



در فصل پاییز غذاهای تند بخورید

یک روانشناس گفت: مصرف مواد غذایی با طعم های مختلف با شخصیت رفتاری و حالات روحی انسان رابطه دارد.

یک روانشناس گفت: مصرف مواد غذایی با طعم های مختلف با شخصیت رفتاری و حالات روحی انسان رابطه دارد.

در فصل پاییز این مواد غذایی را مصرف کنید: رضا اصغری روانشناس در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ گفت: مصرف مواد غذایی با طعم های مختلف بر روح، روان و دستگاه گوارشی انسان تاثیر بسزایی دارد.

این روانشناس به مصرف غذاهای تند اشاره کرد و اظهار داشت: انسان هایی که از غذای ادویه دار و تند همانند فلفل، سیر و پیاز استفاده می کنند، از سلول های مغزی و آرامش اعصاب بر خوردارند و مصرف این مواد غذایی باعث کاهش وزن و بیماری هایی مانند آلزایمر، قلبی، عروقی، سرطان، درد مفاصل و چربی در افراد می شود.

وی با بیان اینکه فلفل یک ماده غذایی تند است، ابراز داشت: بعضی افراد به دلیل علاقه زیاد به فلفل هنگام مصرف، به عنوان یک مواد غذایی مناسب نگاه می کنند و به دلیل اینکه فلفل خاصیت هایی مانند میکروب کشی، جلوگیری از فاسد شدن و سرشاز از ویتامین C را است، مصرف آن باعث افزایش ایمنی بدن نسبت به بروز باکتری ها و میکروب ها می شود.

وی درباره تاثیر مواد غذایی بر شخصیت افراد اظهار داشت: علاقه به مصرف مواد غذایی تند، شور، تلخ و شیرین به نوع شخصیت انسان ها بستگی دارد.

این روانشناس درباره شخصیت این افراد اذعان داشت: افرادی که غذاهای تند مصرف می کنند همیشه حس ماجراجویی دارند و علاقه زیادی به وسایل هیجان آور همچون ترن هوایی شهر بازی ها دارند.

وی به افراد بلغمی مزاج اشاره کرد و گفت: این افراد اگر برای ایجاد اعتدال در غلبه بلغم در بدنشان اقدامی نکنند دچار تنهایی، بی تحرکی و روحیه ای کسل کننده و حافظه ضعیف می شوند که البته خصوصیات مانده صبور، مدیریت کردن امور، تیزبین و نکته سنجی از خصوصیات مثبت افراد بلغمی مزاج است که این افراد نیز از غذاهای تند استفاده می کنند.

اصغری به مصرف این مواد غذایی در فصل پاییز و زمستان اشاره کرد و افزود: باتوجه به هوای سرد این فصول، به دلیل افزایش سوخت و ساز بدن، استفاده از غذاهای تند باعث تعریق زیاد و باز شدن ریه ها می گردد و از بروز سرماخوردگی و ایجاد سرفه در افراد جلوگیری می کند.

وی بیان کرد: خوردن غذاهای تند سریعترین راه بدن برای کنار آمدن با حرارت بالای بدن است، به همین دلیل مردم کشورهای گرمسیری غذاهایی یا این طعم را مصرف می کنند.

این روانشناس با اشاره به افراد عصبی اظهار کرد: افراد عصبی ارزشی برای خود قائل نیستند و همیشه غذاها را بسیار سریع و تند می خورند و افرادی نیز به تنهایی غذا خوردن تمایل دارند، این افراد به دلیل توجه زیاد به جرئیات مسائل در معرض خطر آسیب های روحی و روانی هستند.

اصغری افزود: اهمیت به بخش های مختلف مواد غذایی در بشقاب و ترکیبات مختلف آن از ویژگی های افراد با دقت بالا است و این گروه از روحیه مسئولیت پذیری و انجام وظیفه برخوردار هستند.