

11 Ιουνίου 2016

## Οκτώ τροφές που καταπολεμούν την κούραση και χαρίζουν ενέργεια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ποιες

είναι οι τροφές που μπορούν να μας χαρίσουν επαρκή ενέργεια και να μας αποτρέψουν από την κατανάλωση καφέ;

Η κούραση είναι μια τις «κατάρεις» που χτυπούν τους εργαζομένους, ειδικά το μεσημέρι, αφού στους σύγχρονους χώρους εργασίας δεν προβλέπονται χώροι όπου κάποιος θα μπορούσε να πάρει έναν αναζωογονητικό μεσημεριανό υπνάκο.

Για αυτό πολλοί άνθρωποι καταφεύγουν στον καφέ και τα ενεργειακά ποτά για να μπορέσουν να βγάλουν τη μέρα.

Γνωρίζετε ότι υπάρχουν ορισμένες τροφές που καταπολεμούν την κόπωση; Πρόκειται για φυσικά ενεργειακά διεγερτικά που μας βοηθούν να ανταπεξέλθουμε στις απαιτήσεις της ημέρας μας.

Παρότι τίποτα δεν συγκρίνεται με έναν καλό βραδινό ύπνο καλό είναι να γνωρίζετε αυτές τις υγιεινές εναλλακτικές.



1. Ενταμάμε

## 1. Ενταμάμε

Το ενταμάμε, ή πράσινα φασόλια σόγιας περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, Β6 και Β12, οι οποίες ενισχύουν σημαντικά την ενέργεια, τονώνουν την νοητική λειτουργία του εγκεφάλου και την κυκλοφορία του αίματος. Διασπούν, επίσης, τους υδατάνθρακες σε γλυκόζη η οποία αποτελεί το φυσικό καύσιμο του

οργανισμού.

Το ενταμάμε είναι επίσης πλούσια πηγή πρωτεϊνών, φυτικών ινών και υδατανθράκων με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

Μαγειρεύεται βραστό ή στον ατμό και τρώγεται σε θερμοκρασία δωματίου με μπόλικο αλάτι.



2. Πεπόνι

## 2. Πεπόνι

Τα πεπόνια, ανεξαρτήτως ποικιλίας, είναι καλοκαιρινά φρούτα πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυτικές ίνες και νερό.

Έτσι, η κατανάλωση πεπονιού ενυδατώνει τον οργανισμό.

Επίσης, τα πεπόνια περιέχουν το αμινοξύ κιτρουλίνη που μετατρέπεται σε αργινίνη όταν απορροφάται από τον οργανισμό. Η αργινίνη βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος



3. Ψάρια

### **3. Ψάρια**

Τα ψάρια περιέχουν υγιεινά Ωμέγα-3 λιπαρά τα οποία ενισχύουν την ενέργεια του οργανισμού μειώνοντας τις κυτταρικές φλεγμονές. Διαλέξτε μικρά λιπαρά, ψάρια που βρίσκονται στη βάση της τροφικής αλυσίδας όπως είναι οι ρέγγες, οι γαύροι και οι σαρδέλες.

Εναλλακτικά μπορείτε να καταναλώσετε ως συμπλήρωμα ιχθυέλαιο υψηλής ποιότητας όπως το καλό μουρουνέλαιο.



*4. Ξηροί καρποί- κάσιους*

#### **4. Ξηροί καρποί**

Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι στο ενεργειακά επωφελές μαγνήσιο. Το μαγνήσιο διασπά τη γλυκόζη σε ενέργεια. Επίσης, οι ξηροί καρποί είναι πλούσιες πηγές φυτικής πρωτεΐνης γι'αυτό τους προτιμάμε για ένα μεσημεριανό σνακ. Προσέχουμε τα καρύδια διότι περιέχουν μελατονίνη η οποία προκαλεί ελαφρά υπνηλία.



5. Κινόα

## 5. Κινόα

Πλουσιότερη σε πρωτεΐνη από κάθε άλλο δημητριακό, η κινόα περιέχει όλο το εύρος των υδατανθράκων και των αμινοξέων με αποτέλεσμα να προκαλεί ένα αίσθημα πληρότητας και τόνωσης.

Επίσης η κινόα δεν περιέχει γλουτένη. Φτιάχνουμε ένα μπωλ κινόα με λαχανικά και βινεγκρέτ, την τρώμε ως συνοδευτικό σε κρέατα και ψάρια με σάλτσα και την απολαμβάνουμε ως σνακ ανακατεμένη με σταφίδες, αμύγδαλα και κανέλα.



*6. Μαύρη σοκολάτα*

## **6. Μαύρη σοκολάτα**

Μπορούμε να προσλάβουμε την δόση καφεΐνης που μας λείπει νωρίς το απόγευμα καταναλώνοντας μαύρη σοκολάτα αντί για καφέ. Η μαύρη σοκολάτα χαρίζει ενέργεια και είναι πλούσια σε σίδηρο και μαγνήσιο.

Είναι πιο υγιεινή από την σοκολάτα γάλακτος διότι περιέχει λιγότερη ζάχαρη και περισσότερο κακάο. Για αυτό επιλέγουμε μαύρες σοκολάτες με περιεκτικότητα σε κακάο άνω του 70%.

Το καλύτερο είναι ότι δεν είναι τόσο εθιστική όσο η σοκολάτα γάλακτος.



7. Αβγά

## **7. Αβγά**

Οι κρόκοι των αβγών περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Επίσης, τα αβγά είναι άριστες πηγές πρωτεΐνης και βιταμίνης D και βραστά, σκέτα ή ψιλοκομμένα σε μια σαλάτα, μπορούν να αποτελέσουν ένα πολύ θρεπτικό σνακ.





*8. Κολοκυθόσποροι*

## **8. Κολοκυθόσποροι**

Οι κολοκυθόσποροι αποτελούν πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών, καλών λιπαρών, φυτικών ινών και μετάλλων όπως το μαγγάνιο, το μαγνήσιο, ο ψευδάργυρος και ο φώσφορος. Τους τρώμε σκέτους ή σε σαλάτες ή δημητριακά.

**Πηγή:**[econews](http://econews)