

مصرف پنج ماده خوراکی موثر برای افزایش انرژی

مصرف پنج ماده خوراکی زیر در پایان یک روز کاری می‌تواند انرژی شما را برای ادامه فعالیت‌های روزمره حفظ کند.



سلامت نیوز: مصرف پنج ماده خوراکی زیر در پایان یک روز کاری می‌تواند انرژی شما را برای ادامه فعالیت‌های روزمره حفظ کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این پنج ماده شامل موارد زیر می‌باشد:

1- موز: این میوه به دلیل داشتن سه نوع قند خوراکی می‌تواند یک گزینه مناسب در هنگام خستگی باشد. موز همچنین به دلیل داشتن فیبر غذایی می‌تواند انرژی مورد نیاز را برای یک مدت طولانی در فرد به وجود آورد.

2- گیاه چینسنگ: مصرف دم کرده این گیاه به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های آن باعث می‌شود که فرد پرنرژی باشد و تمرکز کافی برای انجام کارهای روزمره را داشته باشد. در صورتی که این دم کرده را گرم بنوشید تاثیر آرامش‌بخشی بر روی اعصاب دارد و این قدرت را به فرد می‌دهد که تا دیروقت و بدون احساس خوب‌آلودگی کار کند.

3- پنیر سخت: این پنیر شامل پنیر#171 پارمزان و پنیر#171 استلیتون» که یک پنیر انگلیسی است، می‌شود. این نوع پنیر از سطح بالایی آمینواسید برخوردار است و به رفع خستگی کمک می‌کند.

4- توت‌فرنگی: این میوه به دلیل داشتن ویتامین C، منگنز و فیبر می‌تواند به ترمیم بافت‌های فرسوده بدن، افزایش سطح ایمنی و انرژی بدن کمک کند.

5- شربت آلبیمو: نوشیدن شربت خنک آلبیمو می‌تواند خستگی و کسالت عصر را از بین ببرد و فرد را پرنرژی سازد. این نوشیدنی بدلیل داشتن قند طبیعی به راحتی جذب خون می‌شود و به شادابی فرد کمک خواهد کرد.

بیشتر: ...سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: مصرف پنج ماده خوراکی موثر برای افزایش انرژی:::