

田心庄三民國中快樂午餐(110 年 12 月)

本月主題：【疲倦想睡別再只喝咖啡！7 種食物提神效果更持久】

喝咖啡幫助提神已成為現代人生活習慣，但時間拉長，咖啡因效用消失後反而會讓人更疲倦。不妨多吃這 7 種天然食物，提神效果不輸咖啡，沒有副作用。



7 種食物提神效果比咖啡更佳

1. **堅果**：富含優質油脂及蛋白質，有助穩定血糖。杏仁果、開心果一天吃 6~7 顆為佳。
2. **酪梨**：富含維生素 B 群，有助提升元氣。
3. **蘋果**：含有豐富的維生素，對身體能量代謝有助益。
4. **西瓜**：水分多，富含維生素 B1 及 B6，有助提升身體能量。
5. **紅藜**：複合式碳水化合物能長效補給能量，有助提升血清素濃度醒腦
6. **鮭魚**：Omega3 脂肪酸讓一天的起始充滿活力。
7. **原味爆米花**：低熱量、高營養、高纖維，含玉米的營養素，是不錯的活力來源。

