



## فکر کردن مداوم به غذا در کاهش وزن افراد موثر است

دانشمندان دریافته اند فکر کردن به غذای مورد علاقه، به افراد کمک می کند تا از خوردن آن خودداری کنند.

دانشمندان دریافته اند فکر کردن به غذای مورد علاقه، به افراد کمک می کند تا از خوردن آن خودداری کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تلگراف، دانشمندان دریافته اند فکر کردن به غذای مورد علاقه، به افراد کمک می کند 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 می دهد.

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

دکتر کری مورگ که ریاست تیم پژوهشی دانشگاه کارنگی ملون در پیتس بورگ را برعهده دارد، در این باره می گوید: تلاش برای توقف افکار مربوط به غذای مورد علاقه برای کاهش تمایل نسبت به غذا ایده ای نادرست است.

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

در مرحله ی 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.  
منبع: جهان نیوز