

أثر الغذاء على جسد الإنسان وعلى مشاعره النفسية

لا يقتصر اثر الغذاء على جسد الانسان وعقله فحسب بل يتعداه الى احساسه ومشاعره النفسيه فاذا كان الغذاء متكاملًا من حيث الكميّه والنوعيّه فانه يبعث في الانسان الطاقه والحيويّه والهدوء والسعاده لم يكن كذلك فانه يؤدي الى الكسل والخمول والبلادهوالسر في تاثير الغذاء على حاله النفسيه يكمن في تاثيره

على الغدد والهرمونات وقد ذكر علماء التغذية اطعمه تتحكم في حاله النفسيه

:لدى الانسان منها

.الثوم:فانه يحسن المزاج ويشعر الانسان بالعافيه -



- الخبز الاسمر:فانه يساعد الدماغ على استيعاب الرساله التي يحملها -



جزر الحمض الاميني تريبتوفان وهي الرساله الداعيه الى استرخاء -



- الانسان واحساسه بالسعاده وذلك لانها ترفع مستوى السيروتونين وهي ماده التي تجلب الهدوء والراحه

.الماء:فانه يعطي النشاط والحيويه -



.البرتقال:يساعد على ازالة التعب والكابه والعصبيه -



- الموز والجوز والمكسرات والخضر العريضه:في هذه الماكولات ماده مساعده على جلب النوم الهادئ وطرد القلق والشده



السّمك: رفع الاكتئاب لاسيما لدى النساء -



. نب: يزيل الهم ويذهب الغضب-



. الزيت: يحسن الاخلاق ويزيل الغم -



الزبيب:يزيل التعب ويحسن الخلق -



.السفرجل:يزيد الشجاعه-



التفاح:يدخل الفرح في القلب -

