

Οι αναπάντεχες τροφές που σε νυστάζουν στο γραφείο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Διώξε

αυτά τα σνακ ή γεύματα από την ημερήσια διατροφή σου και δούλεψε με περισσότερη όρεξη και φουλ ενέργεια.

Νίκος Αγάθος

Οι μπανάνες είναι σαν τα υπνωτικά

Υπάρχει ένας σοβαρός ιατρικός λόγος που οι μπανάνες προτείνονται ως «φάρμακο» για τις μυϊκές κράμπες: το πολύ μαγνήσιο που περιέχουν βοηθά στη χαλάρωση των μυϊκών κυττάρων. Και όπως λέει η Blake-Gumbs «...**μαγνήσιο δίνουμε σε ασθενείς με προβλήματα αϋπνίας και αυτό τα λέει όλα**».

> **Άλλαξέ το:** «Για ενδιάμεσο φρούτο στη μέση της ημέρας προτίμησε εσπεριδοειδή. Τα αντιοξειδωτικά **πορτοκάλια και μανταρίνια** αφυπνίζουν το νευρικό σύστημα και σε γεμίζουν ενέργεια», λέει η γιατρός.

Η ζάχαρη που σε νανουρίζει

Λίγο περισσότερη ζάχαρη στον καφέ συν ένα ντόνατ κατά τη διάρκεια του meeting, όντως παρέχουν υψηλή ενέργεια την ώρα που τη χρειάζεσαι περισσότερο. Όμως, αμέσως μετά, ο οργανισμός καταρρέει. **Μαζί με ένα γλυκό ή κέικ σοκολάτας που θα κεράσει ο συνάδελφος λόγω εορτής, το σώμα σου μπαίνει σε κατάσταση λήθαργου.**

Η Moore εξηγεί: «Μετά την κατανάλωση τροφών με ζάχαρη, λίπος και απλούς υδατάνθρακες, το πάγκρεας παράγει ινσουλίνη, ουσία που αυξάνει την παραγωγή τρυπτοφάνης στον εγκέφαλο. Η τελευταία με τη σειρά της μετατρέπεται στο νευροδιαβιβαστή σεροτονίνη και οδηγεί τον εγκέφαλο σε πλήρη αποχαύνωση».

Άλλαξέ το: «Έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση τροφών με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λιπαρά, παράγει λιγότερα γαστρικά υγρά και ένζυμα που βοηθούν στη χώνεψή τους κι αυτό όχι απλώς μας απαλλάσσει από πεπτικά προβλήματα, αλλά κρατά και την ενέργειά μας σταθερή. **Μια μπάρα δημητριακών με μέλι ή μια χούφτα αποξηραμένα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης** είναι το ιδανικό “γλυκό” σνακ που θα διατηρήσει την ενέργειά σου ψηλά για ώρες», συμβουλεύει η Moore.

Πηγή: gr.askmen.com