білка. [16]

Як ще можна поповнити нестачу енергії?

Недосипання, стреси, вживання алкоголю та куріння негативно позначаються на енергетичному запасі організму. У той же час регулярні фізичні вправи, контрастний душ і правильне харчування, включаючи сніданок, мають протилежну дію.

Головне, щоб у ньому не було місця жирної та калорійної їжі, оскільки вона потребує тривалої переробки, від якої відповідно страждають головний мозок та нервова система. До того ж продукти з високим вмістом цукру, хоч і забезпечують приплив сил, але ненадовго. А все тому, що цукор сприяє посиленому виробленню адреналіну та інсуліну, яка припиняється відразу з виснаженням його запасів і залишає після себе ще більше почуття сонливості. Те саме стосується кави та напоїв з її вмістом, включаючи енергетики.

Безумовно, хронічна втома та занепад сил є побічним ефектом прогресу. Але з ними можна боротися. Тим більше, що зробити для цього потрібно зовсім небагато!

Література

1. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
2. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
3. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
4. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології* , *4* (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
5. Єлісєєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології* , *1* (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160

6. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
7. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
8. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , *2* (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
9. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. Júglans régia). *Журнал здорового харчування та дієтології* , *4* (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
10. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
11. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
12. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології* , *3* (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
13. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового харчування та дієтології* , (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
14. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
15. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , *2* (8), 74-87. DOI: 10.59316/. vi 8.45
16. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65

HTML версія статті наведена на сайті edaplus.info.

Energy products

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.