ما الذي يستنزف طاقاتك؟



الافتقار إلى النوم ليس السبب الوحيد لذلك الإحساس بالتعب والخمول الذي يعانيه الكثيرون، خاصة في فصل الشتاء.

أسباب تراجُع مستويات الطاقة لدينا كثيرة وتختلف باختلاف الأشخاص وأنماط حياتهم. فهناك مَن يتبع نظاماً غذائياً صحياً غنياً بالفيتامينات، خاصة فيتامين (C) المعروف بقدرته على تعزيز الطاقة والنشاط، وعلى الرغم من ذلك يسيطر عليه شعور بالخمول والتعب. وهناك مَن يحصل على قدر وافر من ساعات النوم، لكنه لا يتمتع بالنشاط والحيوية. ما الأسباب الرئيسية وراء استنزاف طاقاتنا، وكيف السبيل إلى تبديد الخمول ورفع مستويات الطاقة والنشاط.

1- وجبة الإفطار: يؤدي تفويت وجبة الصباح إلى تباطؤ عملية الأيض وحرمان الجسم من الوقود الذي يحتاج إليه للقيام بوظائفه بشكل جيد. تقول اختصاصية التغذية الأميركية جوي باور، إن تأثير نوعية الطعام الذي نتناوله صباحاً في طاقتنا، لا يقل أهمية عن تأثير تفويت الوجبة أو تناولها. فالكربوهيدرات المصنّعة التي نأكلها في المعجنات مثلاً (الكرواسان، المافينز) تحث الدماغ على إفراز السروتونين، وهي ناقلات عصبية تجعلنا نشعر بالارتياح والاسترخاء، في الوقت الذي نكون فيه في أمس الحاجة إلى التيقّظ والاندفاع. فضلاً عن ذلك فإن الجسم يهضم هذه الكربوهيدرات المصنّعة بسرعة، ما يؤدي إلى

ارتفاع كبير في مستويات سكر الدم، يليه انخفاض سريع مماثل، ما يؤدّي إلى هبوط حاد في مستويات الطاقة لدينا.

- الحل: يجب أن نبدأ يومنا بتناول وجبة إفطار تحتوي على 5 غرامات من البروتين على الأقل. فالبروتين يحث الجسم على إفراد نوريبينفرين، وهي مادة كيميائية تنشط إيقاع نبض القلب وتعزز درجة التيقّظ. وخلافاً للكربوهيدرات، فإن هضم البروتين يتم ببطء، ما يساعد على استقرار مستويات سكر الدم الكاملة (3 غرامات من الألياف الغذائية، و120 وحدة حرارية) مع الحليب منزوع الدسم ونصف كوب من ثمار العلّيق، وملعقة طعام من الجوز المقطع (تحتوي كل حصة منها على 10 غرامات من البروتين). ويمكن للأشخاص الذين يفضّلون تناول الأطعمة المالحة، أن يختاروا طبقاً من العجّة المؤلفة من بياض 4 بيضات، نصف كوب من البروكولي المقطع، ربع كوب من البصل المقطع، 30 غراماً من الجبن المبشور خفيف الدسم (تحتوي كل حصة على 22 غراماً من البروتين).

2- ملابس العمل: الملابس الضيقة والأحذية ذات الكعوب العالية التي ترتديها النساء في المكتب أثناء العمل، تؤثر سلباً في مستويات الطاقة لديهنّ. وكانت الدراسات التي أجرتها الرابطة الأميركية للنشاط البدني في سان دييغو، قد أظهرت أن عدد الخطوات الذي تمشيه النساء يومياً، ينخفض بمعدل 490 خطوة في الأيام التي ترتدي فيها ملابس سميكة، مقارنة بالأيام التي تختار فيها ملابس عادية مريحة. ويعلق الاختصاصي الأميركي البروفيسور سيدريك براينت، فيقول إنه مع تراجع مستوى النشاط البدني الذي تقوم به النساء، تنخفض مستويات الطاقة لديهنّ. والجلوس خلف المكتب طوال النهار يؤدي إلى تباطؤ الدورة الدموية، ما يخفف من كمية الأوكسجين المنشط الذي يصل إلى مختلف خلايا الجسم.

- الحل: يجب اختيار الملابس التي تسمح لنا بالحركة، والأحذية المريحة التي تزيد من احتمال إقدامنا على المشي، خلال النهار، أما إذا تعذّر ذلك، فيمكننا الاحتفاظ بحذاء خفيف في المكتب ننتعله في فترة الغداء ونخرج في نزهة سيراً على الأقدام.

3- الفوضى التي تعم المكتب: إنّ البحث في أكوام غير مرتبة من الأوراق والملفات على المكتب، أمر يستنزف الوقت والطاقة في حدّ ذاته، غير أن مجرد النظر إلى هذه الأكوام، يمكن أن يُسبّب التوتر، تقول البروفيسورة كارول لاندو، أستاذة علم النفس العيادي في كلية براون الأميركية للطب، إن النظر إلى الأشياء التي تعمّها الفوضى، لا يؤدي إلى التوتر فحسب، بل إنه يُسبّب تراجعاً في مستويات الأداء والفاعلية، كما يستنزف طاقات الدماغ.

- الحل: قليل من الفوضى أمر مقبول، لكن يجب الحرص على ترتيب المكتب، بحيث لا تتراكم عليه أشياء لا نستخدمها. تقول الاختصاصية الأميركية لورا ستاك، إننا يجب ألّا نضع على مكاتبنا إلّا الأشياء التي نستخدمها باستمرار. أما الأشياء الأخرى، فيجب أن نضعها داخل الأدراج. وللحفاظ على ترتيب المكتب، يمكن تخصيص 5 دقائق عند نهاية كل يوم عمل، لوضع الوثائق التي يتم العمل عليها في ملف خاص، وترتيب الوثائق الأخرى المنجَزَة في أمكنتها. يقول الاختصاصي الأميركي البروفيسور ستيفن بيرغلاس، إنّ تحضير

المكتب لاستقبال اليوم التالي، يمنحنا شعوراً بإنجاز العمل وإتمامه، ما يؤدّي فوراً إلى تخفيف التوتر الذي يؤثر سلباً في مستويات الطاقة.

4- عادة احتساء القهوة: إن احتساء فنجان من القهوة في الساعة الثالثة بعد الظهر، يساعد على تنشيطنا في فترة بعد الظهر، غير أن تأثيره يستمر للأسف، حتى أثناء الليل. تقول باور، إن الكافيين يمكن أن يبقَى في الجسم مدة تصل إلى أكثر من 8 ساعات. وهذا يعني أن تناول القهوة في وقت متأخر بعد الظهر، يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في النوم، ما يحرمنا من الراحة الضرورية للتمتع بالنشاط في اليوم التالي.

- الحل: يجب حصر استهلاكنا القهوة في فنجانين أو ثلاثة فناجين يومياً (تحتوي على ما يتراوح بين 200 و300 ملغ من الكافيين)، مع الحرص على تناول الفنجان الأخير قبل 8 ساعات من موعد النوم. وفي حالة الإحساس بالخمول في فترة بعد الظهر، يمكن الاستعاضة عن القوة بوجبة خفيفة غنية بالبروتين، مثل حفنة من اللوز.

5- التوتر والقلق: تقول الدكتورة نيسا غولدبيرغ، مديرة المركز الطبي الخاص بصحة القلب، التابع لجامعة نيويورك، إن التوتر المزمن يزيد من سرعة نبض القلب ويرفع ضغط الدم، ما يجبر الجسم على بذل مجهود إضافي لأداء وظائفه. إضافة إلى ذلك، فإن التوتر والقلق يجعلاننا نميل إلى شد عضلاتنا، ما يُسبّب آلاماً وتعباً. كذلك فإن الأشخاص القلقين، غالباً ما يتنفسون بشكل سطحي، فلا يحصلون على كمية كافية من الأوكسجين. وتُعلّق غولدبيرغ قائلة، إن هذا التنفس السطحي يزيد من تراكُم ثاني أوكسيد الكربون في الدم، ما يجعلنا نشعر بالتعب والترنّح.

- الحل: أفضل ما يمكننا أن نقوم به عندما نشعر بالقلق، التنفس بعمق وببطء ثلاث مرات، فمن شأن ذلك أن يمنح الجسم جرعة كبيرة من الأوكسجين المنشط، ويسهم في إبطاء نبض القلب السريع. وما إن يتوافر لدينا بعض الوقت، علينا القيام بنشاط مريح يخفف من تأثير الضغوط مثل مشاهدة فيلم فكاهي، أو الخروج مع الأصدقاء.

6- تأخير موعد الاستيقاظ في عطلة نهاية الأسبوع: إنّ الإفراط في النوم خلال عطلة نهاية الأسبوع كتعويض عن ساعات النوم الضائعة خلال أيام الأسبوع، ليس بالأمر المفيد للصحة. وتعلق اختصاصية النوم الأميركية البروفيسورة آمي ولفسون، فتقول إن ذلك يؤدي إلى اضطرابات في إيقاع ساعة الجسم البيولوجية التي تتحكم في دورة النوم واليقظة. كذلك فإن النوم لساعة متأخرة صباحاً، سيؤدي بالضرورة إلى النوم في ساعة متآخرة ليلاً، ما يزيد من صعوبة التأقلم من جديد مع روتين العمل الأسبوعي.

- الحل: يجب الحرص على عدم تأخير موعد النوم المعتاد لأكثر من ساعة خلال عطلة نهاية الأسبوع. كذلك فإن النوم مدة ساعة إضافية يؤدي إلى اضطراب الإيقاعات البيولوجية. وفي حال استمرار الشعور بالترنح صباحاً بعد رنين جرس المنبه، يجب فتح ستائر غرفة النوم، فضوء الشمس يبعث برسائل إلى الدماغ يعلن له فيها أن وقت الاستيقاظ قد حان.

7- الافتقار إلى فيتامين (C): الكثيرون منا لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين C، والمعروف أن انخفاض مستويات هذا الفيتامين يؤدي إلى الخمول. أما سبب ذلك فيعود إلى أن فيتامين C يساعد الجسم على إنتاج الكارنيتين، وهي جزئية تحمل الأحماض الدهنية إلى داخل الخلايا، حيث يتم حرقها لإنتاج الطاقة. تقول البروفيسورة كارول جونستون، أستاذة علوم التغذية في جامعة أريزونا الأميركية، إن نقص الكارنيتين يجبر الجسم على استخدام الكربوهيدرات أو البروتين كبدائل لإنتاج الطاقة. ويمكن لهذا يُسبّ ِب إفراز الجسم حامض اللاكتيك، وهو مادة لا فائدة لها، تتراكم في الأنسجة وتُضعف العضلات.

- الحل: يجب الحصول على الكمية المنصوح بتناولها يومياً من هذا الفيتامين، وهي 75 ملغ، وذلك عن طريق تناول المنتجات الطبيعية الغنية به مثل البرتقال والكيوي (تحتوي كل ثمرة منهما على 70 ملغ)، البروكولي (يحتوي فنجان من البروكولي المقطع على 74 ملغ)، أو الفراولة (يحتوي الفنجان من الفراولة على 89 ملغ).