|  |  |
| --- | --- |
| Медленные углеводы | Эмоции |
| Лук (onion) | Отвращение (disgust): 4.58  Раздражение (annoyance): 2.35  Удивление (wonder): 1.70  Испуг (fright): 1.37 |
| Авокадо (avocado) | Сосредоточенность (concentration): 3.75  Возбуждение (sexual arousal): 2.41  Интерес (interest): 2.36 Доброжелательность (kindness): 1.48 |
| Помидор (tomato) | Радость (joy): 5.20 Доброжелательность (kindness): 2.11  Спокойствие (serenity): 1.37  Уверенность (confidence): 1.32 |
| Перец чили (chilli) | Удивление (wonder): 4.27 Испуг (fright): 3.10 Раздражение (annoyance): 1.52  Отвращение (disgust): 1.11 |
| Апельсин (orange) | Наслаждение (pleasure): 4.74  Спокойствие (serenity): 3.70  Уверенность (confidence): 1.12  Сосредоточенность (concentration): 0.44 |

|  |  |
| --- | --- |
| Быстрые углеводы | Эмоции |
| Молочный шоколад (chocolate) | Счастье (happiness): 3.22 Наслаждение (pleasure): 3.01  Усталость (tiredness): 1.92  Рассеянность (distraction): 1.85 |
| Мука (flour) | Радость (joy): 3.40  Удивление (wonder): 2.42 Усталость (tiredness): 2.23  Рассеянность (distraction): 1.95 |
| Макароны (pasta) | Радость (joy): 4.41  Тревога (anxiety): 2.21  Рассеянность (distraction): 1.95  Усталость (tiredness): 1.43 |
| Банан (banana) | Счастье (happiness): 5.34 Сосредоточенность (concentration): 2.44  Наслаждение (pleasure): 1.22  Доброжелательность (kindness): 1.00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Белки | Эмоции |
| Красное мясо (red meat) | Наслаждение (pleasure): 5.14  Радость (joy): 2.68  Возбуждение (sexual arousal): 1.31  Тревога (anxiety): 1.15 |
| Лосось (salmon) | Сосредоточенность (concentration): 3.73  Спокойствие (serenity): 2.69  Интерес (interest): 1.96  Наслаждение (pleasure): 1.62 |
| Яйца (egg) | Радость (joy): 5.20  Возбуждение (sexual arousal): 1.81  Уверенность (confidence): 1.63  Доброжелательность (kindness): 1.36 |
| Колбаса (sausage) | Тревога (anxiety): 3.15  Грусть (sadness): 2.79  Усталость (tiredness): 2.21  Раздражение (annoyance): 1.85 |

|  |  |
| --- | --- |
| Ненасыщенные жиры | Эмоции |
| Грецкие орехи (walnuts) | Сосредоточенность (concentration): 3.71 Счастье (happiness): 2.35  Уверенность (confidence): 2.15  Интерес (interest): 1.79 |
| Растительное масло | Спокойствие (serenity): 2.84  Интерес (interest): 2.49 Отвращение (disgust): 2.35  Удивление (wonder): 2.32 |

**Нейтральные эмоции:**

Удивление (wonder) - 4

Интерес (interest) – 4

Возбуждение (sexual arousal) - 3

**Отрицательные эмоции:**

Отвращение (disgust) - 3

Раздражение (annoyance) - 3 -> Злость (anger)

Усталость (tiredness) - 3

Рассеянность (distraction) - 3 -> Грусть (sadness) - 1

Испуг (fright) - 2

Тревога (anxiety) - 3

**Положительные эмоции:**

Наслаждение (pleasure) - 5

Спокойствие (serenity) - 4

Радость (joy) - 5 -> Счастье (happiness) - 3

Уверенность (confidence) - 4

Доброжелательность (kindness) - 4

Сосредоточенность (concentration) - 5