



Không chỉ dễ tiêu hóa, những thức phẩm sau đây còn giúp bạn có một bà sảng có lợi cho sức khỏe.

**Sữa:** Giàu canxi, vitamin A, vitamin D và các khoáng chất khác, sữa luôn là lựa chọn tối ưu khi bạn muốn có bà sảng dẻo dai mà vẫn đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ.

**Chuối:** Rốt giàu kali, potassium và các vitamin nhóm B, giúp duy trì giúp cân bằng huyết áp. Ngoài ra, ăn chuối vào buổi sáng cũng giúp chúng ta no lâu và giảm bớt cảm giác thèm ăn trong suốt ngày dài.

**Các loại hạt:** Hạt dẻ, hạt hạnh nhân, hạt nhàn đều là nguồn dinh dưỡng quý giá để khi dùng một ngày làm việc mệt mỏi. Không chỉ bổ sung một lượng protein đáng kể cho cơ thể, các loại hạt này còn rất giàu vitamin E và chất béo lành mạnh, giúp bạn chống lại tình trạng mất ngủ, tăng cường trí nhớ và khả năng tập trung.

**Quả:** Giúp cân bằng đường huyết nên quả là thành phần lý tưởng cho bà sảng có bệnh tiểu đường.

**Táo:** Các nhà khoa học khuyên bạn nên dùng thêm táo vào bà sảng. Táo không chỉ giàu chất xơ, giúp làm sạch đường ruột, tránh bệnh béo phì và còn bổ sung vitamin C, vitamin B cho cơ thể, giúp bạn no lâu và chống lại cảm giác thèm ăn trong buổi sáng.

**Sữa chua:** Không chỉ rất giàu canxi và protein, mà i c c s a chua còn cung c p cho c th hàng loạt t d ng ch t có l i khác. Ăn s a chua vào bu i sáng giúp b n no lâu h n, ít có c m giác thèm ăn và đ c bi t là h tr chăm sóc làn da t bên trong.

**Yến mạch:** Yến m ch cung c p cho b n m t lo i ch t x đ c g i là beta - glucan giúp làm giảm l ng cholesterol có h i trong máu, giúp phòng ng a ch ng x v a đ ng m ch. Bên c nh đó, y n m ch còn ch a nhi u thành ph n lành m nh nh folate, axit béo Omega-3 và potassium.

**Trứng:** Giàu protein, trứng là th c ph m t t cho m i l a tu i, v a cung c p năng l ng ng v a đ cho c th v a h tr b o v trí nh . Tuy nhiên, lòng đ trứng ch a khá nhi u cholesterol vì v y b n ch nên dùng 2-3 qu trứng m i tu n.

(VOV.VN)