

NHỮNG THỨ CÓ THỂ THAY THẾ LY CÀ PHÊ SÁNG

Mang lại cho con người sự năng động, sáng khoái và tâm trạng hứng khởi đầu chỉ có ly cà phê sáng, mà còn táo, socola và các sản phẩm khác.

Các nhà dinh dưỡng học Anh đã tìm ra một loạt đồ uống có thể thay thế ly cà phê sáng bạn vẫn thường uống, cung cấp cho bạn một nguồn năng lượng mới và một tâm trạng vô cùng sáng khoái. Trong một quá trình thử nghiệm có sự tham dự của 88 tình nguyện viên độ tuổi từ 18 đến 47, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng tác dụng tiếp thêm sinh lực của cà phê chỉ là một sự tự ám thị, do chính bạn tưởng tượng ra mà thôi.

Trước đây, các tình nguyện viên đều nghĩ rằng nếu không có một, hai ly cà phê buổi sáng, họ rất uể oải và khó lòng hoàn thành tốt mọi công việc trong ngày.

Có rất nhiều thực phẩm cũng như đồ uống có thể thay thế ly cà phê sáng

Thế nhưng những quan sát và đo lường khách quan, kiểm tra tốc độ và hiệu quả công việc thông qua những bài tập đánh giá dưới dạng các chỉ số, cho điểm... người ta đã phát hiện ra rằng khả năng tập trung chú ý, tốc độ phản ứng trước các tình huống, cách thức giải quyết các vấn đề, cũng như sự minh mẫn của bạn dù uống hay không uống cà phê thì kết quả cũng giống như nhau. Có nghĩa là bạn đã quá "mê tín" cà phê và gán cho nó những tác dụng tự nó không có.

Trên cơ sở những kết luận đó, các nhà dinh dưỡng học đã tìm ra một loạt "chất thay thế cà phê".

Các chất đó bao gồm:

Một cốc nước bình thường có thể giúp chúng ta không những tỉnh táo hơn mà còn lấy đi cả sự mệt mỏi và căng thẳng.

Socola chứa một lượng lớn chất làm tăng trương lực, kích thích não sản sinh ra endorphin - một hormone nội sinh (thường được gọi là "hormone của sự hạnh phúc") làm ta hưng phấn, vui vẻ và tăng dự trữ năng lượng.

Táo đỏ chứa vitamin và chất xơ, rất thích hợp để ăn buổi sáng, khi đói. Trong danh sách những "chất thay thế cà phê" còn có bột yến mạch, bột ngũ cốc, cá, thịt gà, chè xanh... Vậy là, đâu chỉ có cà phê - chủ yếu là thành phần caffein - đạt được sự cân bằng hợp lý trong mỗi bữa ăn sáng.

Từ lâu, các nhà nghiên cứu Mỹ đã nhận thấy rằng cà phê có thể là nguyên nhân gây ra mù lòa.

Nếu uống mỗi ngày 3 ly trở lên sẽ tăng đáng kể nguy cơ tăng nhãn áp.

Song các bạn cũng đừng nên quên lợi ích của cà phê thiên nhiên. Phải thừa nhận nó có tác dụng bảo vệ cơ thể chống lại bệnh ung thư gan và ruột, bệnh tiểu đường loại 2, bệnh Parkinson. Ngoài ra, cà phê hữu cơ có chứa rất nhiều chất chống oxy hóa hữu ích.