

رنگ ظرف بر طعم غذا اثرگذار است

اگر می‌خواهید از خوردن دسر توت‌فرنگی بیشتر لذت ببرید، به جای تزئین کردن آن با انواع میوه‌ها، دسر را داخل ظرف سفید رنگ سرو کنید.



جام جم آنلاین: اگر می‌خواهید از خوردن دسر توت‌فرنگی بیشتر لذت ببرید، به جای تزئین کردن آن با انواع میوه‌ها، دسر را داخل ظرف سفید رنگ سرو کنید.

محققان انگلیسی و اسپانیایی در مطالعه‌ای دریافتند که رنگ ظرف غذا می‌تواند بر طعم غذا تاثیر بگذارد.

در این مطالعه محققان، دسر توت‌فرنگی را در 2 ظرف سفید و سیاه رنگ برای 53 داوطلب سرو کردند تا تاثیر رنگ ظرف مواد خوراکی را بر طعم و کیفیت آن ارزیابی کنند.

محققان پس از انجام این بررسی دریافتند افرادی که در ظرف سفید این دسر را سرو کردند نه تنها طعم آن را بیشتر دوست داشتند، بلکه آن را خوشمزه‌تر و شیرین‌تر احساس کردند.

پروتئین، احساس خواب‌آلودگی پس از غذا را از بین می‌برد

براساس نتایج یک مطالعه جدید، مصرف مواد پروتئینی و نخوردن شکر کمک می‌کند که پس از صرف غذا احساس خواب‌آلودگی نکنیم و وزن مناسب داشته باشیم.

نتایج این مطالعه که در دانشگاه کمبریج صورت گرفت، نشان می‌دهد که مصرف مواد پروتئینی و نخوردن شکر هورمون‌های ارکسین را وادار می‌کند سیگنال‌هایی را بفرستند که باعث کم‌خوابی و سوزاندن انرژی بیشتر می‌شود.

هورمون‌های ارکسین در غده هیپوتالاموس تعادل انرژی در بدن را تنظیم کرده و باعث می‌شود فرد کمتر احساس خواب‌آلودگی کند و کمبود آن نیز باعث افزایش وزن و خواب‌آلودگی فرد می‌شود.

به گفته دنیس برداکو، محقق این مطالعه، مطالعاتی که پیش از این صورت گرفته نشان می‌دهد که مصرف گلوکز فعالیت هورمون‌های ارکسین را متوقف می‌کند و باعث خواب‌آلودگی پس از صرف غذا می‌شود.

این محققان دریافتند که مصرف آمینواسیدها مانع از آن می‌شود که گلوکز فعالیت هورمون‌های ارکسین را مختل کند.

این مطالعه نشان می‌دهد پروتئین از به وجود آمدن احساس خواب‌آلودگی که با مصرف شکر یا کربوهیدرات ایجاد می‌شود، جلوگیری می‌کند. (ایسنا)