

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 аденоzinовыми рецепторами в мозге. Аденоzin 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

save pdf date >>> 27.01.2026

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.*