

11 منبهات طبيعية أفضل لك من مشروبات الطاقة أو القهوة!

• الشوكولاتة

نشعر بسعادة غامرة لتناول الشوكولاتة لأن هناك العديد من الفوائد الصحية التي تقدمها. ووجدت إحدى الدراسات من جامعة نوتنغهام أن الفلافونيدات في الشوكولاتة - وخاصة الشوكولاته الداكنة - تنشط المركبات النشطة بيولوجيا في الدماغ ، مما يزيد من مستويات الطاقة .



• الجوز

مصدر لا يصدق للتغذية ، والمكسرات مثل الجوز واللوز والكاجو ، البندق ، macadamias ، البقان والفسق تقدم بروتين مفيد وكذلك كاروتينويدس ، والأحماض الفينولية ، فيتوسترولس وفلافونويدس. هذه العناصر الغذائية تسمح للجسم للحفاظ على مستويات الطاقة العالية.



• المكا

مصدر غذاء قديم والأدوية العشبية من منطقة الأنديز ، والمكا غني بالعديد من العناصر الغذائية ، بما في ذلك الفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية والستيروول. وقد وجدت الأبحاث أن المكا يعزز مستويات المزاج والطاقة ، ويقلل من القلق وأكثر.

• الحريف

بفضل المكون النشط الرئيسي ، يمكن استخدام مسحوق كاين كمنشط معتدل. تظهر الأبحاث أن هذا المكوّن يقلل من مستويات الكوليسترول عن طريق الحد من تراكم الكوليسترول في الجسم ، مما يزيد من تعطلها وإفرازها في البراز. ويمكنه أيضًا منع عمل الجين الذي يسبب انقباض الشرايين ، وبالتالي تعزيز تدفق الدم من خلال الأوعية الدموية. زيادة تدفق الدم يؤدي إلى مزيد من الطاقة .

• بذور الشيا

على الرغم من مكانتها الصغيرة ، تمتلئ بذور الشيا بالمنافع الصحية ، بما في ذلك القدرة على إعطائك طاقة مستقرة بفضل نسبة البروتين والدهون والألياف الحاسمة مجتمعة مع عدد الكربوهيدرات المنخفض. وهذا يعني أنها لن تروّج للارتفاعات والانخفاضات في مستويات سكر الدم أو الأنسولين ، وبالتالي تمنع الرغبة الشديدة والإفراط في تناول الطعام في وقت لاحق.



▪ زيت جوز الهند أو ماء جوز الهند

زيت جوز الهند ممتلئ بالسلسلة المتوسطة من الدهون الثلاثية ، ولكن على عكس الدهون المشبعة الأخرى ، توفر خلايا MCT مصدر طاقة لا يصدق للجسم بدلاً من تخزينه في الجسم. في إحدى الدراسات.



▪ شاي

في حين أن القهوة غالبًا ما تكون بمثابة ضربة صباحية للطاقة ، فهي ليست المصدر الوحيد للكافيين. يمكن أن يوفر لك الشاي نفس الارتفاع دون التأثيرات العصبية التي غالبًا ما ترتبط بكل من القهوة ومشروبات الطاقة. في الواقع ، اكتشف البحث المنشور في مجلة مراجعات التغذية أن تركيبة الكافيين والحمض الأميني الموجود في الشاي المسمى L-theanine يعملان معاً لإفصال غضب الكافيين وحده.



▪ كيرسيتين

هذا مانع التأكسد يمكن أن يعطيك الطاقة بدون عصبية الكافيين. أظهرت دراسة أجريت عام 2010 من جامعة كارولينا الجنوبية أن الكيرسيتين يحجب مستقبلات الدماغ عن المواد الكيميائية للنوم بينما يعزز مستويات الميتوكوندريا في خلاياك ، مما يؤدي إلى زيادة أداء العضلات. التفاح واللفت يقدمون مستويات عالية من هذا مضادات الأكسدة.

▪ البنجر

هذه السماعة الممتازة المزيلة للسموم تحظى بشعبية كبيرة بين الرياضيين حيث تم توفيرها لتوفير دعم كبير للطاقة. إحدى الدراسات التي درست آثار مكملات عصير الشمندر ، اكتشفت زيادة في القدرة على التحمل والطاقة بنسبة 15 في المئة خلال تمارين الشد الشديد. أفادت

دراسة تقييم تأثير مكملات عصير الشمندر زيادة في القدرة على التحمل والطاقة بنسبة 15 ٪ خلال ممارسة كثافة شديدة.



▪ بروتين

هناك سبب لكون البيض عنصرًا شهيدًا لوجبة الإفطار: فهو يعطيك طاقة طويلة الأمد لمكافحة اليوم التالي بفضل مستويات البروتين العالية. استنتج الباحثون في جامعة كامبردج أن البروتين يتفوق على الجلوكوز من حيث تحفيز الخلايا التي تبقىنا في حالة تأهب. كما توصلت دراسة أجريت عام 2010 إلى أن الرجال الذين تناولوا البيض على الإفطار قد عانوا مستويات طاقة أكبر وأكثر اتساقًا من أولئك الذين يعتمدون على الإفطار على الكربوهيدرات.

▪ سبانخ

غني بالفيتامينات A و C و K والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد ، وهذا اللون الأخضر المورق هو طعام فائق محدد. كما أنه يوفر المغنيسيوم ، الذي يساهم في أكثر من 300 وظيفة التمثيل الغذائي ، بما في ذلك إنتاج وتخزين الطاقة الخلوية. يوفر السبانخ المغنيسيوم في شكل بيولوجي للغاية ، سواء للفوائد على المدى القصير أو الطويل.