**Чего не хватает организму, если хочется…**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Чего нам хочется?** | **Причины** | **Чем помочь?** |
| Арахис, арахисовое масло | Недостаток витаминов группы В | Ешьте крупы, молочные продукты, яйца, мясо, пивные дрожжи, яйца, печень, орехи |
| Бананов | Недостаток калия | Ешьте изюм, шпинат, горох, грецкие орехи, гречку, кольраби и брюссельскую капусту |
| Газированных напитков | Недостаток кальция | Ешьте сыр, брокколи, кукурузу, творог, бобовые и стручковые |
| Горького | Сигнал интоксикации организма | Очистите организм и "посидите" некоторое время на свежих овощах |
| Гречки | Недостаток магния | Ешьте фрукты, бобовые, стручковые, гречку, фундук, семечки |
| Грызть лед | Недостаток железа | Ешьте рыбу, печень, чечевицу, зелень, морскую капусту, черешню |
| Дыня | Слабая нервная и сердечно-сосудистая система | В дыне много калия, кальция, фосфора, магния, а также витаминов А и С |
| Жареной пищи | Недостаток хрома | Ешьте свежие фрукты, печень, креветки, устрицы, мелиссу  |
| Жидкой пищи | Недостаток воды | Пейте воду с лимоном и простую воду в количестве 8 стаканов с день |
| Жирной пищи | Недостаток кальция | Ешьте сыр, кунжут, брокколи, кукурузу, творог, бобовые и стручковые |
| Жор перед месячными | Нехватка цинка | Ешьте красное мясо (особенно, мясо внутренних органов), морепродукты, листовые овощи, корнеплоды |
| Жор постоянный | Нехватка кремния | Ешьте орехи, семечки; избегайте рафинированные крахмалистые продукты |
| Недостаток тирозина | Ешьте сыр, печень, изюм, красные фрукты и овощи, витамин С, зелень, ягнятину |
| Недостаток триптофана | Ешьте сыр, печень, ягнятину, изюм, сладкий картофель, шпинат |
| Какао | Недостаток магния | Ешьте нежирные орехи, семечки, фрукты, бобовые, гречку, стручковые |
| Кислого | Недостаток магния | Ешьте нежирные орехи, семечки, фрукты, бобовые, гречку, стручковые |
| Пониженная кислотность или частое переедание | Ускоряют пищеварение сок цитрусовых и кислых ягод |
| Копченостей | Недостаток жиров в организме | Ешьте сливочное масло от 82%, оливковое масло, семечки, орехи. Часто присуще тем, кто "сидит" на диете |
| Кофе | Недостаток серы | Ешьте клюкву, хрен, брокколи, белокочанную капусту, лиственные, яйца, морепродукты |
| Недостаток фосфора | Ешьте курицу, говядину, печень, рыбу, яйца, молочные продукты, орехи, стручковые и бобовые |
| Недостаток натрия | Употребляйте морскую соль, яблочный уксус (заправляйте ими салаты) |
| Недостаток железа | Ешьте рыбу, печень, чечевицу, зелень, морскую капусту, черешню |
| Курагу | Недостаток витамина А | Ешьте чернику, говяжью печень, яичный желток, облепиху, морковь, рябину, абрикосы, сельдерей |
| Курить | Недостаток кремния и/или тирозина | Ешьте орехи, семечки, витамин С и избегайте употреблять газированные напитки и крахмалистые продукты |
| Лимон | Возможны проблемы с печенью и желчным пузырем | Займитесь восстановлением здоровья этих органов. Лимон помогает вырабатывать пищеварительные соки, а витамин С уничтожает бактерии |
| Лука и чеснока | Проблемы с органами дыхания | Пора на них обратить внимание |
| Молока и кисломолочных продуктов | Недостаток кальция | Ешьте сыр, кунжут, брокколи, кукурузу, творог, бобовые и стручковые |
| Недостаток аминокислот триптофана, лизина и лейцина | Ешьте сыр, печень, ягнятину, изюм, сладкий картофель, шпинат, пшеницу, орехи, амарант, мясо, рыбу, чечевицу, овес, яйца |
| Моркови | Проблемы с кожей, слизистыми оболочками, снижение зрения, нехватка витамина А | Ешьте чернику, говяжью печень, яичный желток, облепиху, морковь, рябину, абрикосы, сельдерей |
| Морепродуктов | Недостаток йода | Ешьте морепродукты, грецкие орехи, морскую капусту, яблоки, шампиньоны, фейхоа, хурму и темный виноград |
| Мороженого | Недостаток кальция | Ешьте сыр, кунжут, брокколи, кукурузу, творог, бобовые и стручковые |
| Нарушения обмена углеводов, гипогликемия, сахарный диабет  | Проверьте сахар в крови, обратитесь к специалисту |
| Напиться и накуриться | Недостаток белка | Ешьте красное мясо, птицу, морепродукты, молочные продукты, орехи, индейку |
| Несъедобного (штукатурка, мел, земля, глина) | Недостаток кальция и витамина Д | Ешьте сыр, рыбу, кунжут, брокколи, кукурузу, творог, бобовые и стручковые |
| Недостаток железа | Ешьте рыбу, печень, чечевицу, зелень, морскую капусту, черешню |
| Оливки, маслины | Недостаток йода | Ешьте морепродукты, грецкие орехи, морскую капусту, яблоки, шампиньоны, фейхоа, хурму и темный виноград |
| Недостаток тирозина | Ешьте сыр, печень, изюм, красные фрукты и овощи, витамин С, зелень, ягнятину |
| Острого | Плохое пищеварение | Ешьте пряности, травы, вечером чеснок |
| Сигнал интоксикации организма | Очистите организм и "посидите" некоторое время на свежих овощах |
| Падает зрение | Недостаток витамина А, антиоксидантов | Ешьте чернику, говяжью печень, яичный желток, облепиху, морковь, рябину, абрикосы, сельдерей |
| Печенье и сладкую выпечку | Недостаток витаминов группы В | Ешьте крупы, молочные продукты, яйца, мясо, пивные дрожжи, яйца, печень, орехи |
| Паразитарные инвазии | Пройдите лечебный противопаразитарный курс |
| Плохой аппетит | Недостаток витамина В1 и В2 | Ешьте говядину, курицу, индейку, свинину, тунец, палтус, орехи, печень, семечки, гречку, овсянку |
| Нехватка марганца | Ешьте грецкие орехи, миндаль, орехи-пеканы, голубику |
| Подгоревшей пищи | Недостаток углерода | Ешьте свежие фрукты |
| Пресного | Проблемы с кислотностью, гастрит, язва, запоры, проблемы с печенью и желчным пузырем | Пресная пища слабит, помогает снимать спастические боли, успокаивает желудок |
| Пресной кажется вся пища | Форма депрессии с нарушением вкусового восприятия или нарушения головного мозга, когда задеты вкусовые нервные рецепторы |
| Рыбы | Недостаток фосфора и железа  | Ешьте рыбу, печень, курицу, говядину, яйца, молочные продукты, орехи, стручковые и бобовые, чечевицу, зелень, морскую капусту, черешню |
| Нервное и умственное переутомление | Отдохните, смените обстановку |
| Селёдки | Недостаток Омеги 3 | Ешьте рыбу морских сортов, но не соленую (тунец, скумбрия, сельдь, семга, лосось, мокрель, форель) |
| Семечек | Недостаток витамина Е | Ешьте салаты с нерафинированным растительным маслом, орехи |
| Сладкого | Недостаток хрома | Ешьте свежие фрукты, печень, креветки, устрицы, мелиссу  |
| Недостаток углерода | Ешьте свежие фрукты |
| Недостаток фосфора | Ешьте курицу, говядину, печень, рыбу, яйца, молочные продукты, орехи, стручковые и бобовые |
| Недостаток серы | Ешьте клюкву, хрен, брокколи, белокочанную капусту, лиственные овощи, яйца, морепродукты |
| Недостаток триптофана | Ешьте сыр, печень, ягнятину, изюм, сладкий картофель, шпинат |
| Паразитарные инвазии | Пройдите лечебный противопаразитарный курс |
| Сливочного масла | Недостаток жиров (свойственно вегетарианцам) или витамина Д | Ешьте орехи, семечки, сельдь, сметану, печень, сливочное масло, желтки яиц |
| Соленого | Недостаток хлоридов | Ешьте рыбу, морскую соль (нерафинированную), пейте козье молоко (некипяченое) и простую воду |
| Сыра | Недостаток кальция и фосфора | Ешьте сыр, капусту брокколи и брюссельскую, кунжут, творог, шпинат |
| Твердой пищи | Недостаток воды | Организм настолько обезвожен, что утратил возможность ощущать воду. ПОРА НАЧИНАТЬ ПИТЬ ВОДУ! |
| Упадок сил, ничего не хочется | Недостаток железа | Ешьте рыбу, печень, чечевицу, зелень |
| Хлеба | Недостаток азота | Ешьте рыбу, мясо, орехи, бобы |
| Холодных напитков | Нехватка марганца | Ешьте грецкие орехи, миндаль, орехи-пеканы, голубику |
| Хурмы | Возможны вегетососудистые проблемы, недостаток энергии и дисбактериоз | Обследование у специалиста. В хурме много витаминов, минералов, клетчатка и пектин, она укрепляет сосуды, тонизирует, нормализует работу желудка |
| Чай | Недостаток серы | Ешьте клюкву, хрен, брокколи, белокочанную капусту, лиственные, яйца, морепродукты |
| Недостаток натрия | Употребляйте морскую соль, яблочный уксус (заправляйте ими салаты) |
| Недостаток железа | Ешьте рыбу, печень, чечевицу, зелень, морскую капусту, черешню |
| Недостаток фосфора | Ешьте курицу, говядину, печень, рыбу, яйца, молочные продукты, орехи, стручковые и бобовые |
| Шоколада | Недостаток магния | Ешьте фрукты, бобовые, стручковые, гречку, фундук, семечки |
| Недостаток хрома | Ешьте свежие фрукты, печень, креветки, устрицы, мелиссу, пророщенные зерна пшеницы |
| Недостаток серы | Ешьте клюкву, хрен, брокколи, белокочанную капусту, лиственные, яйца, морепродукты |
| Недостаток фосфора | Ешьте курицу, говядину, печень, рыбу, яйца, молочные продукты, орехи, стручковые и бобовые |
| Недостаток углерода | Ешьте свежие фрукты |
| Недостаток триптофана | Ешьте сыр, печень, ягнятину, изюм, сладкий картофель, шпинат |

 **Источник:** [**http://fitdeal.ru/**](http://fitdeal.ru/)