ศิริกร โพธิจักร. (2564, พฤษภาคม), สดชื่น หายเหนื่อยในชั่วพริบตา : ชีวจิต. 23 (386) : 9

คนทำงานที่อยากเพิ่มความสดชื่นระหว่างวัน มีเทคนิคง่าย ๆ มาฝาก แพทย์หญิงเกเบรียลลา ปิชาโด สมาชิกสมาคม National Hispanic Health Foundation แนะนำไว้ 4 ข้อ ดังนี้

กินอาหารเช้าที่มีใยอาหารสูง เช่น ข้าวโอ๊ต ธัญพืชไม่ขัดสี ช่วยให้ระดับน้ำตาลคงที่ ไม่อ่อนเพลียระหว่างวัน

สังเกตสีปัสสาวะ เมื่อปัสสาวะเป็นสีเหลือง แสดงว่าคุณดื่มน้ำน้อยไป ควรมีขวดน้ำประจำตัวที่พร้อมให้จิบได้เสมอ และตั้งเป้าว่าจะต้องดื่มน้ำให้ได้ 2 ลิตร

เพิ่มเครื่องเทศลงในอาหารและเครื่องดื่ม เพราะเครื่องเทศมีสารแอนติออกซิแดนต์สูง ส่วนใหญ่มักมีสีและกลิ่นเฉพาะ ช่วยให้เจริญอาหาร ทำให้รู้สึกสดชื่นได้ หากคุณดื่มชาร้อน ลองเติมใบสาระแหน่หรือฝานเลมอนลงไปจะช่วยเพิ่มรสชาติและกลิ่นที่ทำให้รู้สึกสดชื่น

พกอาหารที่มีโปรตีนสูงติดตัว เช่น ถั่วต่าง ๆ กล้วย แซนด์วิชเนยถั่ว เอาไว้กินตอนที่ยังไม่กินอาหารมื้อหลัก ไม่ควรให้ท้องว่าง เพราะจะทำให้สมองเฉื่อยชา

นอกจากนี้ควรออกกำลังกายเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 วัน หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์