

ПСИХОЛОГІЯ ХАРЧУВАННЯ

Ви коли-небудь чули про психологію харчування?

Виявляється, психологи вже давно досліджують зв'язок між вибором продуктів харчування і особливостями внутрішнього світу людини. Більшість експериментів підтвердило той факт, що їжа, яку ми вибираємо, безпосередньо пов'язана з подіями в нашій підсвідомості.

Вчені довели, що смакові переваги людини можуть розповісти багато цікавого про його характер і стан його внутрішнього світу.

Що улюблені продукти говорять про характер людини

Молочні продукти

Молоко є першою їжею людини, з нею в дитячому віці ми отримували материнське тепло, любов і турботу. Тому прийнято вважати, що любителі цього напою дуже чутливі і ранимі особистості. Найбільше вони цінують комфорт, ніжність і потребують постійної турботи і почуття безпеки.

Кефір, як і інші кисломолочні продукти, воліють самостійні й активні люди. Їх особливість – постійне бажання тримати все те, що відбувається під контролем. Любителі кефіру найчастіше мають яскраво виражені лідерські якості.

Овочі

Люди, які віддають перевагу овочам ніж іншим продуктам, зазвичай досить серйозні і вдумливі. Вони домагаються поставлених цілей, завдяки чому вибудовують гарну кар'єру. Агресія – це не про них, всі спірні моменти любителі овочів намагаються вирішувати мирним шляхом.

Фрукти

Якщо ви не уявляєте свого життя без соковитих фруктів, тактовності вам не позичати. Любителі фруктів дуже сприйнятливі до змін в своєму оточенні, вони ніколи не погодяться з думкою, що їм не до душі. Це дуже комунікабельні, допитливі і схильні до творчих занять люди.

М'ясо

Любителів стейка і шашлику прийнято вважати в деякій мірі мисливцями і здобувачами. Ці особистості відрізняються імпульсивністю і запальністю, але, незважаючи на ці якості, любителі таких страв дуже відхідливі, щедрі і великодушні. М'ясоїди не люблять, коли їх намагаються контролювати, оскільки свобода для них – все.

Якщо вам більше до душі м'ясо курки або індички, вас сміливо можна назвати відмінним сім'янином. Такі люди найбільше дорожать своїм будинком, затишком і комфортом. Вони дуже трепетно відносяться до членів своєї сім'ї і відрізняються добродушністю і сердечністю.

Цікаво, що люди, які віддають перевагу ковбасним виробам, вважаються творчими натурами, для яких безлад в будинку і в житті – це зона комфорту. Оточуючі вважають їх егоїстами через волелюбності і прагнення до нових знань. Любителів ковбаси можна назвати справжніми авантюристами.

Риба

Абсолютно не дивно, що любителі риби – спокійні та врівноважені люди. Вони завжди переживають про те, щоб не доставити нікому незручностей, через що частенько страждають самі. Ці люди дійсно вміють дружити і славляться здатністю приймати обдумані рішення. Любителі риби – акуратисти, люблять порядок у всьому.

Солодоці

Ласуни – веселі, товариські і приємні люди. Вони відрізняються сентиментальністю і вразливістю. Любителі десертів беруть все, що відбувається близько до серця. Цих людей можна назвати справжніми романтиками.

Насіння

Ви, напевно, здивовані, що насіння удостоїлися окремого пункту, але про любителів цих ласощів дійсно є що розповісти. Мова піде не про тих, хто час від часу може з'їсти жменю насіння, а про тих, хто не уявляє жодного дня без заповітного пакетика з насінням соняшника.

Виявляється, ці люди мають властивість накопичувати в собі злість і агресію, не виказуючи справжніх почуттів до близьких. Вони можуть бути навіть небезпечні, оскільки за їх показною добротою і дружелюбністю вміло ховається злість і невдоволення.

Чому ж психологи прийшли до такого висновку? Насіння дрібні, їх багато, і ми докладаємо великих зусиль, щоб їх очистити і погризти. З точки зору психології активна робота щелепою – вірний спосіб випліскування агресії. Тому фахівці пов'язують бажання погризти насіння з бажанням виплеснути негативні емоції. Але на насіння не можна викинути всю бурю агресії, тому любителі цього продукту можуть зганяти злість і на оточуючих.

Сподіваємося, ви дізналися багато нового і цікавого з цієї розмови! Обов'язково поділіться нею зі своїми друзями, можливо, вони теж почерпнуть важливу інформацію.

ВПЛИВ КОЛЬОРУ ЇЖИ НА ЗДОРОВ'Я

Кольорова гама продуктів харчування творить дива. Зелена їжа позбавить від стресу, нормалізує тиск. Синя - заспокоїть, зніме біль в очах. А біла - загрожує зайвою вагою... Виявляється на наш настрій, самопочуття і здоров'я впливає не тільки колір меблів, стін, але навіть колір приготованих страв, кольорна гама яких здатна творити дива: вже доведено, що правильно підібрані відтінки їжі, освітлення і обстановка підвищують апетит і покращують процеси травлення.

У одній з європейських країн був проведений цікавий експеримент. Звичайні для людського ока продукти харчування за допомогою освітлення були перефарбовані в інші, не відповідні природному кольору продуктів відтінки. Наприклад, зелений горошок по своєму кольору став схожий на червону ікру, м'ясо придбало сіруватий відтінок, молоко стало фіолетовим, а горезвісна яєчня перетворилася на яскраво-червону страву. До такого незвичайного столу були запрошені достатньо голодні і спрагли поїсти люди. Яке ж було їх здивування, коли вони побачили такий незвичайний стіл, але експериментатори здивувалися ще більше – більшість з присутніх не змогли доторкнутися до приготованих страв, а ті, хто зважився таки їх покуштувати, відчули страшне нездужання. Хоча, доречно зауважити, смак страв був відмінним.

Психологи єдині в думці: на здоров'я людини, а також на його настрої впливає не тільки вітамінний склад страв, але і їх кольорна гама.

Червоний колір. Щоб відновити енергетику, а також підняти життєвий тонус, необхідно вживати в їжу продукти червоного кольору (червоний солодкий перець, червоне вино, томати, вишня, червоний виноград, кавун, м'ясо). Ці продукти також допомагають позбавитися негативу, накопиченого протягом дня, поганого настрою, депресії, а в деяких випадках допомагають в боротьбі із запальним процесом. У винограді, кавуні, папайї, томатах міститься лікопен – достатньо могутній антиоксидант, зміцнюючий серцевий м'яз, що допомагає боротися з серцево-судинними захворюваннями.

Оранжевий колір. Споживаючи апельсини, моркву, гарбуз, кукурудзу, абрикоси і манго, можна не турбуватися про травлення, засвоєння корисних речовин і очищення організму від шкідливих речовин, що потрапляють в наш організм з навколишнього середовища. Також велика частина продуктів оранжевого кольору містить в собі такий антиоксидант, як бета-каротин, дія якого направлена на зміцнення імунної системи. До того ж, оранжеві фрукти і овочі забезпечують організм вітаміном С, а солі фолієвої кислоти, що містяться в них, благотворно впливають на серцево-судинну систему, запобігають розвитку дефектів у плода під час вагітності.

Жовтий колір.Продукти жовтого кольору, також як і продукти червоного, містять велику кількість вітаміну С. До того ж, у їх складі багато каротиноїдів, а деякі продукти, такі як: куркума і гірчиця, містять такий антиоксидант, як куркумін, направлений на боротьбу із запальними процесами в нашому організмі. Жовті продукти очищають від шлаків, піднімають настрій, сприяють збільшенню швидкості сприйняття інформації головним мозком, відмінно впливають на розумову і фізичну активність. До таких продуктів належать: яєчний жовток, мед, пиво, сири, диня, а також всі овочі і фрукти жовтого кольору.

Синій, блакитний, фіолетовий кольори.До фіолетової їжі відносяться виноград, ожина, баклажани. Ці продукти допоможуть позбавитися здуття живота і колік, заспокоять, знімуть болі в очах, укріплять імунну систему. Фіолетовий колір краще всього чимось «розбавляти», інакше є можливість заснути за столом.У боротьбі із стресом і викликаним ним головним болем допоможе справитися їжа блакитного кольору – слива і голубика.Усунути тахікардію, зняти м'язовий біль і напругу допоможуть продукти синього кольору: виноград і чорна смородина.Взагалі більшість продуктів даного «сімейства» в своєму складі мають речовини, які нейтралізують канцерогени в організмі і запобігають серцево-судинним захворюванням.

Зелений колір.«Зелені» по своїх корисним якостям випереджають решту кольорів на декілька кроків. У фруктах і овочах зеленого кольору міститься більше всього вітамінів і корисних речовин. Тому медики радять включати в щоденний раціон живлення якомога більше фруктів і овочів зеленого кольору. До того ж, зелена їжа допомагає позбавитися негативних емоцій, нормалізує артеріальний тиск, позбавляє від стресу, покращує зір, та і взагалі перешкоджає розвитку багатьох захворювань очей!

Білий колір.З продуктами білого кольору слід бути обережніше тим, хто прагне схуднути – така «біла» їжа, як відварний рис, банани, картопля, молоко, спагетті, м'якоть кокоса треба споживати маленькими порціями і бажано в першій половині дня.