

Отсутствие чувства бодрости мешает выполнять привычные дела: трудно сосредоточиться, полученная информация быстро забывается, а организм постоянно борется с желанием уснуть. Рассказываем, как сохранять бодрость в течение всего дня без употребления кофе.

Отличным источником энергии являются **бананы**. Эти яркие желтые батарейки содержат в себе много магния и особенно калия – макроэлемента, крайне важного для нормального функционирования всего организма. Витамины Е, С и В6 также необходимы, как и макроэлементы, – они регулируют клеточное деление и обмен веществ. В бананах есть и клетчатка. Именно поэтому они насыщают надолго, ведь пищевые волокна, набухая в желудочно-кишечном тракте, дольше перевариваются. Не стоит забывать и о наличии фруктозы и глюкозы – это быстрые углеводы, которые дают мгновенный всплеск энергии. Но увлекаться не надо: тем, кто хочет похудеть, советуем есть не больше 1–2 фруктов в первой половине дня.

**Яйца** также помогут вам стать бодрее. Они содержат железо, белки и холин (витамин группы В) – все эти вещества необходимы для активной работы мозга. Кроме того, белок помогает нарастить мышечную массу. А она, в свою очередь, поддерживает здоровый метаболизм и способствует эффективному энергообмену. Поэтому яйца важно есть детям, когда мышцы только формируются, и старшему поколению, когда мышечная структура уже приходит в упадок.

Белок содержится и в **орехах**. Его почти столько же, сколько в постном мясе. К тому же этот продукт помогает нормализовать обмен веществ и стимулировать работу мозга. Это также отличный вариант для перекуса, ведь энергетическая ценность орехов очень высока. Помимо белка орехи содержат медь, магний и рибофлавин (витамин группы В, необходимый для выработки энергии организмом).

А если хотите еще больше энергии, то употребляйте **цитрусовые**. Они способны заставить наш организм ощутить бодрость двумя способами. Во-первых, кожура цитрусовых содержит эфирные масла, которые стимулируют работу мозга. Только почуввав острый запах апельсина, лимона или лайма, наш мыслительные и физиологические процессы активизируются, и мы снова можем плодотворно работать. Во-вторых, цитрусовые содержат очень много витамина С. Витамин С играет важную роль в синтезе нейромедиаторов – норадреналина, серотонина, а также является антиоксидантом. Поэтому, насыщая свой организм цитрусовыми, мы даем ему

возможность почувствовать счастье, радость, удовлетворение и всплеск энергии.

И, конечно, важный источник бодрости – **вода**. Она не то чтобы продукт, но все же находится на самом важном месте в нашем питании. Дело в том, что она насыщает организм кислородом и предотвращает обезвоживание – а это главный виновник хронической усталости и сонливости. Кровь сгущается и начинает течь медленнее, клетки при этом хуже снабжаются кислородом и питательными веществами. Даже если вы спите по 8 часов в сутки, но при этом мало пьете, организм все равно будет уставать быстрее. Поэтому, почувствовав сильную усталость, вместо кофе налейте себе стакан простой вод