

أطعمة تنظم ساعتك البيولوجية



السبت 16 أبريل 2016 02:04 م

نشرت صحيفة ديلي ميل البريطانية تقريرًا حول قائمة الأطعمة التي تساعدك في تنظيم ساعتك البيولوجية، وذلك لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الماغنسيوم والفيتامينات المهمة مثل فيتامين ب بمركباته المختلفة

ومنها الشيكولاتة الداكنة، الزبادي، الأفوكادو، الموز، والفواكه المجففة والمكسرات

ويقول التقرير إنه بالإضافة إلى قدرة هذه الأطعمة على تنظيم النوم، فإنها تساعد في تغذية الجسم وتقوية الجهاز المناعي وحماية الجسم من عدد من الأمراض الخطيرة مثل السرطان وأمراض القلب والسكري