

[Akceptuje](#)

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](#)

Odgłosy jedzenia hamują apetyt



Odgłosy jedzenia sprawiają, że w czasie posiłku spożywamy mniej kalorii i wcześniej odchodzimy od stołu - dowiedli amerykańscy naukowcy.

"Dlatego koniec z jedzeniem przed telewizorem, przy dźwiękach muzyki i ze słuchawkami na uszach!"- radzą autorzy pracy opublikowanej na łamach pisma „Food Quality and Preference”.

Grupa badaczy z Uniwersytet Brigham Younga w Utah oraz Uniwersytetu Stanowego w Kolorado (oba w USA) odkryła, że istnieje coś takiego, jak „efekt chrupania”. „Polega on na tym, że słysząc dźwięki powstające podczas jedzenia i będąc ich świadomym zjemy mniej, niż kiedy tej świadomości nie mamy. Dlatego tak zgubne może być oglądanie telewizji czy słuchanie głośnej muzyki podczas posiłku. Wszelkie urządzenia grające maskują naturalne odgłosy jedzenia, które trzymają w ryzach nasz apetyt” - mówi prof. Gina Mohr, jedna z autorek badania.

„Jednak do tej pory ani konsumenci, ani naukowcy nie zajmowali się na poważnie analizą tego zjawiska, będąc zupełnie nieświadomym jego znaczenia dla procesu doświadczania jedzenia” - podkreśla badaczka.

„Dźwięki rzadko kojarzą się nam z jedzeniem. Słuch to chyba ostatni zmysł, o jakim myślimy w kontekście spożywania pokarmów - dodaje dr Ryan Elder, drugi ze współautorów badania. - Tymczasem, jeśli ludzie bardziej koncentrują się na dźwiękach jedzenia, spożywają mniejsze jego ilości, co jest bardzo korzystne dla utrzymania prawidłowej masy ciała i zachowania zdrowia”.

Naukowcy wyjaśniają, że dźwiękami, które wywierają wspomniany efekt, są odgłosy żucia pokarmu, gryzienia i połykania. „Nie chodzi zaś o skwierczenie bekonu czy wybuchający popcorn” - żartuje Mohr.

Elder i Mohr przeprowadzili w sumie trzy eksperymenty, który doprowadziły ich do opisanej wyżej konkluzji. W najciekawszym z nich spożywający posiłek uczestnicy mieli na uszach słuchawki, w których słyszeli muzykę, głośny szum lub cichy szum. Okazało się, że im głośniejsze dźwięki wydobywały się ze słuchawek i im mniej wyraźne były odgłosy przeżuwania i połykania, tym większą ilość jedzenia przyjęli badani: osoby słuchające najgłośniejszej muzyki (lub szumu) zjadły średnio 4 precla, podczas gdy uczestnicy słuchający jedynie lekkiego szumu - 2,75 precla.

„Maskowanie dźwięków konsumowania jedzenia, co ma miejsce np. podczas oglądania telewizji, >wyłącza< jeden ze zmysłów zaangażowanych w spożywanie pokarmów, czyli słuch. Prowadzi to do mniej uważnego jedzenia, a w efekcie przyjmowania większej ilości pokarmu i większej liczby kalorii - wyjaśnia dr Elder. - Można pomyśleć, że zauważona przez nas różnica nie jest ogromna, to zaledwie 1 precel mniej. Jednak w ciągu tygodnia, miesiąca czy roku pojedyncze precle zamieniają się w bardzo wiele namiarowych kalorii i kilka dodatkowych kilogramów” .

Źródło: www.naukapwolsce.pap.pl

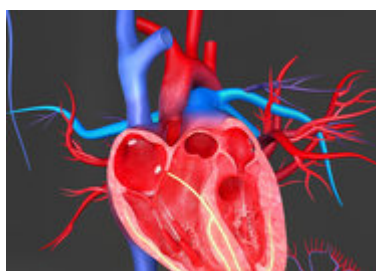
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25148.html>



17-04-2024

[2 edycja Targów LABS EXPO za nami!](#)

117 Wystawców z Polski i z zagranicy, a targi odwiedziło 2086 osób.



17-04-2024

[Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!](#)

Pobudzony układ nerwowy zaburza jego pracę.



17-04-2024

Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz

HIVcast z osobą HIV+



17-04-2024

Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych

Rak dróg żółciowych to mało znana i dość rzadka choroba.



17-04-2024

Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.



17-04-2024

Kwasy humusowe z odzysku

Metodę opracowały naukowczynie z Politechniki Śląskiej.



17-04-2024

[Naukowcy zarekomendowali zmiany dotyczące energetyki rozproszonej](#)

Obywatele będą odgrywać dużą rolę w transformacji energetycznej.



17-04-2024

[Cyberprzemoc nie wybucha nagle](#)

Ona się tli.

Informacje dnia: [2 edycja Targów LABS EXPO za nami!](#) [Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!](#) [Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz](#) [Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych](#) [Jazda na rolnkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Kwasy humusowe z odzysku](#) [2 edycja Targów LABS EXPO za nami!](#) [Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!](#) [Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz](#) [Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych](#) [Jazda na rolnkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Kwasy humusowe z odzysku](#) [2 edycja Targów LABS EXPO za nami!](#) [Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!](#) [Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz](#) [Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych](#) [Jazda na rolnkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Kwasy humusowe z odzysku](#)

Partnerzy