

Почему вам хочется шоколадку, а ребенку - мел?

Что это означает – ребенок начинает кушать мел или облизывать побеленные стены? Правильно, ребенку не хватает **кальция**. Этот элемент нужен растущему организму для костей и зубов. Нехватка этого элемента может привести к их ломкости. Значит, пора начинать интенсивно закармливать ребенка творогом и рыбкой.

А если вас все время так и тянет на соленькое (баночку огурчиков скушать и селедочкой закусить), но в ближайшие девять месяцев вы аистов в гости точно не ждете? Что это значит?

Возможно, вашему организму не хватает **калия** (не путать с кальцием). Недостаток этого элемента может вызвать слабость в мышцах, нервозность и раздражительность. Чтобы пополнить ваш запас калия в организме, нападайте на картофель, гречку, а также курагу, изюм, орехи и бананы.

А если вам даже во сне видятся плитки шоколада и в магазине вы стали оптовым покупателем всего шоколадного ассортимента – возможно, у вас нехватка **магния**. Недостаток этого элемента может привести к бессоннице, головным болям, плохому настроению, слабости, пониженной работоспособности, а также грозит аритмией.

Женщинам шоколадку хочется часто во время месячных. Не отказывайте себе в этом удовольствии! Итак, если в магазине уже не осталось шоколада, идем на рынок и покупаем там продукты, богатые магнием и более полезные, чем шоколад – это кукуруза, пшеничные отруби, поп-корн, арахис, миндаль и овсянка.

В последнее время вы заметили, что стали кушать очень много мяса, а ваш домашний любимец по кличке Шарик ходит за вами следом и смотрит голодными глазами с мольбой во взгляде? Возможно, в вашем организме острая нехватка **железа**. Поскольку железо тесно связано с гемоглобином, а, следовательно, и с доставкой крови тканям вашего организма, у вас может появиться слабость, сонливость, ухудшение зрения (потемнение в глазах), рассеянность, а длительная нехватка железа может привести к анемии. Чтобы ничего плохого не случилось, начинаем усердно кушать яблоки, хурму, овсяную и гречневую каши.

Почему вам хочется шоколадку, а ребенку - мел

Автор: admin

08.10.2011 23:08 -

Если в последнее время вы едите столько карамелек и разного рода сладостей, что уже ваши дети вам рассказывают о вреде сладкого для зубов, а не вы им, возможно, вам не хватает **хрома**. Этот элемент нужен вашему организму для хорошего настроения.

Давайте лучше снова вспомним о зубах, о фигуре... и пойдем на рынок искать замену карамелькам. Этот элемент содержится в черном хлебе, сыре, яичном желтке, проросших зернах пшеницы, а также в неочищенных крупах.

Если за последнее время вы съели сыра больше, чем все мышиное население нашей планеты, вместе взятое, за всю историю существования Земли, а между тем весь мир стал уже не таким прекрасным и хорошим, как раньше, и вообще жизнь не очень удалась, возможно, все дело в гормоне счастья. Дело в том, что в сыре содержатся **аминокислоты**

, которые необходимы нашему организму для выработки этого гормона. Чтобы жизнь вновь снова стала прекрасной и расцвела буйным цветом, начинаем кушать бананы, много бананов.

Если вас с недавних пор потянуло на кисленькое, и лимончик вам слаще сахара, а грейпфрут вкуснее торта, возможно, вашему организму не хватает **витамина С**. Теперь ни дня без свежих фруктов и овощей!

Прислушайтесь к себе, не тянет ли вас с недавних пор к какому-нибудь продукту особенно сильно? Понаблюдайте за собой – не произошли ли какие-нибудь изменения в вашем поведении и самочувствии за последнее время? Ваш организм через аппетит подскажет вам, чего ему сейчас очень не хватает, что ему сейчас особенно необходимо. Вы, наверное, заметили, что когда вы радостны, вам хочется одних продуктов, когда в гневе – совсем других, иногда нападает просто непреодолимое желание скушать что-то определенное. Скушав то, что вам хотелось, вы испытываете прилив блаженства.

Давайте будем советоваться с нашим организмом, чтобы и ему хорошо жилось, и нам. Заботьтесь о себе! Вы у себя одни!

Автор - **Нина Грищук**

[Источник](#)