

[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>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/18855.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy