

## Продукты которые заряжают бодростью

Организм превращает углеводы в энергию. Цельнозерновые продукты обеспечивают длительный прилив сил. Овсяные, ржаные, ячменные каши, цельнозерновой хлеб, ячмень и коричневый рис помогут энергично провести день и не поправиться. К тому же в крупах много важных и полезных нутриентов, которые способствуют здоровью ЖКТ, ускорению пищеварения и красоте кожи.

Белки поставляют в организм устойчивую энергию, которая медленнее расходуется. Кроме того, это источник тирозина — аминокислоты, поддерживающей умственную активность. Она содержится в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Протеины необходимы для мышц, к тому же они дают длительное ощущение сытости. Греческий йогурт и другие кисломолочные продукты ускоряют метаболизм и богаты витаминами B2 и B12, которые стимулируют работу мозга.

Сладкие фрукты содержат углеводы, которые помогают мозгу быстрее проснуться и включиться в работу. Так, в одном большом яблоке содержится до 13 г сахара, и по воздействию на организм оно может заменить чашку кофе. Мощный источник энергии — бананы; они содержат много клетчатки, которая помогает оптимально расходовать энергию углеводов.

Фундук, миндаль и фисташки — настоящие аккумуляторы энергии. Орехи хорошо насыщают, их удобно брать с собой для перекуса и добавлять в блюда для разнообразия рациона. Фундук снижает уровень «плохого» холестерина и содержит биотин — витамин, позволяющий организму вырабатывать энергию. В миндале много белка, магния и витамина B2, обеспечивающего слаженную работу внутренних органов. Фисташки содержат много клетчатки и важных аминокислот.

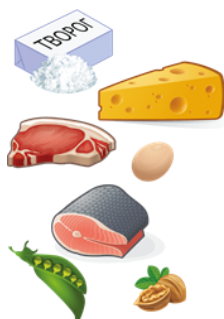
Листовой овощ низкокалориен и содержит много железа. Оно хуже усваивается из растительной пищи, поэтому следует добавлять в салат со шпинатом несколько капель лимонного сока. К тому же в сочных листьях много лютеина, бета-каротина и зеаксантина — фитохимических веществ, которые обладают противовоспалительными свойствами и помогают сохранить хорошее зрение.

Кусочек горького шоколада — легкая альтернатива крепкому кофе. Какао улучшает концентрацию внимания и тонизирует. В нем содержится кофеин и теобромин; эти вещества дают мягкий эффект бодрости без резкого подъема давления и частоты сердцебиения.

Согревающие специи, такие как корица, кардамон, имбирь и красный перец, ускоряют метаболизм. Кровь быстрее циркулирует, согревает тело и обеспечивает прилив энергии.

Для поддержания энергии на должном уровне достаточно выпивать несколько стаканов чистой воды в день. Большинство людей вместо этого пьют кофе, получая кратковременный заряд бодрости с дальнейшим быстрым угнетением активности.

Психолог Е.И. Буглак



продукты, содержащие белки



продукты, содержащие жиры



продукты, содержащие углеводы