



کسالت صبحگاهی بهاری را با این خوراکی ها رفع کنید

برای خیلی از افراد پیش آمده که با وجود استراحت کامل شبانه، باز هم در هنگام صبح هنگام دچار احساس خواب آلودگی می شوند .

برای خیلی از افراد پیش آمده که با وجود استراحت کامل شبانه، باز هم در هنگام صبح هنگام دچار احساس خواب آلودگی می شوند .

به گزارش خبرگزاری فارس از تبریز، برای خیلی از افراد پیش آمده که با وجود استراحت کامل شبانه، باز هم در هنگام صبح هنگام دچار احساس خواب آلودگی می شوند و نوشیدن قهوه را برای رفع این حالت انتخاب می کنند.

در واقع انتخاب مواد غذایی نادرست مانند قهوه شیرین فرد را در تمام طول روز بی انرژی خواهد کرد. در عوض برخی از مواد غذایی وجود دارند که خاصیت آنها در شاداب ماندن روزانه بیشتر از قهوه است.

رفع کسالت صبحگاهی با بلغور جو

یک خوراکی مناسب برای مبارزه با خستگی بلغور جو دوسر است. این ماده غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و با کیفیت است که در بدن به عنوان گلیکوژن ذخیره شده و به عنوان سوخت برای مغز و ماهیچه ها در طول روز استفاده می شود. به علاوه، بلغور جو شامل مواد مغذی مهم مانند پروتئین، منیزیم، فسفر و ویتامین ب 1 است که به تقویت سطوح انرژی کمک می کند.

رفع کسالت صبحگاهی با سرکه سیب

مخلوط سرکه سیب همراه با آب و عسل نه تنها یک درمان سنتی محسوب می شود و برای حفظ سلامت عمومی بدن مفید است، بلکه اسیدآمینها و پتاسیم موجود در این سرکه منجر به رفع خواب آلودگی و خستگی هنگام صبح می گردد.

رفع کسالت صبحگاهی با دانه چیا

حاوی اسیدهای چرب امگا 3 برای تقویت مغز است که می تواند به افزایش هوشیاری هنگام صبح و رفع خستگی شبانه کمک کند. البته مزایای تخم چیا به همین جا محدود نمی شود و مصرف آن منجر به هیدراته ماندن و جذب و هضم سریع تر مواد غذایی و تبدیل غذا به انرژی می گردد.

آب

مصرف آب ساده ترین راه برای کمک به بیدار شدن بهتر هنگام صبح است. حتی کم آبی خفیف در بدن می تواند احساس ناهوشیاری را بیشتر کند. در واقع بسیاری از ما هنگام بیدار شدن از صبح دچار درجاتی از کم آبی بدن هستیم. اگر می خواهید از آبی که می نوشید، بیشتر بهره ببرید، کمی لیمو به آب اضافه کنید. این کار به دستگاه گوارش کمک می کند و بر خورداری از دستگاه گوارشی قوی، مهم ترین نکته در بالا نگه داشتن سطح انرژی محسوب می شود.

سبزی &zwjz;های دارای برگ &zwjz;های سبز تیره از جمله مواد غذایی انرژی &zwjz;بخش محسوب می &zwjz;شوند و در دسترس قرار دارند. این سبزی &zwjz;ها سرشار از ویتامین &zwjz;ها، مواد معدنی و آنتی &zwjz;اکسیدان &zwjz;ها هستند. اگر زمانی برای تهیه یک ظرف بزرگ سالاد ندارید، چند سبزی را با مخلوط &zwjz;کن هم بزنید یا آب بگیرید و آن را بنوشید.

تخم مرغ

شما می &zwjz;توانید انرژی مورد نیاز برای بدن و مغز را از طریق یک صبحانه کامل به دست آورید؛ صبحانه &zwjz;ای که در آن پروتئین و چربی وجود داشته باشد؛ زیرا پروتئین و چربی برای تامین انرژی بدن ضروری هستند. تخم مرغ در این میان گزینه مناسبی است و اگر می &zwjz;خواهید مدت طولانی &zwjz;تری انرژی داشته باشید، کمی هم کربوهیدرات به صبحانه خود اضافه کنید و از مصرف مواد غذایی شیرین و فرآوری شده در وعده صبحانه بپرهیزید.