



Izvor: www.tportal.hr

Čini li vam se da nekad imate problema sa znojenjem i neugodnim tjelesnim mirisima, a nema posebnog razloga, možda je problem u hrani koju ste jeli. Najčešće namirnice koje izazivaju neugodne tjelesne mirise nabrojali su na bodyandsoul.com.

1. Alkohol

Osim što ima jako loš utjecaj na naše zdravlje i mladolik izgled, alkohol može biti zaslužan i za neugodne tjelesne mirise. Kada pijete alkohol, većina prolazi kroz jetru, ali oko deset posto tijelo odbacuje putem znoja, urina i lošeg zadaha te izaziva pojačano znojenje.

2. Češnjak

Izuzetno je zdrav i idealan za suzbijanje prehlade, ali kada ga pojedete, kao da njegov miris izlazi iz svih pora na tijelu.

3. Meso

Jedna je studija u Pragu pokazala da vegani imaju manje problema s neugodnim tjelesnim mirisima nego ljudi koji često jedu meso.

4. Cikla, špinat...

Namirnice pune spojeva metila, kao što su špinat, cikla i proizvodi od soje, otpuštaju trimetilamin, koji se pak izlučuje kroz znoj i ima ne tako ugodan miris.