

خاطره غذاخوردن شکم را سیر نگاه می‌دارد

خاطره خوردن یک وعده غذایی حجیم می‌تواند تا ساعتها پس از آن احساس گرسنگی کمتری به فرد منتقل کند.



خاطره خوردن یک وعده غذایی حجیم می‌تواند تا ساعتها پس از آن احساس گرسنگی کمتری به فرد منتقل کند. به گزارش خبرگزاری مهر، براساس نتایج تحقیقات انجام شده توسط محققان دانشگاه بریستول که در مجله علمی PLOS ONE منتشر شده خاطره یک وعده غذای خوب شکم را تا چندین ساعت پس از صرف این غذا سیر نگاه می‌دارد.

داوطلبان شرکت کننده در این تحقیق که پیش از وعده ناهار وعده کوچک یا بزرگی سوپ خوردند، اما جریان این تحقیقات به گونه ای بود که میزان سوپ آنها بدون آنکه داوطلب متوجه بشود پر و یا خالی می شد.

این داوطلبان بلافاصله پس از اتمام غذای خود سطح گرسنگی خود را گزارش کردند که این گزارشها متناسب با میزان غذایی بود که آنها مصرف کرده بودند، نه میزانی که آنها پیش از خوردن دیده بودند.

این درحالی است که 2 تا 3 ساعت پس از ناهار به داوطلبانی که یک کاسه بزرگ سوپ خورده بودند یک کاسه دیگر نشان داده شد که این افراد اظهار داشتند نسبت به کسانی که کاسه کوچک سوپ را خورده بودند احساس گرسنگی کمتری دارند.

24 ساعت پس از آن، تعداد داوطلبانی که کاسه بزرگی از سوپ را خورده بودند و اعتقادداشتند که این امر گرسنگی آنها را فرونشانده بیشتر شده بود.

براساس اظهارات محققان این تحقیق، این نتایج نشان دهنده نقش مستقل فرآیندهای حافظه و خاطره با احساس رضایت پس از یک وعده غذایی است.

جفری برانستورم نویسنده این تحقیق اظهار داشت: فرصتها برای استفاده عملی از این نتایج وجود دارد تا بتوان انرژی جذب شده انسان را هنگام غذاخوردن کاهش داد.

وی افزود: این تحقیق به این علت مورد توجه است که نقش مهمی برای شناخت کنترل اشتها در نظر گرفته است، نقشی که صرفا به واسطه اندازه فیزیکی و یا ماده های متشکله در غذایی که مصرف می کنیم ایفا نمی شود.

این تحقیق با حمایت شورای تحقیقات علوم زیست فناوری و زیست شناسی بریتانیا انجام شده و به عنوان بخشی از تحقیقات صنعتی رژیم و سلامت مورد تجلیل قرار گرفته است. این درحالی است که حمایت این شورا هیچ نقشی در طراحی تحقیق، جمع آوری اطلاعات، تحلیلها و تصمیم به چاپ آن نداشته است.