2 Νοεμβρίου 2014

Νικήστε τη νύστα στο γραφείο με τις κατάλληλες



Πάλι κλείνουν τα μάτια σας στη δουλειά και ονειρεύεστε το κρεβάτι σας; Μην ανησυχείτε, συμβαίνει σε όλους. Κι εκτός από καλό βραδινό ύπνο, χρειάζεστε και τη βοήθεια τροφών που θα σας ξυπνήσουν.

Κάθε μέρα τα ίδια: όταν μεσημεριάζει, ο υπολογιστής στη δουλειά αρχίζει να μετατρέπεται σε εχθρό σας, τα γράμματα γίνονται θολά, το κεφάλι σας παίρνει κλίση προς τα μπροστά και μοιάζετε σαν να βρίσκεστε σε ΚΤΕΛ που σας πάει στην άλλη άκρη του κόσμου, με τον Μορφέα να κάθεται στο διπλανό κάθισμα και το κεφάλι σας να πέφτει αργά-αργά προς το τζάμι του παραθύρου.

Αν η παραπάνω περιγραφή σας μοιάζει οικεία, καταρχάς θα πρέπει να εξασφαλίσετε ότι κοιμάστε σωστά και ποιοτικά το βράδυ, τουλάχιστον 7-8 ώρες. Αν μπορείτε να βάλετε «τικ» σε αυτή την προϋπόθεση, τότε πάμε να δούμε ποιες τροφές μπορούν να σας δώσουν ένα μικρό χαστουκάκι στο μάγουλο και να σας ξυπνήσουν, την ώρα που στη δουλειά γίνεται χαμός κι εσείς ακούτε… πουλάκια.

Πράσινο τσάι: προτιμήστε το από τον καφέ

Έχετε ήδη πιει καφέ το πρωί και το να παραγγέλνετε freddo κάθε φορά που τα βλέφαρά σας πέφτουν, δεν είναι ούτε υγιεινό, ούτε οικονομικό. Δοκιμάστε, για αλλαγή, λίγο πράσινο τσάι, το οποίο συνδυάζει με επιτυχία θεανίνη και καφεΐνη,

καταφέρνοντας να βάλει τα... βλέφαρά σας στη θέση τους, ενώ σύμφωνα με μελέτες ο συνδυασμός αυτός αυξάνει τη δημιουργικότητα, το χρόνο αντίδρασης και τη δυνατότητα να κάνει κανείς πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Μέσα σε όλα έχει κι ένα bonus: λόγω της αλληλεπίδρασης της θεανίνης με συγκεκριμένους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου, η ενέργεια που θα σας χαρίσει λίγο τσάι δεν θα σας προκαλέσει τρέμουλο, αντίθετα θα σας αφήσει σε εγρήγορση, με την απαραίτητη ηρεμία να συνεχίσετε τη δουλειά σας.

Γιαούρτι: για να ξυπνήσετε με την απαραίτητη πρωτεΐνη

Δυστυχώς «ου γαρ έρχεται μόνον» και εν προκειμένω η κούραση και η νύστα στη δουλειά συνήθως έρχονται παρέα και με τις γνωστές σας... λιγούρες. Τότε είναι που πρέπει να φανείτε δυνατοί και να επιλέξετε το γιαούρτι σαν σνακ που θα σας βοηθήσει να τονωθείτε και να μην κατευθυνθείτε προς το κυλικείο για να αδειάσετε ό,τι γλυκό ή αλμυρό βρείτε μπροστά σας. Έρευνα του Πανεπιστημίου του Μιζούρι, μάλιστα, έδειξε ότι η πρωτεΐνη «δαμάζει» τα κέντρα επιβράβευσης του εγκεφάλου και μειώνει την τάση μας να «βουτήξουμε» σε λιχουδιές. Συν τοις άλλοις, βοηθά στον καλύτερο έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, ενεργοποιώντας την απελευθέρωση γλυκαγόνης. Επιλέξτε λοιπόν ένα γιαουρτάκι με 20-23 γραμμάρια πρωτεΐνης για να κάνει τη δουλειά.

Αμύγδαλα: φορτίζουν τις μπαταρίες σας

Όσοι βρίσκονται σε δίαιτα δεν τα παίρνουν και με πολύ καλό μάτι, λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε (καλά) λιπαρά. Την ώρα, όμως, που με το ζόρι κρατάτε τα μάτια σας ανοιχτά στη δουλειά, τα αμύγδαλα, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Purdue, παρέχουν ενέργεια μέσα από το μείγμα λιπαρών, φυτικών ινών και πρωτεΐνης, ενώ ταυτόχρονα ο συνδυασμός αυτός βοηθάει και στην απώλεια βάρους. Κι αν όλα αυτά δεν σας πείθουν, ίσως σας «καταφέρουν» οι έρευνες που δείχνουν ότι όσοι καταναλώνουν τακτικά αμύγδαλα και καρύδια, μειώνουν κατά πολύ την πιθανότητα εμφράγματος στο μέλλον.

Κάρι: το καυτερό... ξυπνητήρι

Μια ακόμη ευκαιρία να γλιτώσετε από την υπνηλία την ώρα της δουλειάς, είναι να καταναλώσετε κάτι πικάντικο, όπως ένα πιάτο με κάρι το οποίο μπορείτε ή να έχετε ήδη ετοιμάσει από το σπίτι ή να παραγγείλετε από το γραφείο. Το κάρι και άλλα καυτερά μπαχαρικά αυξάνουν τα επίπεδα ενέργειάς μας, ειδικά όταν νιώθουμε ότι αυτή μας εγκαταλείπει, προωθούν την καλή κυκλοφορία του αίματος και ισορροπούν το σάκχαρο του αίματος. Κι έτσι, έμμεσα, καταφέρνουν να σηκώσουν το πεσμένο στο γραφείο κεφάλι σας.

Μαύρη σοκολάτα: για να ξυπνάτε γλυκά

Η μαύρη σοκολάτα μπορεί να γίνει μια πολύ ωφέλιμη τροφή στο διατροφικό σας

πλάνο, αρκεί να καταναλώνεται με μέτρο. Εν προκειμένω, μπορεί να πάρει το μυαλό σας από τη σιέστα που τόσο πολύ επιθυμείτε, λόγω των μικρών ποσοτήτων καφεΐνης που περιέχει, αλλά κυρίως λόγω της φαινυλεθυλαμίνης, η οποία διεγείρει την απελευθέρωση ντοπαμίνης. Και για να καταλάβετε τι εστί ντοπαμίνη και πώς μπορεί να σας «ξυπνήσει», σκεφτείτε ότι η χημική αυτή ουσία παράγεται στον οργανισμό μας και όταν ερωτευόμαστε. Έρευνα του Πανεπιστημίου Middlesex, μάλιστα, έδειξε ότι και μόνο η μυρωδιά μιας σοκολάτας μπορεί να διεγείρει την... εγκεφαλική δραστηριότητα και να αυξήσει την προσοχή μας.
Τζούλια Τασώνη

Πηγή: clickatlife.gr