

Топ-10 продуктов для бодрого дня

Для продуктивного дня и отличного настроения важно находиться в состоянии бодрости. Помимо утренней гимнастики и контрастного душа на помощь могут прийти «бодрящие» продукты – они наполнят энергией с утра и помогут подзарядиться в течение дня.

1. Крупы. Источник медленноусвояемых углеводов и растительного белка. Эти нутриенты дают организму долгое чувство насыщения и поддерживают активность. В крупах также велико содержание магния, фосфора, селена, калия, железа и целого ряда витаминов: А, Е, С и группы В. Так что тем, кто предпочитает начинать свой день с каши, заряд бодрости гарантирован.

2. Яйца. Продукт богат животным белком, который легко усваивается и выступает строительным материалом для клеток организма. В нем также содержатся жирорастворимые витамины А, D, Е, К, витамины группы В и минералы: железо, медь, цинк. В яичном желтке большое количество холина (В4), регулирующего уровень холестерина, и лецитина – он улучшает кровоснабжение мозга. В общем, яйцо – отличный «энергетик» для организма.

3. Кисломолочные продукты. Содержащийся в них молочный белок обладает высокой питательной ценностью, дарит чувство насыщения. Другой важный момент – эти продукты являются основным источником кальция, который так необходим для здоровья наших костей и зубов. Не забываем про лакто- и бифидобактерии, поддерживающие баланс кишечной микрофлоры. Отличный вариант для завтрака – творог. Для перекуса подойдут йогурты и кефир. Чтобы польза была максимальной, выбирайте продукты без фруктовых добавок и наполнителей.

4. Ягоды. Энергия природы на вашей тарелке. Практически все ягоды имеют схожий витаминно-минеральный состав. Они могут похвастаться высоким содержанием антиоксидантов, аскорбиновой и фолиевой кислот, витамина Е, калия и кремния. Все эти нутриенты благотворно влияют на состояние сосудов, сердца, кожи, суставов и пищеварительной системы. Ягоды могут быть отличным дополнением к блюдам из круп или молочке.

5. Бобовые. Уникальный источник белка, углеводов и клетчатки. Их особенность заключается в том, что они медленно перевариваются, поддерживая сахар на должном уровне, давая длительный запас энергии для продуктивной умственной и физической деятельности.

6. Орехи. Каждый вид содержит уникальный набор витаминов и микроэлементов. Продукт насыщен белком, клетчаткой, в нем много незаменимых жирных кислот. Весь этот набор нутриентов поддерживает работу мозга, пищеварительной и сердечно-сосудистой системы. Орехи удобно брать с собой в качестве перекуса, так как небольшая порция способна зарядить энергией. Рекомендуется добавлять орехи в рацион при повышенных умственных нагрузках.

7. Авокадо. Фрукт содержит большое количество калия, снижающего риск сердечно-сосудистых заболеваний. Еще в нем много клетчатки и жирных кислот омега-3, которые контролируют уровень холестерина. Такое сочетание продлевает чувство сытости на длительное время. Помимо этого, мякоть авокадо богата витаминами С и группы В, антиоксидантами лютеином и зеаксантином: они благотворно влияют на состояние сетчатки и хрусталика глаза. Классический вкусный перекус – авокадо с цельнозерновым хлебом.

8. Зеленый чай. В составе этого напитка содержатся кофеин и аминокислота L-теанин. Благодаря им чай бодрит, усиливает нашу умственную и физическую работоспособность, повышает концентрацию внимания, а также нормализует работу нервной системы. Также его ценят за мощный набор антиоксидантов, которые защищают головной мозг от возрастных изменений. Если хотите сделать вкус нежного зеленого чая ярче, а пользу еще больше, добавьте в напиток лимон, мяту или мед.

9. Фрукты. Могут подарить быстрый и длительный энергетический заряд. Углеводы и витамины в их составе помогают мозгу быстрее включиться в рабочий процесс. Например, бананы – мощный энергетический источник, богатый сахарами и калием. Поэтому они так хороши не только на завтрак, но и для приемов пищи до и после занятий спортом. Витамин С, которого в избытке в цитрусовых и ананасах, дает бодрящий и тонизирующий эффект. Яблоки – прекрасный источник железа. Этот элемент – важный компонент гемоглобина и помогает поддерживать многие важные функции, влияя на уровень жизненной энергии, концентрацию внимания, желудочно-кишечные процессы, иммунную систему и регуляцию температуры тела. При всех положительных характеристиках не стоит забывать о том, что фрукты – продукты с высоким содержанием сахара. Поэтому лучше включать их в приемы пищи, которые

приходятся на первую половину дня.

10. Овощи и зелень. Славятся сбалансированным сочетанием витаминов и микроэлементов. В этих растительных продуктах присутствуют витамины А, С, РР, а также группы В. Минеральный комплекс представлен фосфором, железом, магнием. Есть в них и достаточное количество клетчатки. Овощи и зелень поставляют организму органические кислоты и эфирные масла, помогают взбодриться насыщенным событиями днем.

Правильный рацион, составленный с учетом полезности и энергетической ценности продуктов, должен учитывать также особенности питьевого режима. Соблюдать его крайне важно, так как одна из часто встречающихся причин усталости – обезвоживание организма. Используйте природные источники энергии, избегайте большого количества кофе и энергетических напитков. Организм скажет вам спасибо!

По материалам сайта: здоровое-питание.рф