

Всі ми любимо дізнаватися, про користь якогось певного продукту. Наприклад, яблука містять залізо, що сприяє нормі гемоглобіну, або часник вбиває бактерії. Здається, круто ж, який я молодець – і смачно і корисно. Сильних змін у здоров'ї, ми не спостерігаємо. Та є друга, маловідома сучасній науці сторона медалі – кожен [тип статури](#), потребує певних продуктів. А певних не потребує, навіть взагалі – надмірне вживання таких корисних дарів природи, призводить до захворювань. Не вірите? Спробуйте виключити те, що вам не підходить по типу, і протримайтеся хоч тиждень. А потім знову харчуйтеся як раніше. Ви будете вражені. Перевірено, безліч разів. Перевірте і ви.

### **Тип ектоморф**

*Не рекомендовано:*

М'ясо – важке тваринне (бажана птиця, риба)

Напої – кава, чорний чай, газовані напої

Фрукти – кислі незрілі, яблука та груші в сирому вигляді (бажано запікати)

Крупи, бобові – ячмінь, гречка, просо, кукурудза, квасоля, горох,

Овочі – Небажано в сирому вигляді, усі перераховані овочі: капуста, помідори, баклажани, гриби.

Спеції – Хрін, коріандр, куркума.

Інше – чіпси, шоколад, крекери, сухарики.

### **Тип мезоморф**

*Не рекомендовано:*

М'ясо – не рекомендовано все, крім свинини і курятини

Напої – кисломолочні продукти, газовані з льодом, кава, алкоголь, кислі на смак, ягідні чи томатні соки.

Фрукти – грейпфрут, лимон, банани, абрикоси, персики, хурма, також усі нестигли.

Крупи, бобові – кукурудза, просо, гречка.

Спеції – хрін, гірчиця, соєвий соус, лавровий лист, гострий перець.

Інше – кетчуп, майонез, кетчуп, оцет.

### **Тип ендоморф**

*Не рекомендовано:*

М'ясо – морепродукти, важке тваринне.

Напої – молочні продукти, газовані чи холодні напої, бульйони, кава, міцний алкоголь, кислі соки.

Фрукти – банан, кавун, апельсин, грейпфрут, диня, ківі, малина.

Крупи, бобові – пшениця, рис, овес, квасоля та соя.

Спеції – всі дозволені крім імбиру.

Інше – кетчуп, оцет, майонез, бажано максимально низько сольова дієта.

На жаль, медицина зараз, поки що не враховує рекомендації харчування по типу людини. Проте, це зовсім не заважає робити вам це самостійно. І викиньте з голови стереотипи на зразок – я це люблю, чи я без цього не проживу. Спочатку спробуйте. Будь-яку звичку, можна замінити з шкідливої на корисну. І це справа часу, та власного терпіння.

джерело- <https://mapsfoods.com/post/shkoda-korisnogo-abo-te-chogo-vi-tochno-ne-znali.html>