

میان وعده مفید برای تقویت تمرکز و حافظه



اسموتی موز و سیب با مغزها

◆ موز سرشار از پتاسیم است و عملکرد بدن به ویژه مغز و قلب را متعادل می کند و بهبود می بخشد. نتایج یک مطالعه نشان داده است کسانی که قبل از آزمون، موز مصرف کردند عملکرد بهتری داشتند.

◆ سیب حاوی فیبر فراوان و میوه ای با طبع معتدل است که تقریباً با بدن همه افراد سازگار است و نشاط آور است و سرشار از ویتامین های گروه ب می باشد.

◆ مغزیجاتی از جمله بادام منابع غنی ویتامین ای هستند و با افزایش سروتونین استرس را کاهش می دهند.

◆ کنجد منبع غنی آهن، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و ویتامین های خانواده ب هست که باعث بهبود عملکرد اعصاب، مغز، قلب و عضلات می شود.

◆ تخم شربتی یا تخم ریحان حاوی فیبر هستند و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و دفع مواد زائد و سموم از بدن کمک می کنند.

◆ گلاب و زعفران نشاط آور هستند و باعث تقویت قلب و مغز می شوند و به رفع تنش های عصبی و استرس ها کمک زیادی می کنند.

🍌 این ترکیب خوشمزه خلق و خوی را بهتر می کند و خستگی مفرط ذهنی و جسمی را رفع و به بهبود تنش های عصبی، میگرن و افسردگی کمک کرده و جایگزین بسیار

مناسب و سالمی به جای فست فودها و میان وعده های ناسالم برای شما و فرزندانتان است.

🍏 طرز تهیه:

همه مواد را با هم ترکیب کنید و در مخلوط کن به خوبی مخلوط نمایید در صورت تمایل و عدم منع مصرف زیاد خوراکی های شیرین، می توانید یک ق غ عسل یا شیره انگور به آن بیفزایید تا طعم شیرین تری پیدا کند. می توانید مقدار کمتری تخم شربتی یا تخم ریحان استفاده کنید مثلاً یک ق چ هم کافی هست چون لعاب زیادی ایجاد می کنند.