

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Сучасні технології
у промисловому виробництві**

МАТЕРІАЛИ

**НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ВИКЛАДАЧІВ, СПІВРОБІТНИКІВ,
АСПІРАНТІВ І СТУДЕНТІВ
ФАКУЛЬТЕТУ ТЕХНІЧНИХ СИСТЕМ
ТА ЕНЕРГОЕФЕКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
(Суми, 18–21 квітня 2017 року)**

ЧАСТИНА 1

Конференція присвячена Дню науки в Україні

Суми
Сумський державний університет
20 17

ПРИЧИНЫ НЕОБЫЧНЫХ ВКУСОВЫХ ПРИСТРАСТИЙ

Бадер Моса Мохаммад Ахмад, студент; Дыченко Т. В., ст. преподаватель

В данной работе рассмотрены некоторые причины тяги к определенным продуктам питания.

Шоколад содержит много магния. Поэтому сильное желание шоколада может указывать на нехватку этого минерала, который влияет на работу сердца и мышц, важен для здоровья кожи и волос. В случае нехватки магния хочется также и кислых продуктов. Источником магния являются орехи, зеленые листовые овощи, коричневый рис, цельно зерновой хлеб, тыквенные семечки.

Желание сладкого свидетельствует о нехватки хрома. Низкий уровень этого элемента замедляет углеводный обмен и клетки не получают глюкозу из крови, а организм – необходимое количество энергии. Хром содержится в говядине, курятине, моркови, картофеле, брокколи, спарже, цельно зерновом хлебе, яйцах.

Если хочется мяса, это может быть признаком того, что организм нуждается в железе и цинке. Последний минерал играет важную роль для поддержания иммунной системы. Цинк содержится в креветках, чечевице, шпинате, тыквенных семечках, сыре.

Тяга к твердому сыру свидетельствует о дефиците кальция. Он не только отвечает за крепкие зубы и кости, но и принимает участие в нервных и мышечных функциях. Твердые сыры содержат много жира, поэтому можно получить кальций из маложирных молочных продуктов, лосося, сардины, брокколи и миндаля.

Желание к пище, богатой углеводами, может свидетельствовать о нехватке аминокислоты триптофан. Организм нуждается в ней для синтеза гормона серотонина, который регулирует настроение. Дефицит серотонина вызывает депрессию, тревожность, бессонницу. Углеводы не содержат триптофан, но они повышают уровень глюкозы в крови, что способствует поступлению триптофана в головной мозг. Источником триптофана является индейка, молоко, яйца, грецкие орехи, кешью, творог, бананы.

Если не хватает азота, то возникает желание в большом количестве есть хлеб. Азот содержится в продуктах с высоким содержанием белка – мясе, рыбе, орехах и бобах.

При нехватке хлоридов хочется соленых продуктов. Чтобы восполнить их недостаток можно выпить некипяченое козье молоко, съесть рыбу, приправлять салаты морской солью.

Тяга к тонизирующим напиткам свидетельствует, что не хватает серы. Именно отсутствие этого элемента в организме отвечает за желание выпить кофе или чай. Восполнить нехватку можно клюквой, хреном, брокколи, белокочанной капустой.