

## آشنایی با 7 ماده غذایی انرژی‌زا

با مصرف این مواد غذایی بدن شما چنان با انرژی خواهد شد که می‌توانید با دقت بیشتری فکر کرده و در انجام کارهای روزمره تمرکز بیشتری داشته باشید.



سلامت نیوز: با مصرف این مواد غذایی بدن شما چنان با انرژی خواهد شد که می‌توانید با دقت بیشتری فکر کرده و در انجام کارهای روزمره تمرکز بیشتری داشته باشید.

### ماهی سالمون

علت خاص انتخاب:

این ماهی حاوی مقادیر فراوانی اسیدهای چرب امگا 3 است که میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی را با کاهش قابل ملاحظه‌ای مواجه می‌کند.

چگونه انرژی‌زا است:

سالمون منبع خوبی از پروتئین محسوب می‌شود که می‌تواند سطح هشیاری و عملکرد و سلامت مغز را به طور کلی افزایش دهد.

### بادام

علت خاص انتخاب:

این نوع آجیل سرشار از فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم بوده که معده شما را برای مدت زیادی سیر نگه داشته و از ایجاد اشتها کاذب پیشگیری می‌کند.

علاوه بر آن، بادام حاوی ویتامین E می‌باشد که برای سلامت پوست اهمیت بسزایی دارد و همچنین از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید پیشگیری می‌کند.

طی نتایج حاصله از تحقیقات اخیر، مصرف بادام نه تنها برای سلامت قلب مفید است بلکه موجب کاهش ابتلای فرد به سرطان‌های خاص از جمله سرطان سینه و ریه نیز می‌شود.

چگونه انرژی‌زا است:

مصرف بادام از افزایش و کاهش ناگهانی قند خون و انسولین در بدن شما به هنگام کار کردن پیشگیری می‌کند.

### چای سبز

علت خاص انتخاب:

چای سبز سرشار از ترکیباتی (آنتی‌اکسیدان‌ها و کاتچین‌ها) است که موجب کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شوند.

چگونه انرژی‌زا است:

با انتخاب این گزینه غذایی، انرژی لازم را برای ادامه روز کسب خواهید کرد چرا که این نوشیدنی حاوی ترکیبات کاتچین است که به تقویت روحیه کمک موثری می‌کنند.

آووکادو

علت خاص انتخاب:

این میوه حاوی چربی‌های خوب بوده و سرشار از پتاسیم نیز می‌باشد. آووکادو دارای چربی مفید غیر اشباع تک زنجیره‌ای به نام اسید اولئیک است که موجب کاهش کلسترول خون می‌شود.

علاوه بر آن، مصرف آووکادو موجب شفافیت پوست و مو نیز می‌شود.

چگونه انرژی‌زا است:

وجود چربی مفید و فیبر در آووکادو موجب شده تا سطح قند خون در بدن ثابت شود و در نتیجه عمل تمرکز راحت‌تر صورت گیرد.

سبزی‌جات

علت خاص انتخاب:

این سبزی‌جات شامل: گل کلم، کلم بروکسل، شاهی و دیگر انواع کلم می‌باشند که سرشار از انرژی هستند. آن‌ها حاوی ترکیبات متفاوتی هستند که می‌توانند از بروز برخی از بیماری‌های حاد و مزمن از جمله سرطان پیشگیری کنند.

چگونه انرژی‌زا هستند:

فیبر موجود در این نوع از سبزی‌جات ترد، به ثابت شدن سطح قند و انسولین خون در بدن کمک می‌کند.

شکلات تیره

علت خاص انتخاب:

مصرف شکلات تیره موجب حفظ سلامت رگ‌های خونی و کاهش التهاب می‌شود مضاف بر این که چربی‌های موجود در این ماده غذایی اثرات منفی بر سطح کلسترول خون نخواهند داشت.

چگونه انرژی‌زا است:

خوردن شکلات تیره می‌تواند سطح کورتیزول - هورمون استرسی که منجر به افزایش اشتها و افزایش وزن می‌شود- را کاهش دهد. شکلات تیره (بیش از 70 درصد آن را ماده کاکائو تشکیل دهد) می‌تواند موجب تقویت جریان خون در مغز و عملکرد شناختی آن گردد.

خانواده توت

علت خاص انتخاب:

توت‌های تیره رنگ شامل: بلوبری، تمشک و توت سیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند.

آن‌ها همچنین دارای فیتونوترینت‌های افزایش دهنده سلامتی شامل آنتوسیانین‌ها - ترکیبی که می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند- هستند.

چگونه انرژی‌زا هستند:

توت‌ها سرشار از فیبر هستند و با تنظیم مقدار قند خون، موجب تقویت تمرکز در شما می‌شوند و از افت ناگهانی انرژی در بدن پیشگیری می‌کنند.  
منبع: همشهری آنلاین