

मंगलवार (२०८२/१०/१३)

प्रोटीन, बोसो र फाइबरको सन्तुलन: मध्यान्ह पछिको थकान (Afternoon Slump) को समाधान

मध्यान्ह पछिको थकान भनेको के हो?

दिउँसो २ देखि ४ बजेतिर आउने परिचित ऊर्जा कमी-आलस्य लाग्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, वा सुत्न मन लाग्ने अवस्था-लाई मध्यान्ह पछिको थकान वा Afternoon slump भनिन्छ। यो प्रायः शरीरको प्राकृतिक सर्केडियन रिदमसँग सम्बन्धित हुन्छ, जहाँ दिउँसो खाना खाएपछि स्वाभाविक रूपमा सतर्कता घट्छ। यससँगै, तपाईंले खाएको खानाले रगतमा चिनीको स्तरलाई कसरी असर गर्छ भन्ने कुराले पनि ठूलो भूमिका खेल्छ। मैदा लगायतका प्रोसेस्ड कार्बोहाइड्रेट बढी भएको खानाले रगतमा ग्लुकोज छिटो बढाउँछ र त्यसपछि एक्कासि घटाउँछ, जसले थकान र एकाग्रता कमी गराउँछ।

किन खानाले यो थकान बढाउँछ?

कार्बोहाइड्रेट धेरै र प्रोटीन कम भएको दिउँसोको खानाले इन्सुलिन एक्कासि बढाउँछ, जसले रगतको चिनी घटाएर ऊर्जा पाचन प्रक्रियामा मोड्छ र सेरोटोनिन (अत्यन्तै महत्वपूर्ण न्युरोट्रान्समिटर तथा हर्मोन हो, जसले मनोदशा (खुसी र चिन्ता), निद्रा, भोक, पाचन प्रक्रिया (आन्द्राको गतिशीलता), संज्ञानात्मक क्षमता र स्मृतिलाई नियमन गराउने हर्मोन) बढाउँछ, जसले निन्द्रा लाग्ने गराउँछ। अनुसन्धानले देखाउँछ कि खानामा प्रोटीनको सट्टा स्याचुरेटेड फ्याट वा कार्बोहाइड्रेट बढाउँदा अत्यधिक दिउँसो निन्द्रा लाग्ने सम्भावना उल्लेखनीय रूपमा बढ्छ। सन्तुलित खानाले भने यस्ता ऊर्जा उतार-चढावलाई रोक्न मद्दत गर्छ।

प्रोटीनले कसरी थकानसँग लड्छ?

प्रोटीन स्थिर ऊर्जाका लागि अत्यन्त शक्तिशाली पोषक तत्व हो। यसले GLP-1 र PYY जस्ता तृप्ति हर्मोन बढाएर भोक नियन्त्रण गर्छ र सतर्कता कायम राख्न मद्दत गर्छ। उच्च प्रोटीन भएको बिहानको खाना (२५-३५ ग्राम) ले कम प्रोटीन भएको खानाभन्दा भोक राम्रोसँग दबाउँछ, खाना पछिको थकान र साँझको अनावश्यक खानेकुरा कम गर्छ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि बोटजस्तो वा जनावरजस्तो दुवै प्रकारका उच्च प्रोटीन भोजनले यी हर्मोन समान रूपमा बढाउँछन्, जसले लामो समयसम्म ऊर्जा दिन्छ।

स्वस्थ बोसोको भूमिका

अनस्यचुरेटेड फ्याटले पाचन र पोषक तत्वको अवशोषण ढिलो गराएर रगतको चिनी स्थिर

राख्छ र ऊर्जा एक्कासि घट्न दिँदैन। स्याचुरेटेड फ्याटको सट्टा अनस्याचुरेटेड फ्याट वा प्रोटीन प्रयोग गर्दा दिउँसो अत्यधिक निन्द्रा लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ। खानामा एभोकाडो, बदाम वा जैतुनको तेल जस्ता फ्याट थप्दा कार्बोहाइड्रेट धेरै भएको खानापछि देखिने ऊर्जा गिरावट रोकिन्छ।

फाइबर: ऊर्जाको स्थिरता बढाउने सहायक

फाइबरले कार्बोहाइड्रेटको विघटन वा पाचन ढिलो गराएर रगतमा चिनीको तीव्र वृद्धि रोक्छ र समान रूपमा ऊर्जा उपलब्ध गराउँछ। फाइबर बढी सेवन गर्दा निद्राको गुणस्तर र तृप्ति सुधार हुन्छ, जसले अप्रत्यक्ष रूपमा दिउँसोको थकान घटाउँछ। तरकारी, ओट्स, बेरीजस्ता फाइबरयुक्त खाना प्रोटीन र फ्याटसँग मिसाउँदा रगतको चिनीको उतार-चढाव समथर हुन्छ, जुन अत्यधिक थकान टार्ने प्रभावकारी उपाय हो।

सबैलाई मिलाउँदा: सन्तुलित खाना किन काम गर्छ?

प्रोटीन, फ्याट र फाइबर सँगै मिलाउँदा खानाले बिस्तारै ऊर्जा छोड्ने हुन्छ। अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि उच्च प्रोटीन भएको बिहानको खानाले सामान्य प्रोटीनको तुलनामा बढी तृप्ति र कम भोकको आभाष दिन्छ। यस्तो सन्तुलनले ध्यान कायम राख्छ, दिउँसोको अत्यधिक निन्द्राको जोखिम घटाउँछ र कुल क्यालोरी धेरै नबढाई मेटाबोलिक स्वास्थ्य सुधार गर्छ।

आजै प्रयोग गर्न मिल्ने व्यवहारिक खाना विचार

बिहानको खानामा बेरीज, चिया सिड्स र बदाम, योगर्ट लिन सकिन्छ, जसले प्रोटीन, फाइबर र स्वस्थ फ्याट दिन्छ। दिउँसोको खानामा क्विनोआ, एभोकाडो र हरियो सागसब्जीसहितको ग्रिल्ड टोफु उपयुक्त हुन्छ। स्न्याक्सका रूपमा स्याउसँग पिन्ट बटर वा गाजरको टुक्रा राम्रो विकल्प हो, जसले स्लम्पबाट जोगाउँछ। मुख्य प्रत्येक खानामा करिब २५-३५ ग्राम प्रोटीन, ८-१२ ग्राम फाइबर र स्वस्थ फ्याट राख्ने लक्ष्य गर्नुहोस्। खाना पछि छोटो हिँडाइले थप स्थिरता दिन्छ।

दीर्घकालीन फाइदा र सुझाव

लगातार सन्तुलित खाने बानीले सर्केडियन रिदम सन्तुलन, राम्रो निद्रा र समयसँगै थकान कमी ल्याउँछ। मात्रा नियन्त्रणमा राख्नुहोस्, पर्याप्त पानी पिउनुहोस् र विविध स्रोत प्रयोग गरेर लचकता कायम राख्नुहोस्। यो सानो परिवर्तनले आलसी दिउँसोलाई उत्पादक बनाउँछ।

अन्तिम विचार

मध्याह्न पछिको थकानले तपाईंको दिन नियन्त्रण गर्नुपर्दैन। प्रोटीन, स्वस्थ फ्याट र फाइबरलाई प्राथमिकता दिएर तपाईं प्राकृतिक रूपमा ऊर्जा स्थिर राख्न सक्नुहुन्छ—वैज्ञानिक प्रमाणले समर्थित, वास्तविक नतिजाका लागि।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai \(https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai\)](#) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Douglas JA, et al. The effect of consuming different dietary protein sources at breakfast upon self rated satiety, peptide YY, glucagon like peptide-1, and subsequent food intake in young and older adults. *Nutrients*. 2024;16(20):3528. doi:10.3390/nu16203528.
2. Leidy HJ, et al. Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, “breakfast-skipping,” late-adolescent girls. *Am J Clin Nutr*. 2013;97(4):677-88. doi:10.3945/ajcn.112.053116.
3. Melaku YA, et al. Association between Macronutrient Intake and Excessive Daytime Sleepiness: An Iso-Caloric Substitution Analysis from the North West Adelaide Health Study. *Nutrients*. 2019;11(10):2374. doi:10.3390/nu11102374.
4. Vlahoyiannis A, et al. A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression on the Effects of Carbohydrates on Sleep. *Nutrients*. 2021;13(4):1283. doi:10.3390/nu13041283.
5. Binks H, et al. Association of Sleep Quality and Macronutrient Distribution: A Systematic Review and Meta-Regression. *Nutrients*. 2020;12(1):126. doi:10.3390/nu12010126.