

DANH SÁCH ĐỒ UỐNG "TĂNG LỰC" CHO BẠN HAY THỨC ĐÊM

Đây là những món đồ uống rất có lợi cho sức khỏe khi thức đêm.

>>> Mẹo cực hay để thức đêm mà vẫn giữ được sức khỏe

Sữa

Thức khuya thường dễ gây đói, vì thế, chúng ta cần nạp thêm năng lượng cho cơ thể. Một cốc sữa sẽ là giải pháp tuyệt vời vì loại đồ uống này rất thân thiện và không gây áp lực cho dạ dày. Các bạn nên sử dụng sữa ấm để có thể tỉnh táo hơn và tránh bị lạnh bụng vào đêm khuya.

Ngoài tác dụng cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể, chống lại cơn đói vào ban đêm, sữa còn giúp cho làn da mịn màng, trắng sáng hơn. Nếu không muốn phải đối mặt với nguy cơ tăng cân, chúng mình có thể lựa chọn loại sữa không đường và ít béo.

Nước cam

Khi chúng ta thức khuya, cơ thể sẽ rơi vào tình trạng mệt nhọc, bực bội, giảm sức đề kháng. Một ly nước cam tươi cho bữa đêm rất có ích trong việc tăng cường sức khỏe và xua tan sự mệt mỏi. Nguyên nhân là do vitamin C trong món đồ uống bổ dưỡng này có tác dụng tăng sức đề kháng, chống lại sự mệt mỏi và ngăn ngừa các bệnh viêm nhiễm. Các bạn có thể cho thêm một chút đường, tuy nhiên, nếu bạn không muốn tăng cân thì nước cam nguyên chất sẽ là giải pháp tốt nhất.

Nước ép cà rốt

Khi bạn thức khuya để làm việc, học tập, đặc biệt là sử dụng máy tính và xem tivi, đôi mắt sẽ rất dễ bị mệt mỏi. Lúc này, chúng mình có thể uống nước ép cà rốt.

Cà rốt là một trong những người bạn rất thân thiết đối với đôi mắt. Nước ép cà rốt dành cho bữa khuya không chỉ là món đồ uống chống lại cơn đói mà nó còn giúp chúng ta tỉnh táo hơn, tăng cường thị lực, chống lại sự mệt mỏi cho đôi mắt nhờ vào hàm lượng carotene giàu có.

Sinh tố chuối

Chuối là một phẩm chứa nhiều kali, magie. Nhờ đó, nó có tác dụng rất tốt trong việc duy trì huyết áp và co cơ, đồng thời còn có khả năng loại bỏ sự mệt mỏi. Không chỉ thế, thành phần có trong chuối còn có thể chuyển hóa nhanh thành glucose, khi được hấp thụ vào cơ thể sẽ sinh ra nguồn năng lượng dồi dào. Do đó, sinh tố chuối cũng là một trong những món đồ uống mà bạn nên sử dụng khi phải thức khuya.

Nước khoáng

Ngoài tác dụng giải khát, uống nước khoáng còn giúp bạn tỉnh táo hơn, kích thích hệ thần kinh, làm tăng cường thị lực. Vì thế, nó cũng được sử dụng trong những bữa đêm, khi chúng ta phải thức khuya học tập, làm việc hay xem bóng đá. Để giảm thiểu các tác hại của các chất như clorua, nitrit... trong nước khoáng, các bạn nên đun nóng trong vòng 3 – 5 phút. Cách làm này sẽ giúp chúng ta tránh được sự khó chịu do dạ dày thường hoạt động kém hơn vào ban đêm.