

- تاریخ: سه شنبه ۳۱ تیر ۱۳۹۹ ۱۱:۲۰
- منبع خبر: خبرگزاری ایسنا
- کد خبر: 99043123096

تأثیر رفتار افراد بر طعم غذا



ایسنا/خراسان رضوی محققان دریافتند که انجام برخی از اعمال و رفتارهای عادی بر طعم غذا تأثیر دارد.

به نقل از سایکولوژی نیوز، یکی از موارد دلنشین در زندگی، لذت بردن از غذاست و افراد با انجام اعمال ساده در لذت بخشی بیشتر غذا تأثیر دارند.

بسیاری از افراد، معنا و تأثیر رفتار خود در زندگی را نمی دانند، اما دانشمندان بر این باورند که رفتارهای ساده می تواند بر مواردی همچون، طعم غذا تأثیرگذار باشند.

در خانه، رستوران های معمول یا رستوران های سلف سرویسی، بیشتر افراد برای غذا خوردن می نشینند، اما در حال حاضر گاهی مشاهده می شود برخی افراد به خصوص افراد با مشغله کاری زیاد، ایستاده غذا می خورند.

نتایج تحقیقات گذشته نشان داد که حواس پنج گانه (بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی) بر قضاوت ها و ادراک افراد تأثیر دارد و این نتیجه درباره غذا هم صحت دارد.

دیپایان بیسوا، محقق این تحقیق و همکاران وی با بررسی چگونگی وضعیت استقرار، گام دیگری برداشتند که می تواند در طعم غذا تأثیر داشته باشد.

گروه محققان، بررسی سنجش طعم غذا را بر روی ۳۴۳ نفر (۴۵.۲ درصد زن) انجام دادند. این افراد به حالت ایستاده یا نشسته بر روی صندلی غذا صرف کردند.

محققان اظهار کردند که حالت ایستاده در مقابل نشستن در زمان صرف غذا، فشار بدنی بیشتری بر روی بدن اعمال می‌کند و باعث کاهش حساسیت می‌شود.

در نتیجه، غذا خوردن در حالت ایستاده باعث می‌شود، طعم غذاها و نوشیدنی‌ها کمتر باشد. در این حالت حساسیت نسبت به دما کمتر است و افراد غذای کمتری مصرف کنند.

با توجه به اینکه غذاهای ناخوشایند، در هنگام ایستادن طعم خود را کمتر نشان می‌دهند، کودکانی که تمایل به خوردن ندارند، ممکن است در هنگام ایستاده بیشتر غذا بخورند.

همچنین این مورد برای افرادی که داروهای بدمزه مصرف می‌کنند، می‌تواند مفید باشد.

محققان در ادامه افزودند: برای محدود کردن مصرف غذا، ایده ایستاده غذا خوردن ممکن است موثر باشد.

نتایج تحقیقات نشان داده است که ایستاده غذا خوردن در مقایسه با نشسته غذا خوردن، اثرات مثبتی بر سلامتی از جمله بهبود گردش خون، کاهش خطر ابتلا به سرطان‌ها و سایر بیماری‌ها دارد.

همچنین نشستن بر روی صندلی به جای چهارپایه از نظر تاثیرگذاری مطلوب در درک طعم غذا سودمند خواهد بود.