



Qızarmış qidalar

Bütün işlənmiş qidalar, kimyəvi maddələr, qatqı maddələri, s ni dadlandırıcılar v  qoruyucular bura daxildir. Bunlar həm uşaqlarda, həm də böyüklərdə ciddi beyin z d l rin  yol a ır.

Dondurma

Aparılan bir çox araşdırma zamanı doymuş ya  v    k rl  zəngin olan belə içkilər damarlarda iltihabın yaranması riskini artırır ki, bu daateroskleruzun əsas səbəbidir. Ateroskleroz zamanı damarlarda piy  oxşar maddə xolesterin yığılır, damarlar daralır, kövrək olur, tez partlayır. Bütün bunlar isə nəticədə insultun riskini artırır.

 iirin qazlı içkilər

Bu içkilər beynin 1 nömrəli düşməni sayılır.   k rl  olduqca zəngin olan belə içkilər damarlarda iltihabın yaranması riskini artırır ki, bu daateroskleruzun əsas səbəbidir. Ateroskleroz zamanı damarlarda piy  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 beyin kimyasını dəyişdirdiyini ortaya qoyub. Bu da depressiyaya yol açır.