6 اطعمة تعزز النشاط

الشوكولا الداكن: إن كنت من محبّي الشوكولا، فالأفضل أن تتناوله داكناً بنسبة كاكاو لا تقلّ عن الـ70%، حتى تؤمّن لجسمك جرعة كافية من مضادّات التأكسد الصحية ومادة التيوبرومين المنبّهة التي تشبه الى حدّ كبير مادة الكافيين بمفعولها على الجسم والمزاج.

الشاي الأخضر: بدلا من القهوة الغنية بالكافيين، امنح نفسك الطاقة بتناول فنجان من الشاي الأخضر الذي يحتوي على التيانين، وهو أحد الأحماض الأمينية التي تُنبّه الأعصاب وتحفّز الوعي من دون أي تأثيرات جانبية.

الهليون: يضم الهليون مخزونا كبيرا من الفتيامنيات ب التي ترفع مستويات الطاقة في شكل صحي وطبيعي من خلال تحويل الكربوهيدرات الى كلوغوز أو طاقة.

الشمام: يحتوي الشمام على مجموعة كبيرة من المعادن والفيتامينات المنشّطة والمغذية إلى جانب المياه بنسبة 90%. وتناوله بكثرة يُبقي جوفك مميّها ويساعدك بالتالي في محاربة التعب وتقلّب المزاج اللذين يمكن أن يرخيا بثقلهما عليك حتى في حالات الجفاف المعتدلة، حسبما تفيد به الأبحاث.

المكسرات: عندما تكون حيويتك في أدنى مستوياتها، حاول إنعاشها بحفنةٍ من اللوز والبندق والكاجو الغنية بالماغنيزيوم الذي يلعب دوراً مهماً في تحويل السكر إلى طاقة تكفيك يوماً بأكمله.

السمسم: تنطوي بذور السمسم على مروحة من الفوائد المنشّطة بفضل غناها بمعادن الفوسفور والماغنيزيوم والبوتاسيوم والحديد. إن اردتِ، يمكنك خلط البعض منها مع العسل كما كان يفعل الرومان الأقدمون، حتى تمنح جسمك القوة والطاقة.