

انرژی زا ترین میوه ها

اگر در پایان روز احساس خستگی و بی حالی می کنید و نیاز به کسب انرژی مجدد دارید این مطلب را بخوانید.



سلامت نیوز : اگر در پایان روز احساس خستگی و بی حالی می کنید و نیاز به کسب انرژی مجدد دارید این مطلب را بخوانید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی ؛ با توجه به اینکه اغلب ما در طول روز این وضعیت را تجربه می کنیم معمولا به فکر چاره ای برای رفع خستگی خود می افتیم و به دنبال راه حلی برای کسب مجدد انرژی هستیم.

موز:

تمام مربیان ورزشی توصیه می کنند که پیش از شروع تمرینات، یک عدد موز بخورید. موز منبع غنی از کربوهیدرات ها است و در راس فهرست میوه های انرژی زا قرار دارد.

هندوانه:

خوردن این میوه، طراوت و شادابی ایجاد می کند و منبع غنی از ویتامین C است. همچنین هندوانه ذخیره آب فوق العاده ای است که مانند یک آبادی در وسط بیابان، امیدوارکننده است.

سیب:

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

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 فعالیت های سالم بدن کمک می کند.

انبه:

این میوه اصطلاحاً شاه میوه‌ها نامیده شده است. انبه 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. آووکادو از جمله میوه‌هایی است که به عنوان یک تقویت‌کننده انرژی، می‌توان روی آن حساب کرد