

## تاثیر رنگ در رژیم غذایی

نتایج تحقیقات گروهی از دانشمندان سوئیسی نشان می دهد که استفاده از بشقاب های قرمز موجب کم خوری می شود.



جام جم آنلاین: نتایج تحقیقات گروهی از دانشمندان سوئیسی نشان می دهد که استفاده از بشقاب های قرمز موجب کم خوری می شود.

محققان دانشگاه بازل در سوئیس با مطالعه روی 150 داوطلب به تاثیرات رنگ قرمز در رژیم غذایی پی بردند. نتایج بررسی های این دانشمندان حاکی از آن است که سرو غذا و یا نوشیدنی ها به ویژه نوشابه های گازدار در بشقاب و یا لیوان قرمز موجب می شود که فرد کمتر بخورد.

این محققان به منظور دستیابی به این نتایج به 41 دانشجو تا حدی که رفع تشنگی کنند آب دادند. سپس از آنها خواستند که نوشابه های شیرین مختلفی را در لیوان های پلاستیکی قرمز یا آبی امتحان کنند.

در این تحقیقات مشاهده شد افرادی که از لیوان قرمز استفاده کرده بودند در حدود 40 درصد کمتر از کسانی که لیوان آبی را انتخاب کرده بودند نوشابه شیرین نوشیدند.

در فاز دوم این آزمایش، از 109 نفر خواسته شد که یک فرم را پر کنند. در طول این عملیات به هر یک از آنها یک بشقاب به رنگ های قرمز، آبی یا سفید داده شد که محتوی 10 پیراشکی شور بود و داوطلبان می توانستند هنگام پر کردن فرمها در صورت تمایل آنها را بخورند.

براساس گزارش لارپوبلیکا، نتایج این آزمایش نیز نشان داد افرادی که بشقاب قرمز داشتند بیش از 50 درصد کمتر از کسانی که بشقاب قرمز یا آبی داشتند از پیراشکی ها خوردند.

به گفته این محققان، رنگ قرمز اغلب به عنوان شاخصی برای نشان دادن یک موقعیت خطر و یا اجتناب را نشان می دهد و به بیانی ساده یک نشانه توقف است. (مهر)