

Большинство людей не представляют утро без кофе, однако есть и другие продукты, которые подарят заряд энергии. Орехи, мята, бананы, авокадо, имбирь и многое другое. Но давайте обо всем по порядку.

Орехи богаты магнием и витаминами группы В. Они отлично прогоняют усталость и придают бодрости и взрослым, и детям.

Запах перечной мяты повышает активность мозговой деятельности. Какие продукты нельзя есть на ночь, потому что они мешают заснуть? Подробнее

Бананы — не только вкусный, но и полезный перекус. В бананах есть углеводы, магний и фолиевая кислота. Все это обеспечивает прилив энергии, как и авокадо, который богат минералами и витаминами.

Имбирь помогает проснуться, укрепляет иммунную систему и стимулирует кровообращение.

Обратите внимание на цитрусовые, а также на ягоды и йогурты. Все это можно сочетать между собой — получится отличный бодрый завтрак.

«Любой цитрусовый сок — грейпфрутовый, мандариновый, апельсиновый, как и сами цитрусовые, обладает бодрящим действием. В принципе, это свойство имеет большинство фруктов и ягод. Например, кислые, кисло-сладкие ягоды, такие как черешня, вишня. Также все красные и темно-синие ягоды: клубника, черника, черная смородина», — рассказала РИА Новости диетолог Анна Белоусова. Какие продукты полезны для гипертоников? Подробнее

Не забываем также про темный шоколад с содержанием какао не менее 60%, а также про воду. По утрам именно вода обеспечивает транспортировку кислорода и питательных веществ в мозг.

Источники: <https://m.fitforfun.de/>

<https://ria.ru/>