

Пищевые пристрастия и характер.

О чем говорит тяга к определенной пище?

Психологи знают, что тяга к определенной пище уходит корнями в детство. Уже в утробе матери ребенок начинает воспринимать вкус и запах всего, что ест и пьет его мать. Когда мама употребляет сладости малыш, глотая околоплодные воды, также ощущает сладковатый вкус. Ему он нравится, а горький и кислый привкус заставляет его морщиться. Таким образом, еще до рождения ребенок наследует пищевые пристрастия матери и привыкает к ним. В последующие годы жизни у детей формируются вкусовые предпочтения, не выходящие за пределы семейного меню. Например, ребенок никогда не захочет, есть мороженое, если ни разу его не пробовал. Между тем, причиной лишнего веса многих детей является то, что родители никогда не ограничивали их в употреблении мороженого, конфет и пирожных.

Пищевые пристрастия человека, конечно же, напрямую зависят от той среды, где он вырос. Однако недавние исследования ученых доказали, между пищевыми пристрастиями и характером человека существует прямая зависимость.

Также на пищевые пристрастия влияет обстановка, в которой он принимает пищу, в обычных случаях - это кухонный гарнитур. От расцветки гарнитура зависят многие пищевые пристрастия. Красный гарнитур побуждает к приему острой пищи, а зеленого цвета - к приему растительной. Нередко кухни акции, на которые проводятся в магазинах, представлены лишь в 1-2-х расцветках, что не верно, так как пищевые пристрастия и национальные особенности питания также влияют на выбор цвета кухонного гарнитура.

Работы последних лет показывают, что чрезмерный аппетит присущ людям, испытывающим потребность в защите. Потеря аппетита - признак недовольства жизнью и утраты желания жить. Если же вам все время хочется кушать мясо, то это говорит о том, что у вас агрессивный и беспокойный

характер. При этом вы много трудитесь и стараетесь делать все на "отлично". Любители овощей и фруктов, обладают уравновешенным и спокойным характером. Если быть более точным, помидоры любят щедрые и добрые люди с широкой душой, огурцы - чувствительные натуры, капусту и фасоль - те, кому недостает уверенности и решительности. Больше всех повезло тем, кто ни дня не может жить без яблок и моркови. Их ученые называли самыми спокойными и здоровыми людьми. А вот тяга к кислым продуктам и фруктам выдает человека, страдающего чувством вины. Видимо, эта черта характера присутствовала у Ивана Грозного, Петра I и Сталина, которые обожали кисломолочные продукты, лимоны и соленья.

Психотерапевты дополняют высказывания ученых. По их мнению, пристрастие к молочным продуктам испытывают люди, которым не хватает любви и ласки со стороны близких. Ведь молочные продукты, ассоциируются с молоком матери, а значит, с детством, когда мы были окружены любовью и заботой. Любители шоколада и сладостей также страдают от непонимания и недостаточного внимания. В глубине души они считают себя несчастными и одинокими людьми. Рыбные блюда любят люди, которым превыше всего свои интересы и спокойствие. Отсутствие желания отведать рыбу говорит о вашей активности. Пассивные, ленивые и равнодушные люди ни дня не могут жить без селедки и копченой рыбы. Много воды пьют те, кто любит жизнь и оптимистично смотрит на все происходящее. И наоборот, люди, пьющие воду в небольших количествах, отличаются обидчивым и придирчивым характером. Уяснить черты характера личности можно и по его фигуре. Люди, склонные к полноте, неразборчивы в еде и часто переедают. Это говорит о наличии постоянных проблем в их жизни. Гурманы редко страдают от депрессий. Они не нацелены на получение удовольствия от еды и любят жизнь в любых проявлениях. Поэтому лишний вес и систематическое уминание сладких булочек не всегда указывает на широту души и отсутствие воли. Регулярные

переедания и склонность к полноте чаще всего говорят о том, что перед вами депрессивный человек с меланхоличным характером.

На наш взгляд, чрезмерная тяга к определенной пище свидетельствует о недостатке в организме каких-то минералов, микроэлементов и витаминов. Особенно это актуально в весенне-зимний период. Вот что говорит внезапно возникшее желание съесть: оливки и маслины - проверьте работу щитовидной железы; бананы - организму не хватает калия, обратите внимание на работу сердца; семечки - организму не хватает витамина Е, который является антиоксидантом, защищающим организм от атаки свободных радикалов и преждевременного старения; арахис и бобовые - организму не хватает витаминов группы В, что характерно чаще всего жителям мегаполисов; рыба и морепродукты - организму не хватает йода. Ешьте больше морской капусты и пользуйтесь йодированной солью; лимон - сигнализирует о понижении кислотности желудка. Тяга к кислым фруктам и ягодам также наблюдается при наличии проблем с работой печени и желчного пузыря; сладости - ваш мозг и нервная система работают на износ. Ешьте каждый день по 30 грамм горького шоколада, чтобы не прибавить в весе и восполнить требуемую организму порцию глюкозы. Кроме того, тяга к сладкому говорит о нарушении углеводного обмена в организме.