



**Продукты против усталости**

**Усталость** – это не просто чувство дискомфорта, которое можно проигнорировать. Она может стать хронической и увеличивает риск развития различных заболеваний. Но выход есть: существуют продукты, которые богаты питательными веществами, легко перевариваются и дают необходимую энергию организму.





**Хорошее питание** – это не только та еда, которая обеспечивает сытость. Помимо этого правильный подбор продуктов может дать заряд энергии, повышая качество жизни. Если еда не снимает утомление и не прибавляет вам сил, значит, вы едите неправильные продукты.







Но выход есть: существуют продукты, которые богаты питательными веществами, легко перевариваются и дают необходимую энергию организму.



## Овсянка

Овсянка содержит магний, белок, фосфор и витамин В<sub>1</sub> (тиамин) – питательные вещества, которые влияют на уровень энергии. Эти вещества делают овсянку идеальной пищей для борьбы с усталостью. Обязательно включайте овсянку в свой завтрак. Для того, чтобы это блюдо сделать более питательным, добавьте горсть орехов или семечек.





# Йогурт



Популярный и любимый многими йогурт очень полезен.

Это очень легкий продукт, он замечательно усваивается.

Недавние исследования показали, что вещества, содержащиеся в йогурте, помогают бороться с синдромом хронической усталости. В нем содержатся полезные бактерии, которые помогают поддерживать здоровую микрофлору кишечника и переваривать пищу.



Но главное, они повышают уровень триптофана – аминокислоты, благодаря которой в мозге вырабатывается серотонин, помогающий бороться с усталостью.



Нежирный и без добавок йогурт в начале дня – прекрасное решение!



## Шпинат

Шпинат содержит важный элемент – железо, которое необходимо для образования гемоглобина и переноса кислорода. Также железо участвует в выработке энергии, а дефицит железа соответственно вызывает быструю утомляемость.

Для производства энергии и правильного пищеварения также необходим магний, содержащийся в шпинате. Нехватка магния ведет к депрессии, судорогам, бессоннице и потере аппетита. В шпинате есть еще один важный элемент для борьбы с усталостью – калий. Дефицит калия приводит к мышечной слабости.

Вы можете добавлять свежий шпинат в салаты, супы, рагу, соусы и другие блюда.





Содержит: витамины  
А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, К,Е, белки,  
Аминокислоты.



**Польза:** защищает от  
преждевременного старения,  
дарит бодрость и отличную  
память.

**Норма в день:** 100 г



## Цветная капуста

Содержит: витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С, каротин, фосфор, магний, железо.

**Польза:** борется с усталостью и раздражительностью, заряжает энергией и пробуждает интерес к жизни.



**Норма** 50 г в день, можно есть как гарнир ко вторым блюдам, можно добавлять в супы, особенно удобна для этого замороженная капуста.



# Орехи и семечки



Орехи и семечки также являются хорошими источниками магния. Аминокислота триптофан в этих продуктах способствует здоровому сну. Также они обеспечивают поступление в организм магния, который помогает справиться с усталостью мышц. Но кроме того, в них масса белка, наполняющего наше тело энергией, а также они богаты белком и омега-3 жирными кислотами, которые являются отличными источниками энергии. Также они помогают повысить настроение и победить эмоциональную нестабильность.



## Фасоль.



Фасоль, за счет содержащейся в ней клетчатки, улучшает работу пищеварительной системы и как щетка выводит токсины из организма. Это помогает сохранять бодрость. В фасоли есть марганец и медь, которые необходимы для работы митохондрий – фабрик по производству энергии в организме. Магний и калий в составе фасоли стимулируют кровообращение, а витамин В<sub>1</sub> (тиамин) участвует в выработке энергии. Фасоль содержит железо, поддерживающее иммунную систему, тем самым помогая бороться с усталостью.

**Совет:** добавляйте фасоль в салаты, используйте как закуску или гарнир.





## Свежая скумбрия

Витамин В<sub>12</sub>, который содержится в скумбрии, необходим для продукции кровяных клеток, которые переносят кислород. Если этого витамина в организме мало, возникает мегалобластическая анемия. Если уровень витамина В<sub>12</sub> в норме, кислорода в тканях будет достаточно, и мы будем полны энергии. Только скумбрия должна быть не соленая, не вяленая и не копченая.





# Морские водоросли

Содержат: витамины В<sub>2</sub>, Н, С, магний, железо, йод.

**Польза:** повышают работоспособность и сопротивляемость организма к различным видам бактериям.



**Норма в день:** 100 г, можно употреблять в виде салатов из морской капусты, либо добавлять сухую капусту в качестве приправы в супы и салаты.



## Гранат

Содержит: витамины А, В, С, Е, Р, кальций, магний, калий, марганец, кобальт.

**Польза:** наполняет энергией, повышает сопротивляемость различным инфекциям, возбуждает аппетит.



**Норма в день:** 1 стакан гранатного сока или съесть половинку граната.



# Пшеничные пророщенные зерна

Содержат витамины Е, группы В, железо, кальций, фосфор, магний.

**Польза:** источник энергии, помогает производить лецитин, который питает нервную систему.



**Норма в день:** 100 г, можно добавлять ростки пророщенной пшеницы в салаты.



## Обезжиренное молоко



Содержит:

Витамины А, В, В<sub>2</sub>, С, D, кальций, фосфор, медь, железо.

**Польза:** хороший источник энергии для любой физической работы, поддержания организма в целом, повышения концентрации внимания.

**Норма в день:** 1 стакан, можно добавлять в мюсли или кукурузные хлопья.





## Куриная грудка

Куриное мясо – источник железа. Куриная грудка богата железом. Этот элемент участвует в синтезе гемоглобина, который переносит кислород к органам и тканям. Если железа в нашем организме достаточно, мы активны. Если недостаток – мы страдаем от усталости.





# Говядина

Содержит: белок, витамины группы А, В, С, РР, цинк, железо, калий.

**Польза:** улучшает состояние кровеносной системы, дает силы, наполняя энергией, помогает концентрации внимания.



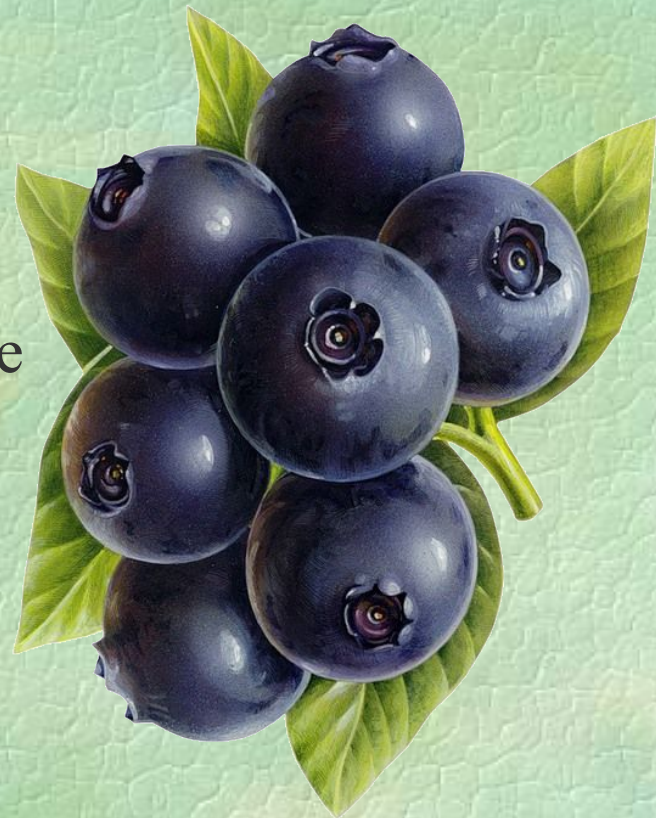
**Норма в день**

150 г говядины, полезнее отварная.



## Черника

Черника улучшает мозговое кровообращение. Желательно есть ее в свежем виде. Но сойдут и замороженные ягодки во вкусном смузи (смеси ягод и, например, йогурта).





## Грейпфрут

Содержит: витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, Е, С, каротиноиды, фруктовые кислоты, пектины.

**Польза:** заряжает энергией, хорошо восстанавливает силы после болезни.



**Норма в день:** 1 стакан свежавыжатого сока или половинка грейпфрута.





## Травяные чаи

Это могут быть чаи: имбирный, мятный, лимонный, ромашковый, из шиповника.

Содержат: витамины В<sub>1</sub>, В, К, Е, С, кальций, марганец, железо.

**Полезьа:** бодрят и тонизируют организм.



**Норма в день:**  
до 2-х литров.







## И ещё несколько советов...

- Ешьте часто и понемногу.
- Пусть еда содержит много витаминов, белка, включайте в рацион больше растительной пищи.
- Время от времени устраивайте разгрузочные дни.







И не отказывайте себе в продуктах, поднимающих настроение – шоколаде, конфетах, бананах, однако и злоупотреблять сладким не стоит.





## Источники:

- <http://f-journal.ru/produkty-protiv-ustalos/>
- <http://www.medikforum.ru/news/articles/1224-chudo-produkty-protiv-ustalosti.html>
- <http://www.vashaibolit.ru/6986-pravilnoe-pitanie-protiv-hronicheskoy-ustalosti.html>
- <http://www.zdorovieinfo.ru/slideshow/9406369/>
- [http://tvoyaizuminka.ru/krasota\\_i\\_zdorovie/vse-na-podzaryadku-produktyi-ot-ustalosti](http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/vse-na-podzaryadku-produktyi-ot-ustalosti)
- <http://www.luxemag.ru/medicine/10422.html>







**Спасибо за внимание!**