

[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 zjedamy 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 precle, 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

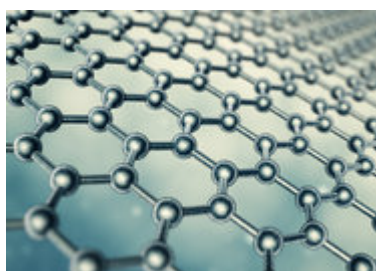
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25148.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy