

فست فود را در بشقاب قرمز بخورید

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا همه علائم توقف به رنگ قرمز است؟ مطالعات جدید نشان داده است رنگ قرمز می‌تواند ...



آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا همه علائم توقف به رنگ قرمز است؟ مطالعات جدید نشان داده است رنگ قرمز می‌تواند در کاهش مصرف غذاهای فست‌فودی و همچنین نوشابه نقش مهمی داشته باشد. در حقیقت رنگ قرمز نقش بازدارنده دارد و به همین دلیل در علائم و تابلوهای توقف از این رنگ استفاده می‌شود.

بر این اساس اگر برای غذا خوردن و بویژه غذاهایی که می‌تواند تهدیدی علیه سلامت شما باشد، از ظروف قرمز استفاده کنید، کمتر از این غذا می‌خورید و این می‌تواند راهکاری برای کاهش اثرات و پیامدهای ناشی از مصرف بی‌رویه این گروه از مواد غذایی باشد. بر همین اساس گفته می‌شود رنگ‌های سفید و آبی چنین تاثیری ندارد و حتی گاهی ممکن است اثر عکس داشته باشد و اشتهای شما را افزایش دهد. به هر حال اگر به دنبال راهکاری برای کاهش حجم وعده‌های غذایی تان هستید، به شما پیشنهاد می‌کنیم از امروز در ظروف قرمز رنگ غذا بخورید. این فرآیند ناشی از اثرات روان‌شناسی ای است که مورد تأیید قرار گرفته است. / Discover