

آیا می‌دانید که نوع صبحانه می‌تواند بر شخصیت ما و نحوه رفتارمان با دیگران هم تاثیر بگذارد؟ صبحانه‌های حاوی کربوهیدرات زیاد، هم تحمل‌پذیری ما را کاهش می‌دهند و هم ما را از نظر رفتاری در وضعیت تهاجمی‌تر و پرخاش‌گرانه قرار می‌دهند.

مسئولان مطالعه براساس این یافته‌ها مدعی هستند که سطح مواد مغذی موجود در خوراکی‌ها، و؛«؛ شدیداً بر تصمیم‌های اجتماعی ما تاثیر می‌گذارد». آنان می‌گویند: «؛ ما نقش مواد غذایی را کاملاً روشن نمی‌کنند. ما با این نتایج، چشم‌انداز تازه‌ای به سوی مشکلاتی مانند رفتارهای ضداجتماعی و مشکل جهانی فعلی (یعنی فقر تغذیه‌ای) باز نمی‌کنیم».