

Не так давно проведенные исследования показали, что употребление некоторых продуктов может вызывать чувство усталости.

Давайте рассмотрим какие продукты следует исключить или ограничить употребление их до минимума, для того чтобы избежать появления усталости и ощущения бессилия, особенно, если Вы наметили провести день продуктивно:

Сладости и сахар



Продукты, содержащие большое количество сахара способствуют резким скачкам уровня глюкозы в крови, а это оказывает на организм утомляющее воздействие. Изменить уровень глюкозы в крови также могут мучные и макаронные изделия.

Мясо



Организм затрачивает огромные ресурсы на переваривание и усваивание мясной пищи. Любое мясо в расщепленном виде - это аминокислоты (глицин, аланин, валин и т. д.) . Аминокислоты обладают расслабляющим и анальгетическим действием. Практически все знают такие успокоительные таблетки как глицин. Это еще одна причина почему после мяса хочется спать.

Жареная пища



Даже слегка поджаренная пища чрезвычайно энергозатратна, так как она очень долго переваривается в желудке. Кроме этого она раздражающе действует на весь пищеварительный тракт, а особенно, на слизистую оболочку нашего желудка.

Спиртные напитки



Употребление алкогольных напитков делает организм вялым, вызывает сонливость, но данный сон не помогает организму человека

расслабиться, так как полноценным отдыхом его назвать нельзя.

Тэги: [вы](#), [какие](#), [количество](#), [способствуют](#), [продукты](#), [большое](#), [сахара](#), [сахар](#), [у потребление](#)

,
[содержащие](#)

,
[глюкозы](#)

,
[резким](#)

,
[сладости](#)

,
[изделия](#)