



καφέ

Μια

κούπα **καφέ** μας ξυπνάει το πρωί. Περιέχει **αντιοξειδωτικές ουσίες** και δίνει ενέργεια, αλλά η υπερκατανάλωση έχει αρνητικές παρενέργειες.

Αϋπνία, κατάθλιψη και κρίσεις άγχους συνδέονται με την υπερκατανάλωση καφεΐνης η οποία συχνά συνδυάζεται με ζάχαρη.

Εάν θέλετε να κόψετε τον καφέ, υπάρχουν πολλά υποκατάστατα ποτά που μας δίνουν ενέργεια. Διαβάστε μερικές ιδέες:

## 1. Τσάι

Λευκά, πράσινα και μαύρα τσάγια περιέχουν όλα καφεΐνη, αλλά το τσάι είναι ένα αφέψημα με καλύτερη ενεργειακή απόδοση από τον καφέ. Οι τανίνες του μαύρου τσαγιού επιβραδύνουν την απορρόφηση της καφεΐνης και την απελευθερώνουν σε μικρές δόσεις ώστε ο οργανισμός να μην «καταρρέει» απότομα όπως συμβαίνει με τον εθισμό του καφέ.

## 2. Τσάι μάτσα με πολύ γάλα

Το τσάι μάτσα (matcha) είναι ένα ιδιαίτερο τσάι σε **μορφή σκόνης** με βαθύ πράσινο χρώμα. Προέρχεται από την Ιαπωνία, όπου χρησιμοποιείται βασικά στην

παραδοσιακή γιαπωνέζικη τελετή του τσαγιού. Προκύπτει από **φύλλα πράσινου τσαγιού** από τις νεαρές κορυφές του φυτού.

Όταν πίνουμε μάτσα προσλαμβάνουμε όλο το φύλλο του τσαγιού που έχει κονιορτοποιηθεί σε αντίθεση με τα μουσκεμένα φύλλα στο καυτό νερό, πράγμα που σημαίνει ότι ο οργανισμός απορροφά περισσότερες θρεπτικές ουσίες ανά κούπα.

Το μάτσα είναι πλούσιο σε κατεχίνες, καροτένια και βιταμίνες A, B, C, περιέχει 137 φορές περισσότερα **αντιοξειδωτικά** από ένα απλό πράσινο τσάι και αυτό συμβαίνει επειδή καταναλώνουμε όλο το φύλλο του τσαγιού και όχι μόνο το αφέψημα. Η καφεΐνη που περιέχει ένα φλιτζάνι μάτσα είναι μόλις **30mg**, ενώ ένας καφές περιέχει 120-150mg. Αυτό που περιέχει και είναι ευεργετικό για το σώμα, αλλά και για την ψυχολογία μας, είναι το αμινοξύ L-theanine. Έχει παρατηρηθεί, ότι το L-theanine αυξάνει την δραστηριότητα των κυμάτων άλφα στον εγκέφαλο, τα οποία σχετίζονται με την ετοιμότητα. Τα επίπεδα των κυμάτων άλφα πέφτουν όταν είμαστε κουρασμένοι κι έτσι το μάτσα καταπολεμά την κούραση.

Επίσης, το τσάι μάτσα έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Μπορείτε να το πιείτε με μπόλικο γάλα όπως τον καφέ «λάτε».

### **3. Smoothies με λαχανικά**

Θρεπτικές ουσίες, ενυδάτωση, βιταμίνες και ενέργεια όλα σε ένα. Φτιάξτε ένα «σμούθι» με φρούτα, μπόλικο πάγο και **σπανάκι** και θα έχετε ένα νόστιμο, θρεπτικό και αντιοξειδωτικό ποτό που σίγουρα θα σας «ξυπνήσει». Μπορείτε να προσθέσετε και λίγη καφεΐνη με την προσθήκη μαύρου τσαγιού.

### **4. Smoothies με σπόρους τσία**

Οι σπόροι Chia περιέχουν 30% πρωτεΐνη, 30% φυτικές ίνες και 30% Ω3 λιπαρά οξέα. Ταυτόχρονα, ενώ αποτελούν την **πλουσιότερη φυτική πηγή Ω3 λιπαρών οξέων** δεν περιέχουν χοληστερόλη. Εκτός από μεγάλη περιεκτικότητα σε Ω3 και τη σωστή αναλογία Ω6, είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες, σίδηρο, φώσφορο, κάλιο, ασβέστιο, αντιοξειδωτικά και πρωτεΐνη.

Οι σπόροι Chia εμποδίζουν τη **μετατροπή των υδατανθράκων σε σάκχαρα**, συμβάλλοντας στην αργή τους πέψη, δίνοντας ενέργεια και βοηθώντας όσους έχουν προβλήματα σακχάρου στο αίμα και τους πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη.

Μπορούν να αλεστούν και να μετατραπούν σε ζελέ με την προσθήκη νερού. Χρησιμοποιήστε σε ένα ποτήρι 1 μέρος σπόρους προς 9 μέρη νερού και

ανακατέψτε. Μισή ώρα μετά ανακατέψτε ξανά. Μία έως δυο κουταλιές από το τζελ που έχει προκύψει μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε κάθε φαγητό για να σας δώσουν υψηλά επίπεδα ενέργειας και ενυδάτωση όλη την ημέρα. Μπορείτε να διατηρήσετε το τζελ στο ψυγείο για δύο εβδομάδες.

## 5. Τσάι με τζίνσενγκ και γλυκόριζα

Ένα τσάι με τζίνσενγκ και γλυκόριζα «τονώνει την κυκλοφορία του αίματος, δίνει ενέργεια και αποτοξινώνει όλο τον οργανισμό».

*Συνταγή:*

Παίρνουμε μια χούφτα ριζίδια λευκών ριζών τζίνσενγκ και δέκα λεπτές λωρίδες γλυκόριζας.

Τα βάζουμε μαζί σε ένα θερμός ή σε ένα τσαγερό και προσθέτουμε τέσσερις κούπες βραστό νερό. Αφήνουμε για 20 λεπτά και ρίχνουμε το υγρό σε ένα χωριστό δοχείο. Προσθέτουμε ακόμα τέσσερις κούπες **βραστό νερό στο τζίνσενγκ και τη γλυκόριζα** και αφήνουμε για ακόμα 20 λεπτά. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για πέντε φορές και έχουμε ένα ενεργειακό ποτό για ολόκληρη την ημέρα.

## 6. Αφέψημα με ριγανέλαιο

Καμιά φορά η **κόπωση** οφείλεται σε ιούς που βρίσκονται στο σώμα μας σε κατάσταση ύπνωσης. Τους ιούς μπορεί να καταπολεμήσει το πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες λάδι της ρίγανης.

Το ριγανέλαιο ωφελεί ακόμα την πέψη και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Προσθέστε μια-δυό σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό και πιείτε όλη την ημέρα.

## 7. Κομπούτσα

Η **κομπούτσα ή αλλιώς κομπούχα** είναι ένας μύκητας με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση

Με βάση την κομπούχα μπορείτε να φτιάξετε ένα ποτό πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και σε προβιοτικά βακτήρια, τα οποία βοηθάνε στη μείωση τυχόν φλεγμονών του εντέρου σας και στην οικοδόμηση του.

Πρόκειται για ένα αφέψημα που έχει υποστεί ιδιαίτερη επεξεργασία-ζύμωση.

Περιέχει γλυκουρονικό οξύ, γαλακτικό οξύ, οξικό οξύ, ουσνικό οξύ, κιτρικό οξύ, οξαλικό οξύ, γλυκονικό οξύ, βουτυρικό οξύ, φιλικό οξύ, νουκλεϊκά οξέα, σίδηρο καθώς επίσης, περιέχει όλη τη σειρά των βιταμινών Β και ιδιαίτερα Β1, Β2, Β3, Β6

και B12, βιταμίνη C.

## **8. Χυμός παντζαριού**

Ο χυμός του παντζαριού βελτιώνει την αντοχή των αθλητών και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Πιείτε τον μαζί με τον χυμό άλλων λαχανικών (καρότα, αγγούρια, σέλερυ κ.ά) ή αναμείξτε το σε ένα σμούθι φρούτων.

## **9. Νερό**

Το έχετε διαβάσει πάμπολλες φορές ότι **νερό** είναι απαραίτητο για να διατηρήσετε την ενέργειά σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Το νερό θα πρέπει να είναι η πρώτη σας επιλογή προτού δοκιμάσετε ο,τιδήποτε άλλο. Πολλοί άνθρωποι καταφεύγουν στα ενεργειακά ποτά, την καφεΐνη, τη ζάχαρη και άλλα πρόσθετα για να πάρουν ενέργεια απλώς επειδή είναι αφυδατωμένοι.

**Πηγή:**[econews](http://econews)