

## Άλλες τροφές που μας ξυπνάνε το πρωί καλύτερα από τον καφέ!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τι πιο ευχάριστο και προκλητικό από τη μυρωδιά του καφέ το πρωί και στη συνέχεια από τη γεύση του που μας ξυπνά και μας προσφέρει ενέργεια... Όλοι θα συμφωνήσουμε σε αυτό αφού ο πρωινός καφές δεν συγκρίνεται με τίποτα για να ανοίξουμε τα βλέφαρά μας. Κι όμως έρευνες αποδεικνύουν πως εκτός από τον αγαπημένο καφέ υπάρχουν κι άλλες τροφές που μας ξυπνάνε το πρωί με την ίδια ικανότητα...

- 1. Δημητριακά ολικής άλεσης.** Αποτελούν πηγή ενέργειας λόγω των υδατανθράκων, φυτικών ινών, βιταμινών του συμπλέγματος Β και σιδήρου που περιέχουν.
- 2. Εσπεριδοειδή.** Περιέχουν βιταμίνη C που επίσης δίνει ενέργεια.
- 3. Γιαούρτι.** Τα προβιοτικά που περιέχει δυναμώνουν το ανοσοποιητικό και αυξάνουν τα επίπεδα της ενέργειας.

**4. Κάρι.** Το πικάντικο μείγμα κουρκουμά, κανέλας, κύμινου και άλλων μπαχαρικών ανεβάζει τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού χάρη στα αντιοξειδωτικά του.

**5. Καρύδα.** Τα έλαια της καρύδας αποτελούνται κυρίως από τριγλυκερίδια, που είναι ένα είδος λίπους που μετατρέπεται σε ενέργεια.

**6. Φακές.** Τα περισσότερα όσπρια σταθεροποιούν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και προλαμβάνουν την μεσημεριανή υπνηλία.

**7. Αυγά.** Είναι πλούσια σε σίδηρο, πρωτεΐνες και χολίνη, η οποία είναι απαραίτητη για την σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και την παραγωγή ενέργειας.

**8. Μαύρη σοκολάτα.** Άριστη πηγή ενέργειας αρκεί το κακάο που περιέχει να είναι σε ποσοστό 70%.

**9. Μπανάνα.** Επιβραδύνει την πέψη και σταθεροποιεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, προσφέροντας έξτρα ενέργεια.

**10. Σολομός.** Τα Ω3 λιπαρά οξέα που περιέχει χρησιμεύουν στην παραγωγή ενέργειας και στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.

[Ευαγγελία Αναστασάκη](#)

Πηγή: [cytoday.eu](http://cytoday.eu)