

جدیدترین پیشنهاد برای کاهش وزن

دانشمندان دریافته‌اند فکر کردن به غذای مورد علاقه، به افراد کمک می‌کند تا از خوردن آن خودداری کنند.

دانشمندان دریافته‌اند فکر کردن به غذای مورد علاقه، به افراد کمک می‌کند تا از خوردن آن خودداری کنند. بر این اساس، فکر کردن در طول روز در مورد یک غذای خوشمزه، واقعا اشتهای افراد را نسبت به آن کاهش می‌دهد. نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران نشان می‌دهد فکر کردن مداوم به غذا در کاهش وزن افراد موثر است.

به گزارش شبکه ایران به نقل از تلگراف، دانشمندان دریافته‌اند فکر کردن به غذای مورد علاقه، به افراد کمک می‌کند تا از خوردن آن خودداری کنند. بر این اساس، فکر کردن در طول روز در مورد یک غذای خوشمزه، واقعا اشتهای افراد را نسبت به آن کاهش می‌دهد.

در این روش فرد باید بدون وقفه خود را در حال خوردن غذا تصور کند، نکته جالب آن است که یک تصویر به تنهایی و ثابت اشتهای فرد را بیشتر خواهد کرد. این نکته به مکانیزم‌های طبیعی بدن در مصرف یا اجتناب باز می‌گردد.

دکتر کری مورگ که ریاست تیم پژوهشی دانشگاه کارنگی‌ملون در پیتسبورگ را برعهده دارد، در این باره می‌گوید: تلاش برای توقف افکار مربوط به غذا مورد علاقه برای کاهش تمایل نسبت به غذا ایده‌ای نادرست است.

طی این پژوهش، دانشمندان از داوطلبان خواستند به طور مداوم خود را در حال خوردن شکلات‌هایی از یک برند خاص تصور کنند. داوطلبان این کار را 30 با انجام دادند.

در مرحله بعد، ظرفی حاوی این نوع شکلات در اختیار داوطلبان و گروه دیگری از افراد قرار گرفت. در نهایت، افرادی که خود را در حال خوردن این شکلات تصور کرده بودند، 50 درصد کمتر از دیگران شکلات خوردند.