

Усталость и нехватка энергии обычно имеют довольно серьёзную причину. Это может быть стресс на работе или в личной жизни, проблемы со здоровьем, привычки образа жизни. Определённые напитки тоже могут помочь в таких ситуациях.

Вода. Обезвоживание может вызвать усталость и вялость, ухудшение настроения и когнитивных функций. Женщинам нужно стремиться получать 2,7 л общей жидкости из еды и питья в день, а мужчинам – 3,7 л.

Кофе. В его составе есть кофеин, который связывается с аденозиновыми рецепторами в мозге. Аденозин приводит к сонливости, но кофеин блокирует этот процесс.

Смузи. Хорошо продуманный смузи включает углеводы, белки, жиры. Также он даёт организму воду.

Не только кофе: названы лучшие напитки, которые дадут вам энергию



Photographer: Fred Hardy II, Food Stylist: Margaret Monroe Dickey, Prop Stylist: Shell Royster

Чай матча. Здоровые взрослые, которые потребляли 2 грамма матча (около 1 чайной ложки) ежедневно, продемонстрировали лучшую когнитивную функцию во время стрессовых состояний и после них по сравнению с группами, которые принимали

Все права защищены

плацебо.

Свежевыжатый фруктовый и овощной сок. Увеличение потребления фруктов и овощей связывают с уменьшением напряжения, беспокойства и увеличением чувства радости. Было обнаружено также, что два киви в день улучшают чувство «жизненной силы», повышают уровень энергии, настроение.

Свекольный сок. Было показано, что он снижает усталость во время спринтерского теста на бег. В дальнейшем учёные пришли к выводу, что свекольный сок повышает производительность при выполнении упражнений с отягощениями.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.