

Живущие на Востоке люди всегда внимательно относятся к употреблению пищи. Они считают, что лишь глупцы не знают того, что едят. И вот, отследив многочисленные исследования специалистов, мы поговорим о продуктах, сильно влияющих на наш организм.



**Нейропептид Y** пробуждает по утрам тягу к углеводной пище. Такая еда восполняет недостаток глюкозы, израсходованной во сне.



# Галанин

Начинает действовать к обеду и «просит» чего-нибудь жирного. Мужчины отдают предпочтение сочетанию жиров и белков, то есть мясу.





Галанин

Женщины к этому времени предпочитают смесь жиров и углеводов (выпечка, макароны с сыром).



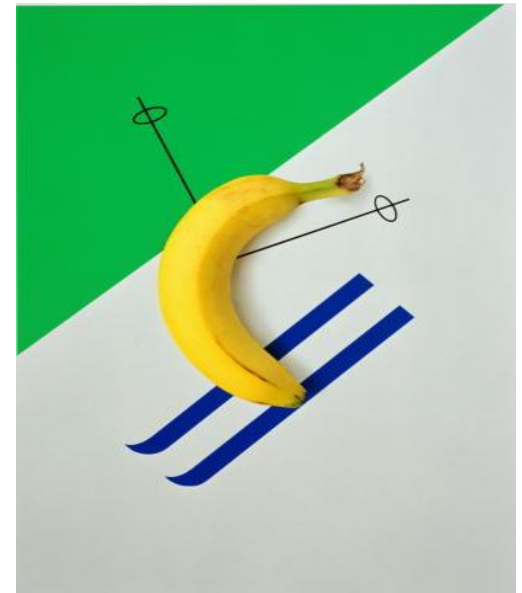
## Серотонин

Повышает  
жизненный тонус,  
снимает боль,  
уменьшает аппетит  
и помогает заснуть.  
Его выработке  
способствует  
углеводная пища,  
сладости.

- Мороженое



- Торт



## Окситоцин

гормон «довольствия»,  
начинает интенсивней  
вырабатываться в  
организме, когда  
человек погружен в  
состояние  
влюбленности. Медики  
утверждают, что  
окситоцин вызывает  
более благосклонное  
расположение к  
окружающим людям.  
Содержится в финиках.



- **Финики**, плоды финиковой пальмы. Употребляются в пищу в свежем и подсушенном виде, используются для приготовления различных блюд

