

**10 продуктів,
які псують
настрій!**

Оброблене м'ясо

Ковбаси, копчене м'ясо і тому подібні продукти містять багато консервантів і нітратів, які можуть викликати мігрені і в цілому негативно впливають на настрій.



Фрукти і овочі з

Деякі продукти можуть містити залишки нейротоксинів, це відбувається, якщо рослини оброблялися пестицидами. Вони можуть провокувати депресію, тому намагайся купувати продукти у перевірених фермерів або органічні. Найбільш пестициди накопичують: яблука, персики, нектарини, полуниця, виноград, селера, шпинат, солодкий перець, огірки і помідори черрі.



Газована вода

Навіть якщо це не енергетик, газована вода містить багато цукру. Він провокує перепади настрою і в цілому негативно позначається на здоров'ї.



Смажені продукти

Насичені жири в картоплі фрі, гамбургерах та іншому фаст-фуді крім того, що погіршують настрій, сприяють розвитку серцево-судинних захворювань. Мононенасичені жири (оливкова олія) і поліненасичені жири (омега-3) мають протилежний ефект. Зроби вибір на користь гриля, випічки або приготування на пару.



Чіпси

Цей продукт містить дуже багато Омега-6 жирних кислот, які присутні в жирі, на якому вони смажаться. Він здатний викликати перепади настрою і гіперактивність. Якщо тобі хочеться перекусити, вибирай більш натуральні продукти.



Маргарин

Це один з продуктів, які псують настрій і впливають на рівень інсуліну. Це відбувається через високий вмісту тих же Омега-6 жирних кислот. Звичайне вершкове масло набагато корисніше.



Нектари

У цих напоях міститься дуже багато фруктози, яка сприяє підвищенню рівня цукру в крові. Після того як він засвоїться організмом, твій настрій різко погіршиться. Якщо дуже хочеться солодкого, краще з'їсти ложечку меду.



Очищене зерно

З'їсти білий хліб, булочку або бублик рівнозначно тому, якби ви з'їли кілька ложок цукру. Прості вуглеводи призводять до погіршення метаболізму, набору ваги і погіршення настрою.



Арахіс і насіння гарбуза

Якщо ти смажиш їх самотійно, то додай трохи морської солі і розмарину, вийде смачно і здорово. Ці продукти в упаковці містять штучні ароматизатори, які викликають мігрені, і бромат калію, який поглинає йод і провокує депресію.



Соєвий йогурт

У ньому багато насичених жирів, які негативно позначаються на настрої. Та й користі від такого продукту не багато.



***Дякую за
увагу!***