لتناول طعام صحي، خذ وقتك في اختياره

تناول طعام صحي شرط مهم للحفاظ على صحة جيدة، لأنه يمنح الفرد شعورا جيدا و يسمح له بالاستمتاع بصحته، لقد أصبح تناول طعام صحي أسلوبا يحاول الجميع اتباعه في حياتهم اليومية. ولتناول طعام صحي أكدت دراسة علمية أمريكية جديدة أنه يجب أخذ الوقت الكافي في اختيار الأطعمة.

عندما نشعر بالجوع، تنتابنا حيرة كبيرة في اختيار ماسنأكله، بين ماهو صحي وبين الأطعمة المالحة أو الحلوة جدا، لذلك يجب أخذ الوقت الكافي قبل اتخاذ قرار ما سنأكله، فبضعة أجزاء من الثانية فقط كافية لاتخاذ القرار الصائب، حيث أن الدماغ يقوم بدمج المعلومات الصحية، وبذلك نختار الغذاء الصحي.

وفقا لدراسة نشرت في دورية العلوم النفسية، قام باحثون من معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا بالولايات المتحدة باختبار بواسطة مقياس لأجزاء الثواني، لحساب الوقت اللازم للاختيار بين غذاء صحي وآخر نشتهيه، وقد أشارت "نيكوليت سوليفان" وهي طالبة في مختبر أنطونيو رانخيل، وهو أستاذ علم الأعصاب والمؤلف الرئيس لهذه الدراسة، قالت: "يحتاج الأفراد عند اتخاذهم لقرارات غذائية نموذجية إلى أخذ سمات مهمة بعين الاعتبار، وهي: الصحة والمذاق ". وقد أضافت أنهم أرادوا من خلال هذه الدراسة أن يعرفوا إلى أي حد يؤثر "مذاق الأطعمة" ومفهوم "الغذاء الصحي" في اتخاذ قرار غذائي.

شارك في هذا الاختبار ثمانية وعشرون طالبا جائعا، لم يأخذوا أي وجبة مدة أربع ساعات، اختبروا مائة وستين غذاء مع الأخذ بعين الاعتبار جودتها الصحية، والطعم، والرغبة التي كانت لديهم في الأكل. ثم اختار المتطوعون 280 زوجا من الأطعمة، تتكون من غذاء صحي وآخر إما حلو أو مالح جدا. وبفضل أدوات إحصائية قام الباحثون بتحليل الوقت والمحفزات التي جعلت المشاركين يختارون تلك الاغذية. وكانت 32٪ من الاختيارت عبارة عن أطعمة غير صحية، وقد استغرق وقت اتخاذ قرار اختيارها 200 جزء من الثانية، في حين أن المشاركين الذين اختاروا الأغذية الصحية استغرقوا 323 جزءًا من الثانية لاتخاذ هذا القرار.
وقد خلص الباحثون إلى أن النتائج التي توصلت إليها الدراسة توفر معلومات أساسية بخصوص القرارت الغذائية، لذلك من المهم التريث وأخذ الوقت الكافي قبل اختيار الغذاء.

المصدر: 1