

شخصیت شناسی از روی سلیقه غذایی

آیا می دانستید که سلیقه غذایی شما می تواند بیانگر شخصیت شما باشد .
هر غذایی که دوست داشته باشید در پس علاقه شما به آن غذا یک نوع شخصیتی نهفته است.

۱. تیپ شخصیتی وظیفه شناس



شخصیت شناسی این افراد بر اساس علایق غذایی آنان به گروه میوه و سبزیجات دسته بندی می شود. این افراد مسئله تناسب اندام را مورد توجه قرار داده و در میان آنها کمتر افراد چاق و با اضافه وزن خواهید دید. این افراد در کنار آن به غذاهای شیرین، سبزیجات، غذاهای کم چرب، انواع سوشی ها و انواع سالادها نیز علاقه مند هستند.

۲. تیپ شخصیتی جاه طلب

افراد علاقه مند به مصرف انواع گوشت افرادی جاه طلب، متفکر و کوشا می باشند و در پی بهترین ها در زندگیشان هستند. البته این افراد می بایست حواسشان باشد که مصرف زیاد گوشت موجب افزایش اسید اوریک و ابتلاء به بیماری نقرس می شود.



۳. تیپ شخصیتی مهربان



این افراد خوش اخلاق و مهربان هستند که همیشه از غذا خوردن نهایت لذت را می برند. این افراد معمولا اکثر غذا ها را دوست دارند، اما میتوان غذاهای پرچرب و تنقلات را جزو اولویت های آنان دانست. از این رو خوراکی های مورد علاقه این افراد گوشت، انواع ساندویچ و برگر، آجیل، شکلات، بستنی و... می باشد.

۴. تیپ شخصیتی عصبی



تیپ شخصیتی عصبی و پرخاشگر، طرفدار غذاهای تند و پرادویه می باشند. خوراکی های مورد علاقه این افراد غذاهای تند فستفودی با سس های پر از فلفل می باشد از این رو غذاهای پر کالری و ادویه دار مورد علاقه این تیپ شخصیتی می باشد.

۵. تیپ شخصیتی خوش خوراک

اگر علاقه مند به مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، ماکارونی، انواع پاستا و لازانیا می باشید شما فردی پرخور، خوش خوراک و کمی تنبل می باشید که دائما از اضافه وزن تان گلیایه می کنید و دستیابی به کاهش وزن برای شما کاری بسیار دشوار است.



۶. تیپ شخصیتی ماجراجو

افراد علاقه مند به مصرف هله هوله ها عموما افرادی ماجراجو و دارای شخصیتی تثبیت شده می باشند . این دسته از افراد روحیه ای لطیف داشته و از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و قدرت ریسک پذیری در آنها بسیار بالا می باشد.



سمانه صفاریان

دانشجوی کارشناسی روانشناسی