**GLI ALIMENTI NERVINI**

Gli alimenti nervini sono tutti quei prodotti che, pur non possedendo alcun valore alimentare, fanno parte integrante dell'alimentazione umana perché stimolano il sistema nervoso, e tramite questa azione influiscono sui processi di digestione e di assorbimento degli alimenti. Tali sostanze, il cui abuso può essere pericoloso, sono, tra le altre, il tè, il caffè, le bevande alcoliche e sostanze come il cacao.