

عدة أطعمة تساعد بتنشيط الجسم!



تحدث تقرير علمي أن الشعور بالكسل وعدم رغبتنا والقدرة علي فعل أي نشاط ، سببه الرئيسي هو اتباعنا عدد من العادات اليومية الخاطئة، كتناول أطعمة غير صحية، وعدم قيامنا بأي نشاط يومي، وأيضا عدم أخذ القسط الكافي من النوم، والإفراط بتناول السكريات، والإكثار في تناول المشروبات الغنية بالكافيين، فكل هذه الأمور تزيد من فرص الإصابة بالكسل وتقليل نشاطك اليومي.

ويقدم التقرير بعض الأطعمة التي ينصح بتناولها لتقليل الشعور بالكسل، وزيادة الشعور بالنشاط والحيوية، ومنها:

- البيض:

يحتوي علي 6.5 جرام من البروتين، ويحتوي علي العديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى المهمة للجسم كفيتامين ب ومضادات الأكسدة والالتهابات، وجميعها عناصر تعمل علي تنشيط خلايا الجسم، وتزيد من طاقة الجسم، فتناول في وجبة الإفطار يعد خيارا جيدا لتنشيط خل الجسم، وتنشيط خلايا الجسم.

-عين الجمل:

المكسرات بشكل عام، وعين الجمل بشكل خاص يعد من الحيل الغذائية الجيدة التي تساعد في تنشيط وتجديد خلايا الجسم، وتزيد من شعورك بالنشاط والحيوية، ولذا عليك تناول حفنة يومية من عين الجمل للحصول علي فوائده الصحية كالأوميغا3، ومضادات الأكسدة، وحمض الفوليك.

-طبق السلطة الخضراء:

الخيار والخس والجرجير والجزر والطماطم والفلفل الأخضر والألوان، جميعها خضروات لها قسم غذائية عالية ومهمة للجسم، ولذا تناولك لجوكر الصحة اليومية "طبق السلطة" يساعد بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي، وأيضاً تنشيط الجسم، والحصول علي النشاط والحيوية الجيدة. انتهى 25ن