

Saúde à mesa

# Seis alimentos que combatem o cansaço

Aquela sensação de peso e sono ao longo do dia pode ser amenizada com algumas mudanças diárias em sua dieta

**A** comida não serve só para alimentar o corpo, mas também para ativar funções orgânicas importantes para o nosso dia. Os alimentos afetam, por exemplo, a

capacidade do cérebro de se manter ativo, pois exige certos nutrientes para permanecer mentalmente focado e alerta.

Ao sentir mais sono durante o dia ou passar

a beber mais café do que o normal, é comum pensar que a culpa é do clima mais frio ou chuvoso, ou achar que é preciso dormir mais. Mas, muitas vezes, o problema está nos

habitos alimentares, conforme explica Liora Bels, especialista em bem-estar do Freeletics. Ela sugere alguns alimentos que podem auxiliar a evitar esse peso durante o dia.

## 4. Macadâmia

A macadâmia – e a maioria das nozes e sementes – são alguns dos melhores lanches quando o assunto é vencer o cansaço e combater a fome. Com

ferro, que desempenham um papel importante na assistência a determinadas atividades metabólicas no corpo – sendo uma delas a conversão de carboidratos e gorduras em energia.

## 6. Matcha

Não é só mais um alimento da moda, também é super energético. Enquanto uma xícara de chá-verde extrai apenas alguns dos benefícios nutricionais disponíveis, o matcha é feito a partir de folhas de chá inteiras que foram moídas em um pó verde fino, contendo, assim, todos os minerais poderosos, antioxidantes e aminoácidos encontrados na própria folha. Ao comparar com o café, a cafeína no matcha é absorvida bem mais devagar, dando um impulso de energia sustentado e não apenas um pico. É a combinação de cafeína e l-teanina, um aminoácido raro, que resulta em efeitos como o aumento da concentração e da atenção.

## 5. Mirtilo

Além de deliciosos, os mirtilos são muito energizantes e podem até elevar a função cerebral. As frutinhas são uma ótima fonte de manganês, um elemento químico frequentemente encontrado em minerais combinados com

preferida de energia do corpo. Ainda que comer uma maçã não dê o impulso inicial normalmente fornecido por uma xícara de café, a fruta vai fornecer uma quantidade constante de energia para o cérebro e corpo por mais tempo.

## 3. Grãos germinados

Os grãos germinados são grãos integrais, como aveia ou trigo-sarraceno, que foram encharcados e deixados germinar. Ao contrário de açúcares simples, grãos integrais são uma forma de carboidrato que o corpo quebra lentamente para converter em energia, fornecendo assim uma fonte constante, em vez de um pico seguido de uma queda que traz o sono e o cansaço.

Já o processo de germinação torna mais fácil para o corpo absorver os nutrientes necessários, fazendo com que as vitaminas B, vitamina C e o ácido fólico sejam mais facilmente acessíveis

ao organismo, explica a especialista.

ao organismo, explica a especialista.

## 2. Maçã

As maçãs são um lanche prático e super energético. Elas também são ricas em frutose, o açúcar predominante encontrado nas frutas, sendo a fonte

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

Lembre-se que, apesar de serem saudáveis, as nozes também são uma bomba calórica e, portanto, devem ser comidas com moderação.

de energia, contendo todos os macronutrientes principais, tais como proteínas, carboidratos, gorduras boas etc.

</