

疲労の速攻回復

疲れたと感じたときに摂りたいのが「ポリフェノール」です。抗酸化作用に優れており、活性酸素による酸化ストレスをブロックしてくれます。「アントシアニン」もポリフェノールの一種。ブルーベリーやアサイー、ブドウなどに多く含まれ、眼精疲労に効果的です。デスクワークなどで目の疲れを感じたときには摂取したい成分です。ポリフェノールの作用時間は2〜3時間と短いので、疲れを感じたときに摂取しましょう。

必須アミノ酸である「バリン」「ロイシン」「イソロイシン」も速攻回復に役立つ成分。筋肉を酷使した肉疲労の回復に効果がありますが、大量摂取は禁物です。



りんごのピクルス



ポークステーキ りんごソース