

12 здоровых перекусов, которые снабдят вас энергией

- 1. Яблоки.** Они содержат много витаминов и минералов, они также являются богатым источником флавоноидов и полифенолов, которые являются мощными антиоксидантами. Старайтесь есть их каждое утро и добавлять во фруктовые коктейли.
- 2. Бананы.** Один из лучших источников калия, который помогает поддерживать нормальное кровяное давление и сердечную деятельность организма.
- 3. Красный перец.** Он наполнен антиоксидантными витаминами А и С, которые необходимы для красоты вашей кожи. Если вы захотите сытно похрустеть, красный перец прекрасно подойдёт. Попробуйте обмакнуть его в соус во время вашего обеденного перекуса.
- 4. Натуральный тёмный шоколад.** Если вы сладкоежка, натуральный тёмный шоколад совершенно точно удовлетворит эту тягу, и он лучше, чем десертные закуски, которые содержат рафинированный крахмал, разрушающий витамины, необходимые для получения энергии. Но так как в состав шоколада входит сахар, следует ограничить его потребления примерно 57 грамм в день.
- 5. Тыквенные семечки.** Эти семечки просто кладёшь таких минералов, как магний, железо и кальций, витамина К и белков. Будьте уверены, тыквенные семечки удовлетворят ваше желание перекусить, когда вам будет необходимо повысить свою работоспособность.
- 6. Морковь.** Морковь содержит большое количество клетчатки, поэтому она будет отличным хрустящим способом подавить острый голод, не забывая при этом о правильном питании.
- 7. Овощной суп-пюре.** Это необходимое количество овощей, и ваше тело может с лёгкостью впитать ставшие доступными питательные вещества, не затрачивая энергию на их расщепление.
- 8. Овсяная каша.** Попробуйте есть овсяную кашу по утрам, а спустя 25 минут можно съесть какой-нибудь фрукт. Посыпьте кашу корицей для ещё большей пользы и аромата.
- 9. Зелёный салат.** Зелёные овощи полны витаминов и минералов, которые довольно быстро перевариваются, поэтому вы чувствуете, как заряжаетесь энергией.
- 10. Ананас.** Ананас легко усваивается и содержит фермент бромелайн, который способствует пищеварению и обладает очищающими свойствами. Опять же, не забудьте есть ананас на пустой желудок и не сочетайте его с другими продуктами.
- 11. Травяной чай.** Вы можете выпить травяного чаю, если не хотите есть ночью, утром или в середине дня. Только убедитесь, что в нём нет кофеина.
- 12. Сушёный инжир.** Сушёный инжир удивительно хорошо очищает кровь. Убедитесь, что выбранный вами производитель не добавляет в него сахар и другие добавки. Инжир содержит довольно большое количество сахара, поэтому следует ограничить размер порции несколькими штучками.

