



Η ανάμνηση ενός μεγάλου γεύματος μπορεί να δημιουργεί την αίσθηση κορεσμού, αλλά μια ανακριβής ανάκληση μπορεί να οδηγήσει στο αντίθετο αποτέλεσμα, υποδεικνύει μικρό πείραμα.

Οι ερευνητές έδειξαν σε 100 εθελοντές είτε μια μικρή είτε μια μεγάλη μερίδα ντοματόσουπας πριν το γεύμα και στη συνέχεια χρησιμοποίησαν μια κρυμμένη αντλία για να ξαναγεμίσουν ή να αδειάσουν το μπουκάλι χωρίς να το προσέξει αυτός που έτρωγε.

Ο Jeffrey Brunstrom, από το πανεπιστήμιο του Μπρίστολ και οι συνεργάτες του, σημειώνουν

στο τεύχος Δεκεμβρίου του περιοδικού PLoS One, ότι για πρώτη φορά ο συγκεκριμένος χειρισμός έδειξε την ανεξάρτητη και σημαντική συμβολή της διαδικασίας της μνήμης στον κορεσμό.

«Υπάρχουν ευκαιρίες για την εκμετάλλευση του ευρήματος, για να μειωθεί η ενέργεια που προσλαμβάνουν οι άνθρωποι».

Αμέσως μετά το γεύμα, η αναφερόμενη όρεξη των συμμετεχόντων, επηρεάστηκε από την ποσότητα σούπας που καταναλώθηκε, σημείωσαν οι ερευνητές. Όμως 2 και 3 ώρες μετά το τέλος του γεύματος άλλαξε η εικόνα και η πείνα προβλέφθηκε από την εκλαμβανόμενη ποσότητα στο μπολ κατά την έναρξη του γεύματος παρά από την πραγματική ποσότητα.

Όσοι είδαν 500 ml σούπας εμφάνισαν μεγαλύτερο κορεσμό σε σχέση με όσους είδαν 300 ml.

Τη δεύτερη ημέρα οι ερευνητές εξέτασαν τον αναμενόμενο κορεσμό στις 2 ομάδες. Σε όλους δόθηκαν 400 ml σούπας. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε επίσης να συμπληρώσουν πρόταση σχετικά με το σκοπό της έρευνας. Οι 6 που απάντησαν ότι η σούπα ξαναγέμισε με τεχνητό τρόπο ή άδειασε αποκλείστηκαν.

Προηγούμενη έρευνα άλλης ομάδας έδειξε ότι η υπενθύμιση ενός πρόσφατου γεύματος μπορεί να μειώσει την ποσότητα που καταναλώνεται σε επόμενο γεύμα, επίδραση που διαρκεί ώρες αλλά μόνο όταν ανακαλείται η ανάμνηση ενός πολύ πρόσφατου γεύματος. Ο Brunstrom δήλωσε ότι η νέα έρευνα υπέδειξε ότι ο ρόλος της μνήμης είναι ουσιαστικός και μπορεί να προκληθεί χωρίς τη ρητή νύξη της μνήμης πρόσφατου γεύματος.

Στο τελευταίο πείραμα, οι συμμετέχοντες ποτέ δεν είπαν να προσπαθήσουμε να θυμηθούμε πόσο έφαγαν.

Στο νέο πείραμα, δεν ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να θυμηθούν την ποσότητα που έφαγαν.

Οι αναμνήσεις γευμάτων επηρεάζουν την όρεξη

Written by Σοφία Νέτα

Οι επιστήμονες έχουν ήδη παρατηρήσει ότι η κατανάλωση φαγητού όταν κάποιος δεν είναι συγκεντρωμένος, που θα μπορούσε να διαταράξει τη μνήμη, επίσης φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά τον τρόπο που ανταποκρινόμαστε στα σημάδια του κορεσμού.

Ωστόσο η ομάδα του Brunstrom δεν μπόρεσε να καθορίσει αιτιατή σχέση μεταξύ πείνας και μνήμης. Μπορεί να εμπλέκονται άλλοι παράγοντες, όπως αν κάποιος που είδε μερίδα 300 ml απογοητεύτηκε από το μέγεθος και απάντησε αρνητικά, βαθμολογώντας την πείνα του υψηλότερα σε σχέση με όσους είδαν 500 ml σούπας.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι μελλοντικά πειράματα που θα μετρούν τη διάθεση και την ικανοποίηση σε σχέση με τις μερίδες μπορεί να φωτίσει περισσότερο αυτό το ενδεχόμενο.

Πηγή: CBC