



## هفت خوردنی که بهتر از قهوه بیدارتان می کند!

روزهایی وجود دارند که مدام خمیازه می کشید، حتی با وجود یک شب خواب و استراحت کافی. اما قهوه هم شاید نتواند مشکلاتان را حل کند و شاید شرایط را بدتر هم بکند! مخصوصا اگر مجبور شوید همراه این قهوه ها شیرین کننده های مصنوعی زیادی هم مصرف کنید.

روزهایی وجود دارند که مدام خمیازه می کشید، حتی با وجود یک شب خواب و استراحت کافی. اما قهوه هم شاید نتواند مشکلاتان را حل کند و شاید شرایط را بدتر هم بکند! مخصوصا اگر مجبور شوید همراه این قهوه ها شیرین کننده های مصنوعی زیادی هم مصرف کنید. البته برای مدت کوتاهی احساس انرژی خواهید کرد ولی فقط برای مدت کوتاهی؛ و تدریجا اثرش از بین می رود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، عادات نادرست تغذیه ای باعث احساس خستگی می شوند، بنابراین اگر زیاد شیرینی بخورید یا از خوردن صبحانه غافل باشید، تمام روز احساس گیجی و کسالت خواهید کرد.

### بلغور جو دوسر

یک کاسه بلغور جو دوسر، همچنان یکی از بهترین چیزهایی است که می توانید صبح ها بخورید چون به خاطر شاخص پایین گلیسمیک (معیاری که نشان می دهد بدن با چه سرعتی کربوهیدرات را جذب کرده و به سوخت تبدیلش می نماید)، نیروبخش و انرژی زا است. بلغور جو دوسر، آهسته سوخت می شود بنابراین تمام صبح منبع خوب انرژی برای شماست و نمی گذارد افت انرژی داشته باشید و مثل قهوه های شیرین فورا با کمبود انرژی مواجه تان نمی کند.

### آب

بله، آب خالص و سالم اول از همه کمکتان می کند زودتر بیدار شوید. حتی کم آبی خفیف هم می تواند سبب شود احساس کنید گیج و منگ هستید چون بدنتان آب کافی برای انجام عملکردهای طبیعی اش را ندارد. واقعیت این است که بیشتر ما صبح زود تا حدودی کم آب هستیم، بنابراین نوشیدن آب کافی تفاوت زیادی در حس و حال ما ایجاد می کند. اگر اواسط بعدازظهر پشت میز کارتان احساس خواب آلودگی کردید، سراغ قهوه و چای نروید و در عوض آب بنوشید.

### سرکه سیب طبیعی

هیچ اطلاعات علمی وجود ندارد که چرا سرکه سیب باعث هشیاری می شود، اما نوشیدن ترکیبی از سرکه سیب و آب و عسل هر روز صبح، شیوه ای قدیمی و همیشگی است که خیلی ها به آن اعتقاد دارند. گفته می شود نوشیدن این معجون، انرژی زا بوده، گیجی را از سر می پراند و به طور کلی موجب سلامتی می شود. شاید هم این فقط یک باور عوامانه باشد اما اگر حس خوبی به شما می دهد دلیلی وجود ندارد که آن را ننوشید، فقط زیاده روی نکنید چون اسید آن می تواند گلو و سیستم گوارشتان را تحریک کند.

### تخم شربتی

دانه های تخم شربتی سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 بوده و برای تقویت مغز عالی هستند، این ویژگی می تواند به برطرف کردن احساس خستگی و هشیار کردن کمک نماید. اما خواص تخم شربتی همین جا تمام نمی شود: این دانه های کوچک و ریز می توانند ده برابر وزن خودشان آب جذب کنند که این خودش باعث تسریع گوارش، حفظ آب بدن و در نتیجه احساس هشیاری می شود. می توانید دانه های تخم شربتی را به انواع اسموتی های صبح تان اضافه کنید.

## سبزیجات برگ‌دار

خوردن سبزیجات تازه و ارگانیک یکی از بهترین راه‌های بالا بردن سطح انرژی است. زیرا این سبزیجات حاوی مقادیر زیادی ویتامین‌های گروه B بوده و به بدن در تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کنند. می‌توانید با ترکیب این سبزیجات، سالادی برای صبحانه تهیه کرده یا اسموتی‌شان را انتخاب کنید. خوراکی‌های بیدارکننده

## چای نعناع فلفلی

پژوهشگران دریافته‌اند رایحه‌ی نعناع فلفلی، هشیاری را افزایش داده و از خستگی و خواب‌آلودگی می‌کاهد. به جای قهوه، با بخار خوشبوی چای نعناع فلفلی هشیار و بیدار شوید، یا ساعت سه بعدازظهر که خواب‌آلوده شدید، یک آدامس نعناع فلفلی بجوید.

## تخم مرغ

ممکن است شایعاتی شنیده باشید که تخم مرغ برای شما بد است، اما این طور نیست. در حقیقت، تخم مرغ یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه محسوب می‌شود چون زرده آن حاوی پروتئین فراوانی است که در تمام روز انرژی ادامه‌دار به شما می‌دهد. تخم مرغ آب‌پز، نیمرو یا عسلی، فرقی نمی‌کند کدام مدلتش را بخورید.