23 Ιουλίου 2016

# Δεν είναι μόνο ο καφές: Απλοί τρόποι για να μείνετε ξύπνιοι χωρίς καφεΐνη!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

1deb5df8493b011b6e1ff9fa7f7fd907 Image not found or type unknown Οι περισσότεροι άνθρωποι καταφεύγουν στην κατανάλωση καφέ ή άλλων ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη, όταν έχουν ανάγκη από ενέργεια ή θέλουν να μείνουν ξύπνιοι.

Η υπερκατανάλωση καφεΐνης ωστόσο ενέχει κινδύνους, όπως η ταχυπαλμία, οι αρρυθμίες, η αύξηση της αρτηριακής πίεσης, η συχνοουρία που μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση, οι στομαχικές διαταραχές και οι πονοκέφαλοι.

Μπορείτε, επομένως να ακολουθήσετε άλλους τρόπους για ενέργεια και τόνωση:

Μια σύντομη βόλτα

Έρευνα του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Λονγκ Μπιτς κατέληξε στο συμπέρασμα ότι μία δεκάλεπτη βόλτα με ζωηρό περπάτημα παρέχει αυξημένη ενέργεια για τουλάχιστον δύο ώρες, σε αντίθεση με την κατανάλωση ενός γλυκίσματος ή ενός τονωτικού ροφήματος, που πράγματι δίνει ώθηση ενέργειας, αλλά δεν διαρκεί περισσότερο από μία ώρα.

Ήπια γυμναστική

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Γεωργίας, στηριζόμενοι στα αποτελέσματα 70 διαφορετικών μελετών στις οποίες συμμετείχαν περισσότερα από 6.800 άτομα, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η άσκηση είναι πιο αποτελεσματική από τα φάρμακα για την τόνωση του οργανισμού. Αρκούν 30 λεπτά ήπιας άσκησης σε καθημερινή βάση για να είστε σε εγρήγορση.

Διατροφή

DOC 20150109_1218689_.σωστη_διατροφη_ Image not found or type unknown

Ξεκινήστε δυναμικά τη μέρα σας, επιλέγοντας ένα πρωινό που θα σας εξασφαλίσει την απαραίτητη ενέργεια. Η ιδανική επιλογή είναι γάλα με δημητριακά ολικής

άλεσης, τα οποία αποτελούν πηγή υδατανθράκων. Στη διάρκεια της μέρας προτιμήστε ως ενδιάμεσα σνακ τα φρέσκα φρούτα, ένα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, λίγους ξηρούς καρπούς ή μία μπάρα δημητριακών. Ένα μικρό και υγιεινό γλυκό, όμως λίγο παστέλι ή ένα μικρό κομμάτι μαύρης σοκολάτας, μπορούν επίσης να βελτιώσουν τη διάθεσής σας. Μην ξεχνάτε τέλος να πίνετε αρκετό νερό, καθώς ακόμη και η μικρή αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει εξάντληση.

**Πηγή:** athensmagazine.gr