

با انرژی‌زاترین میوه‌ها آشنا شوید

اگر در پایان روز احساس خستگی و بی‌حالی می‌کنید احتمالا مصرف یک وعده ناهاری سنگین و پرچرب شما را خواب‌آلوده و خسته کرده و یا اینکه با انجام کار زیاد انرژی خود را مصرف کرده‌اید.



سلامت نیوز : اگر در پایان روز احساس خستگی و بی‌حالی می‌کنید احتمالا مصرف یک وعده ناهاری سنگین و پرچرب شما را خواب‌آلوده و خسته کرده و یا اینکه با انجام کار زیاد انرژی خود را مصرف کرده‌اید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ با توجه به اینکه اغلب ما در طول روز این وضعیت را تجربه می‌کنیم معمولا به فکر چاره‌ای برای رفع خستگی و خواب‌آلودگی خود می‌افتیم و به دنبال راه‌حلی برای کسب مجدد انرژی هستیم.

این میوه‌های انرژی‌زا عبارتند از:

- موز: تمام مربیان ورزشی توصیه می‌کنند که پیش از شروع تمرینات، یک عدد موز بخورید. موز منبع غنی از کربوهیدرات‌ها است و در راس فهرست میوه‌های انرژی‌زا قرار دارد.

- هندوانه: خوردن این میوه، طراوت و شادابی ایجاد می‌کند و منبع غنی از ویتامین C است. همچنین هندوانه ذخیره آب فوق‌العاده‌ای است که مانند یک آبادی در وسط بیابان، امیدوارکننده است.

- سیب: این میوه از منابع غذایی بسیار مهمی است که می‌تواند به آرامی انرژی در بدن آزاد کند و همچنین سرشار از ویتامین B، C و پتاسیم که انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کند.

- پرتقال: این میوه نیز #171؛ نیروگاه انرژی و ویتامین C است. به علاوه پرتقال حاوی مقادیر قابل توجهی فسفر، مواد معدنی و فیبر خوراکی است که به بهبود فعالیت‌های سالم بدن کمک می‌کند.

- انبه: این میوه اصطلاحا شاه‌میوه‌ها نامیده شده است و سرشار از ویتامین‌های B و C، کلسیم، پتاسیم، روی، فولیت و پروتئین است.

- آووکادو: این میوه نیز هر چند حاوی ذخایر قابل توجه چربی است اما چربی آن از نوع خوب است و از جمله میوه‌هایی است که به عنوان یک تقویت‌کننده انرژی، می‌توان روی آن حساب کرد.