Qızarmış qidalar

Bütün işlənmiş qidalar, kimyəvi maddələr, qatqı maddələri, süni dadlandırıcılar və qoruyucular bura daxildir. Bunlar həm uşaqlarda, həm də böyüklərdə ciddi beyin zədələrinə yol açır.

Dondurma

Aparılan bir çox araşdırma zamanı doymuş yağ və şəkərlə zəngin qidaların bilik və söz bacarıqlarını azaltdığını ortaya qoyub. Mütəxəssislər dondurma yemək yerinə təzə meyvə ilə hazırlanan soyuq qatıqların istifadəsini məsləhət görür.

Şiirin qazlı içkil r

Bu içkilər beyinin 1 nömrəli düşməni sayılır. Şəkərlə olduqca zəngin olan belə içkilər damarlarda iltihabın yaranması riskini artırır ki, bu daateroskleruzun əsas səbəbidir. Ateroskleroz zamanı damarlarda piyə oxşar maddə xolesterin yığılır, damarlar daralır, kövrək olur, tez partlayır. Bütün bunlar isə nəticədə insultun riskini artırır.

Konserv balıqlar

Amerika Ürək Dərnəyi ürək sağlamlığı üçün həftədə 2 dəfə ton balığı istifadəsini tövsiyə edir. Ancaq konserv qutuda satılan ton balıqları sağlamlığa fayda yerinə, zərər verir. Konserv ton balıqlarının içərisində olan ağır metallar beyin sağlamlığına mənfi mənada təsir edir.

Fast food

Yaxın zamanda Montreal Universitetində aparılan bir araşdırma fast food məhsullarının beynin kimyasını dəyişdirdiyini ortaya qoyub. Bu da depressiyaya yol açır.