

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Rytuały poprawiają smak jedzenia



**Wykonywanie czynności rytualnych przed spożyciem posiłku wpływa na percepcję smaku i sprawia, że czerpiemy większą przyjemność z konsumpcji - zawiadania "Psychological Science".**

Naukowcy z University of Minnesota (USA) doszli do wniosku, że drobne, rutynowe działania, jakie wielu ludzi podejmuje przed przystąpieniem do spożywania posiłku potrafią znacząco wpłynąć na poprawę odczuwanego smaku.

Ważne jest, aby być osobiście zaangażowanym w czynności rytualne, gdyż sama obserwacja drugiej osoby nie przynosi efektów. Ponadto na smak nie wpływają także przypadkowe ruchy wykonane przed jedzeniem lub piciem.

Z kolei przerwa między rytuałem a konsumpcją nasila pozytywny efekt rutynowych czynności i polepsza subiektywny smak nawet neutralnych produktów, jak marchewka.

*"Zawsze, gdy zamawiam espresso, biorę paczuszkę cukru i potrząsam nią, następnie otwieram paczuszkę i wsypuję odrobinę cukru, a potem próbuję. Nigdy nie jest wystarczająco słodkie, więc wsypuję połowę paczuszki. Nie jest to niezbędny rytuał, bo powinnam po prostu od razu wsypać połowę paczuszki"* - przyznaje się do własnych przyzwyczajzeń Kathleen Vohs, współautorka badania.

Podczas jednego z eksperymentów uczestnicy badania jedli czekoladę. Część z nich poproszono tylko o chwilę relaksu przed zjedzeniem smakołyku. Jednak pozostali otrzymali dokładną instrukcję postępowania. Poproszono ich, aby najpierw przełamali zapakowaną czekoladę na pół, odwinęli jedną jej część i zjedli, a dopiero potem odwinęli drugą i także zjedli.

Okazało się, że osoby badane, które odprawiły drobne rytualne czynności przed jedzeniem, lepiej oceniały smak czekolady i były gotowe więcej za nią zapłacić niż grupa kontrolna, która nie musiała stosować się do wskazówek eksperymentatorów.

Naukowcy uważają, że odprawianie rytuałów może mieć wpływ także na inne elementy życia człowieka, dlatego planują poproszenie pacjentów o wykonywanie czynności rytualnych przed operacją, a następnie zamierzają obserwować, jak wpłynie to na ból pooperacyjny i szybkość dochodzenia do zdrowia.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/18855.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**