# 8 Makanan Yang Dapat Melawan Kelelahan

Padatnya aktivitas harian, khususnya yang banyak melibatkan fisik tubuh, tentunya akan menguras banyak energi. Energi yang terkuras saat bekerja bisa membuat tubuh menjadi lelah dan tak bertenaga. Jika sudah dalam kondisi lelah kronis, tidak sedikit orang yang akan mengambil atau mengonsumsi minuman berenergi untuk mengatasi masalah tersebut. Walaupun minuman berenergi dapat mengurangi rasa lelah dan membuat tubuh jadi bertenaga kembali, namun minuman seperti ini tidak baik untuk dikonsumsi terus-menerus, dan bisa berdampak buruk bagi tubuh untuk jangka panjangnya. Alih-alih mengonsumsi [minuman berenergi](http://www.artikelkesehatan99.com/bahaya-minuman-berenergi-bagi-anak-anak-dan-remaja/), lebih baik jika kita mengonsumsi makanan-makanan sehat tertentu untuk mengatasi rasa lelah yang mendera.

## Beberapa Makanan Penambah Energi

Ada banyak makanan sehat yang bisa membantu meningkatkan energi dan membuat tubuh kita jadi lebih bertenaga kembali. Beberapa makanan tersebut adalah :

### 1. Kacang Almond

Kacang almond merupakan salah satu makanan yang tepat untuk meningkatkan energi dan menjaga tubuh tetap bertenaga dalam waktu yang lama. Hal ini berkat kombinasi antara protein nabati dan lemak sehat di dalam kacang almond yang dapat membantu menstabilkan gula darah (salah satu penyebab menurunnya energi).

### 2. Ikan Salmon

Asam lemak Omega-3 dalam ikan salmon mendukung kesehatan sel-sel otak dan saraf, serta dapat mengurangi terjadinya “kabut mental”, kurang konsentrasi, atau masalah kognitif lainnya yang dapat disebabkan oleh kelelahan. Jika anda kesulitan untuk menemukan ikan salmon, sebagai gantinya anda juga bisa mengonsumsi [ikan tuna](http://www.artikelkesehatan99.com/7-alasan-untuk-mengonsumsi-ikan-tuna/).

### 3. Buah Citrus

Golongan buah citrus seperti [jeruk](http://www.artikelkesehatan99.com/8-manfaat-buah-jeruk-untuk-kesehatan/) dan grapefruits dapat membantu meningkatkan energi tubuh dengan baik. Kandungan vitamin C-nya yang tinggi akan meningkatkan jumlah oksigen yang beredar di otak, dan dapat membuat orang yang mengonsumsinya jadi segar kembali dan lebih [berenergi](http://www.artikelkesehatan99.com/5-tips-sederhana-agar-tetap-berenergi-di-siang-hari/).

### 4. Alpukat

Diantara banyak [nutrisi penting](http://www.artikelkesehatan99.com/3-nutrisi-penting-bagi-para-pelari/" \t "_blank) yang terkandung di dalamnya, [buah alpukat](http://www.artikelkesehatan99.com/15-manfaat-buah-alpukat-bagi-kesehatan/" \t "_blank) juga mengandung vitamin-B kompleks. Vitamin ini sangat penting dalam membantu meningkatkan energi. Mengonsumsinya secara rutin, apalagi sebelum bekerja, akan membuat energi tubuh anda terjaga dengan baik hingga siang hari. Anda bisa mengonsumsinya dalam bentu jus, atau bisa ditambahkan pada makanan seperti salad atau yang lainnya.

### 5. Buah Berry

[Blueberry](http://www.artikelkesehatan99.com/blueberry-bisa-cegah-kanker-dan-diabetes/" \t "_blank), [stroberi](http://www.artikelkesehatan99.com/8-manfaat-buah-stroberi-bagi-kesehatan-tubuh/" \t "_blank), raspberry, dan buah berry lainnya sangat baik untuk meningkatkan energi tubuh. Buah-buahan tersebut mengandung sedikit gula di dalamnya, namun sudah cukup efektif untuk menambah energi yang terkuras. Selain itu, buah berry mengandung banyak [serat](http://www.artikelkesehatan99.com/makanan-tinggi-serat-bisa-kurangi-risiko-kanker-payudara/" \t "_blank) untuk mencegah terjadinya kemorosotan energi. Antioksidan yang terkandung di dalamnya juga baik bagi kesehatan tubuh dan dapat melawan kelelahan.

### 6. Kurma

Sama seperti buah berry, kurma juga mengandung gula yang dapat membantu meningkatkan energi. Kurma juga kaya akan serat dan dapat membantu menstabilkan gula darah, sehingga energi akan tetap terjaga dalam waktu yang lama.

### 7. Semangka

Buah yang lezat dan segar ini ternyata juga dapat membantu meningkatkan energi tubuh. Kombinasi nutrisi di dalamnya seperti [vitamin B](http://www.artikelkesehatan99.com/mengenal-ragam-vitamin-b-dan-manfaatnya/" \t "_blank) dan kalium mampu meningkatkan energi dan menjaganya dalam waktu yang lama.

### 8. Brokoli

[Brokoli](http://www.artikelkesehatan99.com/10-manfaat-brokoli-bagi-kesehatan/" \t "_blank) adalah makanan yang baik untuk mempertahankan tingkat energi hingga sepanjang hari karena kaya akan kromium. Kromium sendiri adalah mineral penting yang mengatur bagaimana tubuh mempertahankan kadar gula darah dan membantu mencegah menurunnya gula darah yang dapat menyebabkan seseorang menjadi lelah.