

## اسفناج دشمن سرسخت خستگی

اسفناج دشمن سرسخت خستگی و سرشار از مواد مغزی و عملکرد بدن را به نقطه اوج می رساند.



سلامت نیوز: اسفناج دشمن سرسخت خستگی و سرشار از مواد مغزی و عملکرد بدن را به نقطه اوج می رساند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، میرزا علی کارشناس تغذیه گفت: بر اساس مطالعات و یافته های پزشکی، خستگی و کوفتگی فقط در یک مقطع زمانی کوتاه فرد را آزار نمی دهد بلکه در دراز مدت زمینه بروز بیماری های مختلف را فراهم می کند.

وی افزود: تغذیه مناسب و پیروی از رژیم غذایی صحیح می تواند از بسیاری از بیماری ها و آسیب های روحی روانی - خستگی پیشگیری کند .

این کارشناس گفت: اسفناج حاوی آهن ، منیزیم ، پتاسیم و ویتامین C است که به جذب آهن کمک می کند.

وی تاکید کرد: با بخارپز کردن اسفناج به همراه تخم مرغ می توانید از یک صبحانه پر انرژی و سراسر از ویتامین و ضد خستگی بهره مند شوید.

وی به اثر ضد خستگی و کوفتگی آجیل و دانه ها نیز اشاره کرد و گفت: دانه های کدو تنبل، بادام و فندق منبع منیزیم است که از خستگی و کوفتگی عضلات جلوگیری می کند.

وی خاطرنشان کرد: مصرف جو دو سر نیز از پرخوری در طول روز جلوگیری می کند و در از بین رفتن تنبلی کندی و خستگی بسیار موثر است.

میرزا علی مصرف ماست را هم در درمان خستگی موثر دانست و گفت: ماست حاوی مقدار زیادی پروبیوتیک است که بدن را در برابر عفونت های بیماری زا محافظت می کند و در رفع خستگی اثر به سزایی دارد.