

是什么让我们吃得更多？

健康

浣淖

鎏賤龔浜庸細2009/03/02 15:07

当提供给受试者大份的同种食物时，他们会吃得更多。原因是小份的食物给人们提供了多个离散的停止点，促使他们觉得是不是该继续吃下去，对受试者有提醒作用。心理因素在影响人们食欲的作用上远比物理因素大得多。

人们进食都是因为肚子饿吗？

如果有人问到这个问题，您可能会有很多答案：肚子饿不饿、心情好坏、天气、环境等都会影响我们的胃口。

美国伊利诺斯州的学者Wansink，通过实验研究了影响我们进食的很多因素，他发现饥饿并非促使我们进食的唯一因素。除了饥饿以外，很多人开始吃东西或许还有别的原因，比如他们看见了食物、他们觉得到了吃饭的时候但其实他们的肚子并不饿、他们想和别人一起吃饭、或者仅仅因为用餐时他们有事可做(例如很多人想边看电视边吃东西)。当这些人被问道为什么停止用餐时，一部分人指出是环境引起的，比如说是用餐时间到了或是一起用餐的人吃完了，另一些停止用餐是因为他们饱了，甚至还有一些则是因为电视节目结束了，或者他们的阅读到达了一个停止点。

下面就让我们看看，科学研究所发现的一些影响我们胃口的鲜为人知的因素吧！

影响食欲的七大原因：

1. 光线
 2. 气味
 3. 声音
 4. 得到食物的难易程度
 5. 心理因素
 6. 食物的外观
 7. 食物的种类
- 1、柔和光线增加食欲

Wansink通过研究发现柔和的灯会影响人们消费食物，这主要是因为柔和的灯光会让人们增加舒适感，从而减少对进餐的控制，延长人们的用餐时间，增加人们的进食量。这或许就是很多饭店喜欢把

灯光设计得比较柔和的原因。

此外，很多研究说明，刺眼或者过度明亮的照明会减少人们待在餐厅的时间，从而影响进食量。微弱的或者温暖的照明(包括烛光)一般使人们更愿意逗留和享用餐后甜点及额外的饮料。因为在弱光下，人们往往很少有抑制和自我约束，他们更愿意消费。

2、不愉快的气味影响食欲

众所周知，不愉快的气味会影响人们的食欲，无论是周围环境的气味还是食物的气味，都会缩短用餐时间和抑制食物消费欲望。那么愉快的气味是不是就一定能增加人们的食欲呢？研究虽然还未发现良好气味对食欲的影响到底有多大，但是有一点可以肯定，就是良好的气味对食欲的影响，远远比不上不愉快的气味给人们食欲所带来的影响。

3、轻音乐增加食欲

研究发现：轻音乐一般可以增加食欲、延长用餐时间，从而增大食物和饮料的消费量，尤其人们欣赏到自己喜爱的音乐时，人们往往会感到舒适，因此而驻留或者陶醉其中。绝大多数被调查者愿意再点一份甜点或饮料。相反，当音乐或周围的噪声太大、太快或让人感觉不舒适时，人们不会在餐馆内待太长时间，食物消费量当然也会降低。但是某些情况下，节奏快并且让人心情愉快的音乐同样会增加人们对食物和饮料的摄入量，因为快节奏的音乐也让人们加快了进食的速度。

4、容易得到的食物吃得更多

这是影响消费的重要因素之一。在自助餐厅的研究显示，人们如果离冰激凌机很近，他们将会食用更多的冰激凌；如果牛奶调剂师在附近的话，他们将会喝更多的牛奶；如果有大水罐在他们桌上的话，他们会喝更多的水。

值得注意的是，一项调查显示，在美国的中餐馆中，比起那些正常体重的人来说，肥胖的消费者更喜欢用勺子、刀叉，因为用筷子对很多人来说进食相对比较困难。同样的情况出现在这样的—个研究中，情况相同的两组受试者，放置同样的巧克力，—组放在他们的桌子上，另外—组放在离他们两米以外的地方，结果发现在他们的桌子放巧克力的那组，比起另外—组会多吃很多巧克力。

此外，胖人—般喜欢把食物储藏在离自己比较近的冰箱里或者柜子当中，而体重正常或者偏瘦的人喜欢把食物储藏在地下室等较远的地方。所以如果您正在减肥，那么建议您把所有会导致肥胖的食品放得离自己远—点。

5、心理因素影响食欲

心理因素在事物的消费中扮演着十分重要的角色。来自实验室的研究中显示，当提供给受试者大份的同种食物时，他们会吃得更多。原因是小份的食物给人们提供了多个离散的停止点，促使他们觉得自己是不是该继续吃下去，对受试者有提醒作用。心理因素在影响人们食欲的作用上远比物理因素大得多。

6、漂亮的食物会让你吃得更多

易见或者易闻的食物可以促进人们的食欲。例如通过对比试验发现，将糖果放在透明的瓶子里，比起放在不透明的瓶子里，受试者要多消费46%。同样，如果将三明治包裹在透明的包装材料里要比不透明的消费量高。

究其原因，这种可见食物之所以增加摄入量，是因为他们提供了一个连续的引发消费的作用，易见的食物可以增加饥饿信号、刺激唾液分泌。最近心理学研究显示，易见的食物可以扩大饥饿感，主要是它刺激人体释放了多巴胺类物质，这是一种与快乐、舒适有关的神经传导素。所以用不透明的包装盛装食品会帮助我们更好地节食。

7、增加食物种类会刺激胃口

调查发现，如果给人们提供三个口味的酸奶，他们将比只提供一个口味酸奶的人多食用23%。这说明提供食物种类多也可以提高食物的消耗量，而且这种情况跨越了不同年龄、不同性别。

最近，又有学者作了类似的实验来证明这一点。在他们的一项研究中，他们给两组受试者提供了300颗m&m豆，其中一组包括了7种颜色，另外一组包括10种不同的颜色。虽然每种颜色的糖果味道是一样的，但是拥有10种颜色的人比7种颜色的人要多吃43%。

这些研究说明如果增加种类，就可以增加很多消费量。这种情况发生的一个原因是这种多样性使人觉得自己可能有好多种类的食物还没有食用，或者进食时人们想碰到更多的样子。另外一个原因是虽然给人们提供了食物的多样性，但是人们对于每种食物的消费量仍然没有改变。

所以，当我们碰到种类繁多的精美食物时，一定要保持清醒的头脑，以免吃得太多。（摘自《大众健康》）