Автор: admin
30.12.2013 19:26 -

Что кушать, чтобы выглядеть бодрыми?

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. У нас улучшается настроение и прибавляется энергия, если в нашем рационе большое количество полезных питательных веществ.

Запасаемся энергией!

Стрессы и сумасшедший ритм жизни приводят к усталости и раздражительности.
1) Вы устали и хотите сделать перерыв на чашечку кофе с пирожным? Кофеин и сахар могут дать вам лишь временное ощущение прилива энергии. Затем уровень сахара крови быстро падает, и вы снова будете чувствовать себя уставшими и разбитыми (знакомо, правда?).
2) Вместо «перекусончиков» с кофе и пирожным, питайтесь регулярно и маленькими порциями. Причем количество белковой и углеводной пищи должно быть сбалансировано.
3) Пример легкого обеда: овсяное печенье с кусочком сыра и чай, зеленое яблоко и натуральный йогурт с добавлением орешков.

Здоровая иммунная система

Если часто простужаетесь, значит, у вас ослаблена иммунная система.
1) Ешьте больше продуктов, богатых витамином С – фрукты и овощи.
2) Также нужен цинк, который есть в яйцах, рыбе и семечках кунжута и подсолнуха.

Боремся со стрессом!

Авралы на работе, пробки на дорогах, ссоры с друзьями – все это может привести к ежедневному стрессу.
Специальные вещества для борьбы со стрессами вырабатывают надпочечники. Поддержать их работу можно с помощью пищи, богатой витаминами В и С:
1) Витамином С богаты клубника, киви, красный перец.

2) Витамин В также помогает в борьбе со стрессом, он содержится в бобовых, зеленых овощах и кисломолочных продуктах.

Еда для... секса

Если секс не радует вас, причина может быть элементарной - недостаток важных продуктов.
1) Важнейшим компонентом полноценной сексуальной жизни является витамин Е. Он содержится, например, в жирной рыбе (семга). Поэтому рекомендуется включить ее в свой рацион (не менее 2 раз в неделю).
2) Также необходим витамин А. Поэтому кушайте кисломолочные продукты, апельсины и желтые фрукты.
3) Поддержанию энергии и нормальной продукции половых гормонов способствуют минералы хром и бор. Хром входит в состав мяса, сыра, а бор присутствует во всех фруктах и овощах.

Спим спокойно!

1) Для глубокого ночного сна нужна аминокислота триптофан. Ею богаты финики, бананы, сухофрукты, молоко и сыр.
2) Причиной эмоционального физического напряжения может быть недостаток магния и кальция. Поэтому добавьте в свой рацион темно-зеленые овощи, рыбу, орехи и семечки.
3) Пример идеального ужина для хорошего сна: натуральный йогурт, сухофрукты, коктейль из банана и соевого молока.

Автор - **Дмитрий Колпаков**
Источник