

هل يؤثر لون الطعام على شهية الإنسان؟



الأربعاء 11 يوليو 2018 01:07 م

كثيرا ما يهتم الناس بمنظر الطعام، وقد يؤثر أحيانا ترتيبه على شهية الإنسان ورغبته به، ويدخل لون الطعام ضمن الشكل، حيث يفضل البعض الألوان الزاهية وينفر الألوان القاتمة [1] وبحسب موقع "Fitday" الأمريكي، يوافق العلماء على أن اللون له تأثير كبير على مدى جاذبية الطعام من عدمه، فبمجرد رؤية الطعام بسبب جميع أنواع ردود الفعل في جسمك [2]

وتبدأ الخلايا العصبية في جزء من دماغك، التي تسمى المهاد، والمسؤولة عن تنظيم الشهية، فور رؤية الطعام ذي اللون الزاهي، بإطلاق إشارات عصبية وتحفيزية للشهية، حيث إن مشاهدة الطعام تحرك غدا في فمك لزيادة إنتاج اللعاب؛ استعدادا لتناوله [3] ويختلف تأثير الألوان على الشهية، فبعضها مثبط، والآخر منشط، ويرتبط موضوع تأثير اللون أيضا بالناحية النفسية، فالدراسات حول هذا الموضوع تؤكد وجود علاقة قوية جدا، بحسب أخصائي الطب النفسي علاء الفروخ [4] وتابع الفروخ في حديث لـ "عربي21": "مثلا، اللون الأحمر يعزز الشهية لتناول الطعام، بينما الأزرق العكس، لا بل إن هناك دراسات تشير إلى أثر لون طاولة السفر، ومدى تناسقه مع لون الطعام".

وأوضح الفروخ أن تأثير لون الطعام على شهية الإنسان يختلف من شخص لآخر، وذلك حسب خبراته الفردية مع الطعام وألوانه، ولكن بشكل عام ما ذكرته سابقا عن التأثير ينطبق على غالبية الناس، ولذلك تستفيد منه الشركات والمطاعم، سواء في إضافة الأصباغ على الطعام أو بديكورات المطاعم".

بدوره، قال أخصائي الطب النفسي وليد سرحان، في حديث لـ "عربي21": "ليس هناك تعميم في تأثير الألوان، وتأثيرها مختلف من شخص لآخر ومن وقت لآخر، ولا اعتقد أنها تؤثر على اختيار الطعام، ولا تؤدي لجه أو كرهه".

تأثير الألوان

يلجأ البعض عادة لعدة طرق لخسارة الوزن، ومن هذه الوسائل التي يجب على الشخص استخدامها -بحسب خبراء علم النفس- لون الطعام، حيث أشار أخصائي الطب النفسي علاء الفروخ إلى "أن الوعي بأهمية الألوان قد يساعد الشخص في التحكم إلى حد ما بكميات الأكل، فمثلا تنافر الألوان بين الطعام والوعاء نظريا يقلل كمية الأكل".

وختم حديثه مستدركا بالقول: "طبعاً كل هذا بحسب دراسات، ولكن الموضوع يحتاج مزيدا من الدراسات، والتي يجب أن تحوي عددا أكبر من الناس وضبطا للمعايير التي قد تتداخل مع النتائج، مثل مزاج الأشخاص قيد الدراسة، وحالتهم الشعورية أثناء التجربة".

وذكر موقع "Fitday" نماذج لتأثير الألوان وهي كالتالي:

أحمر

وجدت دراسة جديدة نشرت مؤخرا عن الشهية، أن الناس يأكلون طعاما أقل عندما يتم تقديمه على طبق أحمر، وربما يستهلكون طعاما أقل؛ لأنه في كثير من الأحيان يرتبط اللون الأحمر بالخطر أو التحذيرات أو التوقف [5]

بالمقابل، ذكر الموقع أن معظم الدراسات الأخرى تجد النتيجة المعاكسة، حيث أظهرت أن اللون الأحمر هو في الواقع لون محفز للشهية، ويجد الناس أن الأطعمة ذات اللون الأحمر هي الأكثر جاذبية، وأن هذا اللون أيضا ينشط شهيتك، لدرجة أنه غالبا ما يستخدم في شعارات المطاعم، على القوائم، وعلى مفارش المائدة والمناديل [6]

الأصفر

أكد العلماء -بحسب الموقع- أن اللون الأصفر يعمل على تحفيز شهيتك؛ لأنه يرتبط بالسعادة، حيث يفرز دماغك في الواقع المزيد من السيروتونين، وهو هرمون السعادة، عندما ترى اللون الأصفر [7]

أخضر

يميل الناس إلى الاعتقاد بأن جميع الأطعمة الخضراء صحية، بغض النظر عما إذا كان الطعام نفسه مغذيا أم لا، وقد تعود هذه العادة إلى عادات الأكل لدى أسلافنا، حيث غالبا ما كان يُنظر إلى الأطعمة الخضراء على أنها آمنة، وأنه من غير المحتمل أن تكون سامة أو قاتلة [8]

أبيض

غالبا ما ترتبط الأطعمة البيضاء بالإفراط في الاستهلاك، خاصة عندما يتعلق الأمر بالوجبات الخفيفة، ويميل البعض إلى نسيان أن الأطعمة البيضاء تحتوي على السعرات الحرارية، وهذا الأمر يؤدي إلى الأكل المفرط دون تفكير [9]

بالمقابل، تحاول شركات الأغذية تجنب استخدام اللون الأزرق في منتجاتها؛ لأنه مثبط للشهية، ومنفر، ولا يجذب العين [10]

من ناحيته، أشار خبير التغذية، ناجح حسن، إلى أنه يمكن دفع الناس وجذبهم للأكل الصحي إذا كان لونه وشكله منفرا، بتحويله إلى شكل حيوانات، خاصة طعام الأطفال □
وتابع في حديث لـ "عربي21": "ويمكن أيضا إضافة الألوان الطبيعية الجميلة للطعام، وذلك عن طريق استخدام السماق والكرم، حيث يمنح هذان العنصران الطعام لونا جميلا ودون ضرر صحي".
ونصح ناجح الأهل الراغبين بإطعام أطفالهم طعاما صحيا باستغلال الألوان، وذلك عبر وضعه بأطباق ملونة بألوان جذابة وجميلة □
يُذكر أن الدراسات التي تبحث في مجال علاقة لون الطعام بالشهية ما زالت قليلة، وغير موسعة □