



## 5 نوع خوراکی که بهترین منبع برای دریافت انرژی مورد نیاز بدن شما هستند

برخی از تنقلات به طور چشمگیری سطح انرژی بدن را بالا میبرد. افزایش انرژی به طور طبیعی روحیه شما را بهبود می بخشد. سعی کنید از این پنج نوع تنقلات برای بالا بردن روحیه خود استفاده کنید چرا که سطح قند خونتان را بالا میبرد و کالری زیادی هم ندارد که منجر به افزایش وزن شود...

برخی از تنقلات به طور چشمگیری سطح انرژی بدن را بالا میبرد. افزایش انرژی به طور طبیعی روحیه شما را بهبود می بخشد. سعی کنید از این پنج نوع تنقلات برای بالا بردن روحیه خود استفاده کنید چرا که سطح قند خونتان را بالا میبرد و کالری زیادی هم ندارد که منجر به افزایش وزن شود.

### بادام

بادام غنی ایز مواد معدنی و ویتامین ها، از جمله منگنز، مس، ویتامین B2 و فسفر است. منیزیم به عنوان یک ماده معدنی که نقش اساسی در تولید انرژی و سیستم ایمنی بدن دارد میتواند الگوی خواب را بهبود بخشد، عضلات را شل کند، تنش و اضطراب را برطرف کرده و مانع افزایش افسردگی شود. پروتئین و فیبر موجود در بادام قند خون را تثبیت می کند و زمانی که قند خون افت میکند برای تنظیم انرژی سوزانده می شود. چربی های سالم مثل انواع موجود در بادام برای محدود کردن اشتها و جلوگیری از پرخوری بکار میرود که می تواند در کاهش وزن و کمک به احساس سیری نقش عمده ای ایفا کند. به این دلایل، بادام و دیگر آجیل ها اغلب به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند توصیه می شود.

### ماست

ماست سرشار از کلسیم، فسفر، پروتئین، و روی، همچنین منبع خوبی از ویتامین B5، B2 و B12 است، مواد مغذی موجود در ماست به سرعت جذب و به آسانی هضم میشود و این به معنای افزایش فوری انرژی دریافتی شماست. مواد موجود در ماست همچنین منجر به تقویت خلق و خو و مبارزه با خستگی هم میشود.

### اناناس

اناناس تنها به این دلیل که بسیار خوشمزه است یکی از محبوب ترین میوه های تابستانی است، اما اگر شما می خواهید دلایل بیشتری برای خوردن آن داشته باشید باید بدانید: منبعی غنی از منگنز، ویتامین C، ویتامین B1، مس، فیبر و ویتامین B6 است، این میوه آبدار گزینه بسیار خوبی برای افزایش انرژی شماست. اناناس دارای آنزیم هایی است که به هضم غذا کمک میکنند. علاوه بر این، خوردن میوه های پرآبی مانند اناناس می تواند پیشگیری از کم آبی بدن کمک کند.

### تنقلاتی که از گندم درست شده اند

غلات کامل - به ویژه سبوس - سرشار از مواد مغذی ضروری است که انرژی بدن و مغز را تامین میکند از جمله مواد موجود در آن فیبر، منگنز، منیزیم، آهن، پروتئین، کربوهیدرات و ویتامین های B1، B2، B3 است انرژی حاصل از ویتامین B موجود در گندم، به مبارزه با خستگی و حفظ سطوح انرژی کمک می کند، قند خون را تثبیت کرده، الگوی خواب را بهبود میبخشد، فعالیت ماهیچه ای و عصبی را هماهنگ می کند، و برای تقویت روحیه خوب است. کربوهیدرات ساده مثل نان سفید و شیرینی ها باعث افزایش سریع انرژی می شوند اما این نتیجه موقتی است. کربوهیدرات موجود در گندم، آهسته تر جذب شده و سطح قند خون را برای ساعت ها ثابت نگه می دارند و به شما احساس خواب آلودگی نمی دهند.

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز