

Irden kofe içmek sizi birneme tolgunmaklyga we aşgazan nägileligine sebäp bolup biler. Emma şu içgileriň ýerine nämelerden peýdalanyp bilersiňiz.

- **Matça.** Kofeden tapawutlylykda, matça energiýany has aram we uzak wagtlap berýär. Onuň düzümindäki antioksidant epigalokatihin galat (EGCG) ylmy barlaglara görä, çişň azalmagyny, ýürek saglygynyň gowulanmagyny we käbir rak kesellerinden goragy üpjün edýär. Şeýle hem matça içgisinde köp mukdarda L-teanin bardyr, bu amnokislot energiýany we ünsüňi uzak wagtlap saklamaga kömek edýär.
- **Çaý.** Süýt goşulan bir çaý kase bilen takmynan 21 mg kofein alýarsyňyz (gara kofe bilen – 90 mg). Çaýyň düzümine dürli ysly zatlary we beýleki goşundylary goşup bilersiňiz.
- **Göbektli kofe.** Bu kofe kofein goşundyly ýa-da goşundysyz bolup bilýär. Onuň düzümindäki göbekler organizmiň stresse uýgunlaşmagyna kömek edip, ony has berkeýär.
- **Ýerba matýa.** Bu içgide bir kase üçin kofede bolşy ýaly kofein mukdary bardyr. Şeýle hem, onuň düzüminde teobromin we az mukdarda teofilin bardyr, olar kofein bilen birlikde konsentrasiýany gowulaşdyrýar we tolgunmagy ýokarlandyrýar.
- **Sykoriden kofe.** Bu kofe inulin bilen baýdyr – bagryň peýdaly bakteriýalary üçin iýmit boldur. Bu içgi ýeňil arassalaýjy täsir edýär.
- **Miwe çaýy.** Kofeinsiz içgi bolup, siňdiriş ulgamyna peýdaly täsir edýär hem-de antimikrob we wirusa garşy aýratynlyklara eýedir.
- **Altyn süýtli latte.** Gara burçyň bir çüýşesini goşmak bilen, kurkuminiň elýeterliligini ýokarlandyrmak mümkin.
- **Rooibos çaýy.** Onuň düzüminde aspalatin we kwersetin antioksidantlary bardyr. Olar ýürek saglygyna peýdaly bolup, çişň azalmagyna kömek edip biler.

Ýadyňyzda bolsun, bu maglumatlar lukmanyň bellän bejergisini çalyşyp bilmez. Karar almadan ozal hünärmeni bilen maslahatlaşyň.