

Суперфрукты и овощи для повышения работоспособности



Для того, чтобы жить и активно трудиться, организму необходимо получать энергию. Ее человек может получать только опосредованно, через пищу. К продуктам, повышающим энергию и работоспособность, относится растительная пища, то есть овощи и фрукты — самый лучший источник энергии, поскольку они произрастают, непосредственно получая солнечное тепло и свет.

Включить в рацион фрукты и овощи для повышения работоспособности — это универсальное решение. Эти продукты крайне полезны для мозга, поскольку являются источником абсолютно всех необходимых для строительства организма веществ. Но некоторые из них имеют в своем составе больше клетчатки и углеводов, другие — жиров и витаминов и т.д. Так или иначе, они прекрасно снабжают энергией и тонизируют.

Овощи — это сокровищница витаминов (С, К, D, А, В), микроэлементов (калий, магний, железо, кальций, фосфор), аминокислот и других соединений.

Остановимся на некоторых из них:

Зеленый салат и шпинат известны своей способностью снимать усталость и придавать силы. Его секрет в том, что он содержит железо, калий и магний. Железо, необходимое для нормального уровня гемоглобина. Магний для настроения и улучшения памяти, сна, возвращает аппетит и даже уменьшает признаки депрессии. Калий против усталости.

Свекла содержит углеводы, сахара, антиоксиданты, витамины и минералы. Повышает выносливость организма, очищает сосуды мозга.

Огурцы богаты минеральным кремнием. Это вкусный, увлажняющий и питательный перекус.

Квашеная капуста содержит большое количество пробиотиков, которые способствуют образованию витамина В, который наполнит энергией на весь день.

Морковь содержит большое количество витамина А в виде бета-каротина, который полезен для зрения. Она является отличным перекусом. Сок моркови укрепляет нервную систему, восстанавливает силы организма и заряжает его энергией.

Чувствовать себя активным и жизнерадостным в течение всего дня помогут **фрукты.**

Гранат. Гранат способен добавить сил и бодрости моментально. Он содержит такое количество витаминов и минералов, что может заменить самые сильные фармацевтические препараты, нацеленные на поднятие тонуса.

Банан. Этот фрукт по праву считают самым настоящим энергетиком. И дело не только в сахарах и углеводах, хотя их в банане очень много. Калий, содержащийся в плодах, отвечает за физическую выносливость.

Яблоко. В яблоках содержится огромное количество витаминов, органических кислот, сахара, минералов и углеводов — без всего этого невозможна ни физическая, ни умственная активность. В яблоках есть особенное вещество - кверцетин. Оно помогает клеткам производить больше энергии и хорошо восстанавливает силы после физической нагрузки.

Авокадо. Рекомендованный фрукт наполненный волокнами, здоровыми жирами и клетчаткой, авокадо может стать одним из основных продуктов дня. Он богат: витаминами, минералами, клетчаткой, Омега-жирными кислотами. Употребление авокадо дарит ощущение насыщенности, а также нормализует уровень сахара в крови. Повышает уровень энергии в организме.

Придерживайтесь правильного и качественного питания это необходимая постоянная энергетическая подпитка вашему организму и будьте всегда активны и трудоспособны.