



# Вкусовые предпочтения и болезни





Американские исследователи говорят о том, что тяга к определенным продуктам неслучайна. При каждом заболевании организму требуются определенные витамины, микроэлементы, аминокислоты и т.д.

Этим и объясняется желание потреблять определенные продукты. Как говорят в народе: «Все полезно, что в рот полезло!» Итак, по вкусовым предпочтениям определяем возможные проблемы.



# Арбуз



Болезни почек и мочевого пузыря. Сочная мякоть обладает мочегонным действием и позволяет организму не терять калий.



# Белокочанная капуста



Проблемы с желудочно-кишечным трактом. Клетчатка повышает тонус кишечника, тартроновая кислота помогает перевариванию пищи, витамин U способствует заживлению язв.

# Маслины, тунец



Неполадки в щитовидной железе. В оливках огромное количество йода, а в тунце – аминокислоты тирозина, именно из них щитовидка вырабатывает гормоны.

# Мороженое и творог

Заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, артрит, остеопороз. Организму нужен кальций.





# Морковь



Слабость, падение зрения, проблемы с кожей и слизистой. Витамин А восстанавливает зрение, нормализует функцию эпителиальных тканей.

# Мясо



Недостаток энергии, снижение иммунитета. Белок и железо необходимы для поддержания тонуса и создания иммунных клеток



# Яблоко, дыня

Повышенный уровень холестерина, сердечнососудистые заболевания. Пектин и пищевые волокна, которых много в яблоках и дыне, выводят из организма холестерин, а фенольные кислоты не дают образоваться тромбам, поэтому снижается риск инсульта.





# Лимон

Проблемы с желчным пузырем и печенью. Витамин С снимает воспаление и борется с бактериями, кальций, калий, железо стимулируют выработку пищеварительных соков.

# Овсяная каша

Обострение гастрита, панкреатита, колита, язвенной болезни желудка. Каша обволакивает стенки желудка и защищает его от повреждений, легкоусвояемая клетчатка налаживает работу желудочно-кишечного тракта.





# Хурма



Веgetо-сосудистые проблемы, недостаток энергии, дисбактериоз. Глюкоза и фруктоза, калий, танин тонизируют, питают мозг, укрепляют сосуды. Пектин и пищевые волокна нормализуют работу желудка.

# Рыба



Нервное и умственное перенапряжение. Фосфор и железо помогают эффективной работе мозга, улучшают функционирование нервных тканей.

# Сыр соленый, жирный



Гипотония. Соли натрия и жиры поднимают давление.



# Шоколад



Депрессия, быстрая утомляемость.  
При помощи какао в мозгу  
вырабатывается гормон радости  
серотонин, флавоноиды повышают  
настроение, калий, кальций, железо,  
магний укрепляют организм.