

Τέρμα ο καφές: Αυτά τα τρόφιμα θα σας δώσουν μεγαλύτερη ενέργεια από την καφεΐνη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Cute English bulldog sleeping on couch

Εάν είστε από εκείνους που πρέπει να καταναλώσουν κουβάδες με καφέ για να ξυπνήσουν, σας έχουμε καλά νέα. Σύμφωνα με την ιστοσελίδα [Thrillist](#), υπάρχουν τρόφιμα και χυμοί, οι οποίοι θα σας δώσουν όλη την ενέργεια που χρειάζεστε, χωρίς να τα αρνητικά του καφέ.

Μαύρη σοκολάτα

Οι φλαβονόλες που περιέχει η σοκολάτα περιορίζει τις φλεγμονές και βελτιώνει την αρτηριακή πίεση, κάτι που ενισχύει τα επίπεδα ενέργειας στον οργανισμό. Ο κόκκος του κακάο είναι γεμάτος από θρεπτικά συστατικά, γι' αυτό και έχει χαρακτηριστεί ως «τροφή των θεών». Οι σοκολάτα που έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε κακάο, έχει και τα περισσότερα αντιοξειδωτικά, ενώ η σοκολάτα γάλακτος ή η λευκή σοκολάτα έχουν χαμηλά επίπεδα φλαβονοειδών. Προτιμήστε σκόνη κακάο χωρίς πρόσθετη ζάχαρη ή σοκολάτα με τουλάχιστον 72% κακάο.

Ρόκα ή πικρά λαχανικά

Μπορεί το πικρό να μην βρίσκεται σε απόλυτη συμφωνία με τα γούστα μας, αλλά τα πικρά λαχανικά όπως είναι η ρόκα, η λαχανίδα (kale), η άγρια αγκινάρα ή τα λαχανάκια Βρυξελλών προσφέρουν πολλά οφέλη στην υγεία.

Χυμός παντζάρι

Εάν θέλετε να βελτιώσετε τις επιδόσεις σας σε οποιονδήποτε τομέα, τίποτα δεν είναι καλύτερο από το παντζάρι. Από όλα τα φρούτα και τα λαχανικά, το παντζάρι

περιέχει τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτοξείδιο του αζώτου, ένα στοιχείο που βελτιώνει την υγεία στα αιμοφόρα αγγεία.

Τρόφιμα πλούσια σε B12

Η βιταμίνη B12 είναι γνωστή και ως «βιταμίνη της ενέργειας» και είναι υπεύθυνη για την παραγωγή ενέργειας, οπότε αν δεν λαμβάνετε αρκετή από αυτή τη βιταμίνη, ίσως να νιώθετε λίγο κουρασμένοι. Την B12 θα την βρείτε στα αβγά, το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και σε κάποιες ποικιλίες μανιταριών.

Κατερίνα Νανοπούλου

Πηγή: [HuffPost Greece](https://www.huffpostgreece.com/)