

آیا رنگ ها تاثیری بر اشتها دارند ؟

آیا تاکنون رنگ یک غذا، میوه یا رنگ بسته‌بندی یک محصول خوراکی موجب تحریک اشتهایتان شده است؟ آیا می‌دانید بیشتر تولیدکنندگان غذاهای صنعتی، از طریق همین رنگ‌ها کشش شما را به خرید تنقلات و محصولات غذایی بیشتر می‌کنند؟ آیا می‌دانید چه رنگ‌هایی سرد و کدام یک گرم بوده و چه رنگی موافق ذائقه بزرگسالان و کدام رنگ، کودکان را شیفته خود می‌کند؟



سلامت نیوز : آیا تاکنون رنگ یک غذا، میوه یا رنگ بسته‌بندی یک محصول خوراکی موجب تحریک اشتهایتان شده است؟ آیا می‌دانید بیشتر تولیدکنندگان غذاهای صنعتی، از طریق همین رنگ‌ها کشش شما را به خرید تنقلات و محصولات غذایی بیشتر می‌کنند؟ آیا می‌دانید چه رنگ‌هایی سرد و کدام یک گرم بوده و چه رنگی موافق ذائقه بزرگسالان و کودکان را شیفته خود می‌کند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ رنگ غذا یا رنگ های به کار رفته در بسته بندی مواد غذایی یکی از جذابیت های پرکششی است که مصرف کننده را وادار به خرید محصول و تست آن می کند. البته قدرت کشش و جذب نگاه افراد درباره رنگ های مختلف متفاوت است. رنگ ها سه زمینه سرد، گرم و خنثی دارند. رنگ های سرد همچون رنگ های آبی، سبز و سفید تداعی سرما را داشته و به القای رفع عطش و تشنگی کمک می کند. رنگ های گرم نظیر زرد، نارنجی، قرمز، صورتی و ارغوانی تداعی گرما را داشته و معمولاً غذاهای انرژی زا و پرکالری با این رنگ مشخص می شود و بسیار مورد توجه کودکان است. رنگ های خنثی نیز مانند رنگ بنفش که از ترکیب دو رنگ گرم و سرد تشکیل می شود بیشتر مطابق میل بزرگسالان است، اما این که رنگ های اغواکننده اشتها کدام است و چه اثرات سودمندی برای بدن دارند موضوعی است که به آن می پردازیم.

رنگ قرمز، محرک اشتها

مزاج رنگ قرمز گرم آتشین است و به همین دلیل القاکننده شادی و هیجان بوده و طول موج آن سریع به چشم می خورد. میوه ها، غذاها یا بسته بندی های دارای این رنگ تحریک کننده خوب اشتها بویژه در کودکان است و حتی استفاده از سفره های قرمز و نارنجی بالا برنده سوخت و ساز بدن بوده و اشتهاآور خوبی به شمار می رود. این رنگ گرم کننده بدن و محرک جنسی، یاریگر هضم غذا، تشدیدکننده احساس گرسنگی و نیرو بخش است.

میوه های حاوی این رنگ در پاکی و تصفیه خون اثرگذار بوده و لاغری و نحیفی، سردی دست و پا و در مواردی سوءتغذیه را از بین می برد. این رنگ نوعی آنتی اکسیدان قوی است که از قلب محافظت کرده، عملکرد حافظه را بهبود می بخشد و رگ های خونی، غضروف ها و رباط ها را از گزند آسیب در امان داشته و از تحلیل بافت های بدن پیشگیری کرده و سبب سلامت مجاری ادرار می شود. میوه های قرمز رنگ شامل گوجه فرنگی، گریپ فورت صورتی، انار، هندوانه و همچنین میوه های قرمز - ارغوانی همچون انگور، فلفل قرمز، آلو، آلوچه، گیلاس، توت سیاه، لوبیا قرمز، لبو، مویز، سیب قرمز، زغال اخته، شاه توت و توت فرنگی به سبب جلوگیری از بروز لخته خون اثرات سودمندتری برای مبتلایان به بیماری های قلبی - عروقی دارد.

رنگ نارنجی کودک را بی قرار می کند

مزاج رنگ نارنجی گرم است و به دلیل درخشندگی و تابندگی فوق العاده ای که دارد، خود را به چشم تحمیل می کند. رنگی پرکشش، پرتحرک و نشاط آور است. نوعی اشتها کاذب ایجاد می کند و می تواند بی اختیار فرد را به تست محصول وا دارد. به همین دلیل انواع پفک ها و بسته بندی آنها به این رنگ است و باعث بی قراری کودک برای به دست آوردن آن می شود. رنگ نارنجی به سبب تحریک حرارت و فعالیت سیستم گوارشی، مناسب افرادی است که غذای آنها دیر هضم می شود، بالا برنده ضربان قلب و تا حدودی بر فشار خون تاثیر می گذارد.

میوه ها و سبزی های حاوی این رنگ همچون کدو حلوائی، هویج، سیب زمینی شیرین، انبه، زردآلو، گرمک، طالبی و همچنین میوه های نارنجی - زرد مانند پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، فلفل دلمه ای نارنجی، آناناس و شلیل غنی از ویتامین A هستند و بینایی و پوست شما را تقویت می کنند و از طرفی کشش رنگی آنها می تواند محرک اشتهاى کودکان باشد. البته باید بدانید تنقلات صنعتی، آبیوه های مصنوعی و نوشابه های گازدار نارنجی فقط تحریک کننده اشتها بوده و به علت دارا بودن رنگ های سنتزی و ترکیبات کم ارزش تهدیدکننده سلامت است.

رنگ سبز القاکننده طعم تلخ و ترش

مزاج این رنگ معتدل و کمی سرد است، اما زود با شما صمیمی می شود و سبزی آن امید به زندگی را زیاد می کند. بیشتر ترشیجات به این رنگ هستند و سبز کاهویی و معمولی القاکننده طعم ترش و سبز زیتونی طعم تلخ را نشان می دهد. بهترین رنگ برای التیام اختلالات روحی و تمدد اعصاب بوده و آرامبخش قوی است. از بین برنده خستگی اعصاب، بالا برنده تحمل، خنک کننده، مفید برای افراد میگرنی، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و تنظیم کننده ضربان قلب و فشار خون است. سبزی های حاوی این رنگ انواع کلم، کدو، اسفناج و فلفل دلمه ای است که از طریق تحریک ژنی در کبد آنزیمی تولید می کند که در تخریب مواد شیمیایی سرطان زا نقش مهمی دارد. همچنین سبزی های سفید - سبز مانند سیر، پیاز، کرفس، پیازچه و موسیر اثرات ضدتومور داشته و سم زدای قوی و کاهنده التهابات بدن است. این را هم بدانید بیشتر خوردنی های سبزرنگ، حاوی کلسیم و اسید فولیک بوده و استخوان ها و دندان ها را تقویت کرده و خونساز است.

به دام رنگ زرد نیفتید

رنگی خوش رو، خوشحال و پرنشاط با مزاجی گرم و خشک است. نگاه را خیلی سریع به سوی خود می کشد. به همراه رنگ نارنجی پرجاذبه شده و رنگ برخی بیسکوئیت ها، اسنک، چیپس، کیک و بسته بندی آنها را تشکیل می دهد و بی تامل فرد را به خرید محصول وامی دارد. اگر رنگ زرد طلایی باشد جنبه فانتری داشته و تجمل محصول را نشان داده و بیشتر رنگ بسته بندی شکلات های گران قیمت را تشکیل می دهد. این رنگ محرک انرژی عضلانی و حرکتی بوده و با ایجاد مسرت، کم کننده ناراحتی های عصبی است. از بین میوه و سبزیجات زرد رنگ و پرخاصیت می توان به آرتیشو، فلفل دلمه ای زرد و گلآبی اشاره کرد.

رنگ آبی هم گول می زند!

مزاج این رنگ سرد است. در کنار رنگ سفید القاکننده پاکی، خلوص و بهداشت است و به نوعی آرامش را تداعی کرده و به همراه رنگ بنفش بسیار مورد توجه بزرگسالان و البته سالمندان است و بیشتر در رنگ بسته بندی شیر، ماست، کشک، خامه، آب معدنی، بستنی و مواد غذایی منجمد دیده می شود. البته این را هم بدانید برخی تولیدکنندگان از رنگ آبی در بسته بندی برخی تنقلات کم ارزش مثل چیپس و انواع اسنک ها برای جلب توجه بزرگسالان استفاده کرده و این رده سنی را به نوعی درگیر آرامش و خلوص این رنگ می کنند و در نهایت هم پیروز می شوند! این رنگ رفع کننده تشنگی، تسکین دهنده حرارت بدن، مفید برای دردهای عصبی، برطرف کننده وسواس، کنترل کننده هیجانات زیاد، برطرف کننده تب و بی خوابی، سردکننده و پایین آورنده فشار خون است.

بیشتر میوه و سبزیجاتی که رنگشان آبی تیره - بنفش است همچون بلوبری و شاه توت خواص ضدپیری داشته و به رفع استرس کمک کرده و با کاهش تخریب بافت های بدن از خطر ابتلا به سرطان پیشگیری و مقوی حافظه و پاک کننده مجاری ادرار است.