



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской  
области»

Филiaal Федерального бюджетного  
учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в  
городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском  
районах и городе Ревда»  
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Свердловской области»)

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  
тел.: (3439) 24-52-15,  
факс: (3439) 24-84-20  
e-mail: mail\_11@66.rosпотrebnadzor.ru  
<http://66.rosпотrebnadzor.ru>  
<http://www.fbuz66.ru>  
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  
ИНН/КПП 6670081969/668443001

от 05.2026 г. №66-20-011-14/08- -2026

### **Как взбодриться и пополнить запас сил**

Рассказываем, какие продукты помогут зарядиться энергией и войти в рабочий ритм.

После долгих каникул и расслабленного режима так сложно выполнять привычные дела: трудно сосредоточиться, новая информация быстро забывается, а организм постоянно борется с желанием уснуть. Как сохранять бодрость в течение всего дня без употребления литров кофе?

Отличным источником энергии являются бананы. Эти яркие желтые фрукты содержат в себе много магния и особенно калия – макроэлемента, крайне важного для нормального функционирования всего организма. Витамины Е, С и В6 также необходимы, как и макроэлементы, – они регулируют клеточное деление и обмен веществ. В бананах есть и клетчатка. Именно поэтому они насыщают надолго, ведь пищевые волокна, набухая в желудочно-кишечном тракте, дольше перевариваются. Не стоит забывать и о наличии фруктозы и глюкозы – это быстрые углеводы, которые дают мгновенный всплеск энергии. Но увлекаться не надо: тем, кто хочет похудеть, советуем есть не больше 1–2 фруктов в первой половине дня.

Яйца также помогут стать бодрее – удивительно, но факт. Они содержат железо, белки и холин (витамин группы В) – все эти вещества необходимы для активной работы мозга. Кроме того, белок помогает нарастить мышечную массу. А она, в свою очередь, поддерживает здоровый метаболизм и способствует эффективному энергообмену. Поэтому яйца важно есть детям, когда мышцы только формируются, и старшему поколению, когда мышечная структура уже приходит в упадок.

Белок содержится и в орехах. Его почти столько же, сколько в постном мясе. К тому же этот продукт помогает нормализовать обмен веществ и стимулировать работу мозга. Это также отличный вариант для перекуса, ведь энергетическая ценность орехов очень высока. Помимо

белка орехи содержат медь, магний и рибофлавин (витамин группы В, необходимый для выработки энергии организмом).

А если хотите еще больше энергии, ешьте цитрусовые. Они способны заставить наш организм ощутить бодрость двумя способами. Во-первых, кожура цитрусовых содержит эфирные масла, которые стимулируют работу мозга. Только от одного аромата апельсина, лимона или лайма мыслительные и физиологические процессы активизируются, и мы снова можем плодотворно работать. Во-вторых, цитрусовые содержат очень много витамина С, а он играет важную роль в синтезе нейромедиаторов – норадреналина, серотонина, а также является антиоксидантом. Поэтому, насыщая свой организм цитрусовыми, мы даем ему возможность почувствовать счастье, радость, удовлетворение и всплеск энергии.

И, конечно, важный источник бодрости – вода. Это не то чтобы продукт, но все же находится на самом важном месте в нашем питании. Дело в том, что она насыщает организм кислородом и предотвращает обезвоживание – а это главный виновник хронической усталости и сонливости. Кровь сгущается и начинает течь медленнее, клетки при этом хуже снабжаются кислородом и питательными веществами. Даже если вы спите по 8 часов в сутки, но при этом мало пьете, организм все равно будет уставать быстрее. Поэтому, почувствовав сильную усталость, вместо кофе налейте себе стакан простой воды.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 380634674719312877369127314258826219335922073384

Владелец Яремчук Ирина Викторовна

Действителен с 05.03.2026 по 05.03.2027