

Τροφές που σε κάνουν να βρωμάς (και όχι μόνο στην ανάσα)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Κι όμως μερικές

τροφές σε κάνουν να μυρίζεις άσχημα από χιλιόμετρα.

Τα νέα δεν είναι πολύ καλά αλλά σε θέλω ψύχραιμη. Εντάξει, υπάρχουν μερικές τροφές που γενικά συστήνονται για καλή υγεία αλλά σου προκαλούν άσχημη μυρωδιά. Τι θα κάνεις, θα πέσεις να πεθάνεις; Απλά ενημερώσου ώστε να ξέρεις την επόμενη φορά πως να κινηθείς.

ΣΠΑΡΑΓΓΙ

Η κατανάλωση σπαραγγιού μπορεί να δώσει στα ούρα σου μια άσχημη οσμή. Αυτό οφείλεται στα συστατικά του, φυσικά, τα οποία ο οργανισμός σου στην προσπάθεια του να τα μετακομίσει εκκρίνει ουσίες από αμμωνία και θείο.

ΣΚΟΡΔΟ

Φυσικά σε κάνει να βρωμάς και όχι μόνο στην ανάσα! Η άσχημη μυρωδιά του μπορεί να αναδυθεί από τον ιδρώτα σου και γενικά από το δέρμα σου. Αυτό κρατάει για ώρες και δε μπορεί να αποφευχθεί με κανένα πλύσιμο.

ΣΤΑΥΡΑΝΘΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, ραπανάκια, ρόκα, κουνουπίδι. Μπορεί γενικά να έχουν ένα σωρό θρεπτικά συστατικά και να βοηθούν στη χώνεψη αλλά παράλληλα σου φέρνουν αέρια (μην κάνεις ίου, όλα μέσα στη ζωή είναι).

ΚΑΡΙ, ΚΥΜΙΝΟ

Αν επιλέγεις πολύ συχνά να βάζεις κάρι και κύμινο στο πιάτο σου, τότε είναι πάρα πολύ πιθανό οι γύρω σου να παίρνουν αποστάσεις γιατί τους μυρίζεις περίεργα. Η έντονη γεύση τους, μετατρέπεται σε έντονη μυρωδιά και αναδύεται από το δέρμα και τον ιδρώτα σου.

ΟΣΠΡΙΑ

Τα φασόλια είναι τέλεια πηγή φυτικών ινών και έτσι βοηθούν στην πτώση και στην καλύτερη υγεία. Όμως, δε μπορείς να έχεις καλά χωρίς συνέπειες. Έτσι, πρέπει να ξέρεις ότι μπορούν επίσης να ταραξουν το εντεράκι σου με τις γνωστές συνέπειες. Παράγεις υδρογόνο, μεθάνιο, διοξείδιο του άνθρακα και μπορεί να σε οδηγήσει σε αέρια (με θόρυβο).

Πηγή: thrakitoday.com