

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

