

Специалистами в области медицины и практикующими врачами разработаны основы питания людей каждого типа темпераментов. Однако, заметим, что полученные исследования носят скорее статистический, чем научно-подтвержденный характер. Вы, выяснив свой тип темперамента, можете проверить эти данные на себе и своих гастрономических предпочтениях.

Холерикам и сангвиникам полезны:

Специи: кориандр, корица, укроп, сельдерей, семечки (тыквы и подсолнуха), ревеня, изюм, чернослив, маслины, грибы.

Фрукты: черный виноград, сладкие яблоки, груши, слива, гранат, фиги, инжир, ананас, дыня.

Овощи: зеленый горошек, салат, брюссельская капуста, спаржа, кабачки, гурцы, цветная капуста, репа, молодой картофель, шпинат, понемногу помидоры, горох, фасоль, бобы (не чечевица).

Продукты из злаков: белый и серый хлеб, манная и овсяная каши, лапша, макароны.

Крупы: ячмень, рис.

Масла: несоленое сливочное, оливковое, соевое.

Молочные продукты: творог, молоко.

Мясо: баранина, козлятина, говядина, цыплята, кура, индейка, гусь.

Рыба: сельдь, морская, озерная и речная рыба.

Если холерик или сангвиник здоровы, им полезны: лук, чеснок (без злоупотреблений, лучше с маслом, еще лучше в винегретах, котлетах), орехи (в малом количестве), греча (не часто), черный хлеб (но меньше, чем пшеничный), свинина (редко), кислое молоко (стакан по вечерам), колбаса (очень редко), лимоны (только в чае), кислые яблоки, капуста (в небольшом количестве), морковь (лучше в салатах), арбуз (не каждый день), мед (лишь к чаю).

Если же сангвиник или холерик заболит, тогда его пищевой рацион ожесточается, и он переходит на жесткую диету.

Флегматикам и меланхоликам полезны:

Специи: гвоздика, корица, имбирь, шафран, тмин, лавровый лист, красный и, особенно, черный перец, горчица, хрен, зеленый чай, изюм, чернослив, сухофрукты, ревеня, орехи (умеренно), грибы, маслины (умеренно), сельдерей, петрушка, лук, чеснок.

Сладости: мед.

Фрукты: яблоки (антоновка, гольден), груша, гранат, хурма, ягоды (особенно дикорастущие), абрикосы, вишня.

Овощи: брюссельская и цветная капуста, кабачки, морковь, баклажаны, молодой картофель, редис, шпинат, свекла, молодая редька, репа, горох, чечевица.

Зерновые: ячмень, рожь.

Продукты из злаков: манная каша, лапша, макароны, пшено, овсяное печенье (но не овсяная каша, она флегматикам противопоказана), греча (в малых количествах), кукуруза, рис (в малых количествах), а также яичный желток.

Мясо: баранина, молодая говядина, говяжья печень, цыплята.

Рыба: сельдь малосоленая (вымоченная в воде), морская рыба, икра.

Масло: топленое, несоленое, подсолнечное, кукурузное (в малых количествах).

Сыр: любой, но свежий.

Кисломолочные продукты (умеренно): козье молоко, брынза.

Поскольку ярко выраженных темпераментов практически не бывает,

желательно ориентироваться на указанные продукты с преобладанием своих предпочтений. Возможно, питание, сбалансированное по особенностям темперамента, даст вам силу и энергию.