

Chcesz jeść mniej? Używaj większego widelca i małego niebieskiego talerza!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 23, lipiec 2011 00:00

Odsłony: 2368

Jakkolwiek wydaje się to sprzeczne z intuicją, nowe badania wskazują, że biorąc większe kęsy faktycznie zjadamy mniej - przynajmniej w restauracji.

Naukowcy z Uniwersytetu Utah w USA obserwowali gości popularnej włoskiej restauracji, aby ustalić związek pomiędzy wielkością kęsów (tj. wielkością kawałków nabieranych na widelec lub łyżkę) a ilością zjadanego pożywienia. W celu sprawdzenia tego przypuszczenia, badacze użyli dwóch rodzajów sztućców - mniejszych i większych. Okazało się, że osoby jedzące większymi widelcami w sumie zjadały mniej.

Uczeni przypuszczają, że większe widelce umożliwiały jedzącym lepiej „obserwować” postępy czynione w konkretnym celu, tj. zaspokojenia głodu. Jedzenie szybciej „znikające” z talerza stanowiło wizualny bodziec informujący mózg, że organizm już się najadł.

Aby sprawdzić tę teorię, naukowcy następnie zróżnicowane ilości żywności. Nawet wtedy, gdy na początku posiłku porcje jedzenia były większe, osoby z małymi widelcami jadły więcej niż ludzie korzystający z większych sztućców.

Naukowcy podsumowują, że zamiast polegać się na uczuciu pełności, ludzie używają innych sygnałów zewnętrznych - takich jak rozmiar widelca czy też wielkość kęsów, stwierdzić, ile powinni zjeść.

Uczeni rekomendują też jedzenie na małym talerzu - porcje wydają się większe i dzięki temu „oszukujemy” mózg. Można także wspierać swoją dietę odpowiednim kolorem. Okazuje się bowiem, że barwa niebieska może pomóc hamować apetyt. Odwrotnie jest z kolorami czerwonym i pomarańczowym - te sprawiają, że pałaszujemy więcej.

Źródło: Senior.pl