

الأخبار السيئة قد تزيد الرغبة في تناول الطعام

أشارت دراسة أميركية حديثة إلى أن الاستماع إلى الأخبار السيئة كثيراً يدفع الأشخاص لتناول المزيد من الطعام، لهذا ينصح الباحثون الأشخاص، الذين يرغبون في إنقاص الوزن بتجنب مثل تلك الأخبار المحبطة.

رسائل

ووجد الباحثون أن أفراد العينة الذين أبلغوا برسائل متعددة عن أوقات عصبية تناولوا كميات من الطعام، تزيد بنسبة 40% عن وصلت إليهم أخبار محايدة، ليس لها تأثير على حالتهم المزاجية، بل تبين أن الأخبار السيئة دفعت الأشخاص لتناول أطعمة ذات سرعات حرارية عالية.

سرعات

وفي أحد الاختبارات قيل لأفراد العينة إن أحد أوعية الحلوى يحتوي على سرعات حرارية أعلى من الآخر، وهو أمر غير صحيح، ثم عرض على المشاركين صور تحتوي إما على جمل محايدة وإما عن كفاح ومحن، تبين بعدها أن المجموعة التي شاهدت جمل الصعاب تناولوا الحلوى، التي يعتقدون أنها تحوي على سرعات حرارية أعلى بكميات أكثر بنسبة 70% عن الحلوى الأخرى.

المصدر: صحيفة البيان