



Qızarm   qidalar

Bütün         qidalar, kimyəvi madd   r, qatqı madd   r, s ni dadland r c lar v  qoruyucular bura daxildir. Bunlar həm u  aqlarda, həm də b y  kl rd  ciddi beyin z d   r n  yol a  r.

Dondurma

Aparılan bir çox ara  dırma zamanı doymu   ya   v      r  zəngin olan qidaların bilik və söz bacarıqlarını azaltdığını ortaya qoyub. Mütəxəssislər dondurma yemək yer n  təzə meyvə    hazırlanan soyuq qat qlar n istifad s n  məsləhət g r r.

    n qazlı       r

Bu      r beynin 1 n  mr li d    n  sayılır.     r  olduqca zəngin olan belə      r damarlarda iltihabın yaranması riskini artırır ki, bu daateroskleruzun əsas səbəbidir. Ateroskleroz zamanı damarlarda piy  oxşar maddə xolesterin yığılır, damarlar daral r, kövrək olur, tez partlayır. Bütün bunlar  s  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 beyin kimyasını dəyişdirdiyini ortaya qoyub. Bu da depressiyaya yol açır.