



## **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 yağı 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 içkilər**

Bu içkilər beyinin 1 nömrəli düşməni sayılır. Şəkərlə olduqca zəngin olan belə içkilər damarlarda iltihabın yaranması riskini artırır ki, bu da ateroskleruzun əsas səbəbidir. Ateroskleroz zamanı damarlarda piyə oxşar maddə xolesterin yiğilir, 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 beyni sağlamlığına mənfi mənada təsir edir.

## Fast food

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