
١٦. أطعمة تعزز مستويات الطاقة بالجسم

البطاطا الحلوة Maxican yam

تحتوي على الكربوهيدرات المركبة والتي تمد الجسم بالجلوكوز تدريجياً مما يجعلها أفضل الكربوهيدرات وتجعل الجسم يحتفظ بطاقته مدة طويلة. كما أنها غنية بفيتامين C والبيتا كاروتين والمغنسيوم.

البيض Eggs

يعتبر مستودعاً للبروتينات التي يحتاجها الجسم لإمداده بالطاقة. البيض غني بالثيامين الذي يحول الكربوهيدرات إلى طاقة. كما يحتوي على Vit B5 الذي يمد الجسم بالطاقة اللازمة.

عسل النحل Honey

هو غني بالكربوهيدرات وينظم مستويات الجلوكوجين في الجسم مما يقي من الشعور بالإجهاد العضلي. ويمتص الجسم الجلوكوز الموجود بالعسل سريعاً مما يمدّه بالطاقة اللازمة.

السبانخ Spinach

من أغنى الأطعمة بالحديد والمغنسيوم والبوتاسيوم مما يمد الجسم بالطاقة. والمغنسيوم إضافة إلى إمداد الجسم بالطاقة يزيد من استرخاء الجسم مما يساعد على النوم بعمق لفترات طويلة.

سمك السلمون Salmon Fish

هو مصدر جيد لفيتامين B وأميغا ٣ مما يمد الجسم بالطاقة كما أنه يحسن من وظائف المخ.

اللوز Almond

أفضل طريقة لتعزيز مستويات الطاقة أكل حفنة يومياً من اللوز المنقوع بالماء.

زيت الزيتون Olive oil

يستخدم كمضضة لمدة خمس دقائق من أجل التخلص من البكتريا المتواجدة بالفم وتعزيز مستويات الطاقة بالجسم.

