

# العلم يجد علاج للأكل عند التوتر!

يوفر البحث الجديد الحل البسيط الذي يمكن أن يمنعك من الأكل دون الاكتراث و زيادة الوزن. لقد وجد العلماء علاج الأكل عند الإجهاد العصبي، وكشفوا أن المطبخ الفوضوي يمكن أن يضاعف عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها.

وقسمت الدراسة التي نشرت في مجلة "Environment and Behaviour" 98 امرأة إلى فريقين. طُلب من المجموعة الأولى التذكير بفترة شعرت فيها بالسيطرة، بينما كتب الآخرون عن وضع مجهّد مررن فيه. ثم دخلت المجموعتان إما إلى مطابخ نظيفة أو فوضوية محاطة بالبسكويت والجزر والمقرمشات.

وفي غضون عشر دقائق، تناولت النساء اللواتي شعرن بالتوتر، في المطبخ القذر 53 سعرا حرارية أكثر من نظيراتهن في المطبخ النظيفة.

كما أنهن استهلكن أكثر (حوالي 103 سعرة حرارية للمزيد من الدقة) من النساء اللواتي دخلن إلى المطبخ الفوضوي بعد أن تذكرن لحظة شعرن فيها بالسيطرة.

كيف تصححين في فترة بعد الظهر دون تناول الشوكولا؟

على الرغم من أن البيئة الفوضوية يمكن أن تدفعك إلى تناول المزيد من الطعام، إلا أن الباحثين قالوا إن عقليتك في هذا المجال قد تؤثر أيضاً على حافزك للأكل.

يقول المؤلف الرئيسي للدراسة، ليني فارتانيان: "إن التواجد في بيئة فوضوية والشعور بأنك خارج عن السيطرة سيئ للحمية".

"يبدو أنه يدفع الناس إلى التفكير بالتالي: كل شيء خارج عن نطاق السيطرة، فلماذا لا أكون أنا أيضاً؟"

لذلك نظفي مساحتك الخاصة وهدئي عقلك للتوقف عن أكل هذا النوع من المأكولات.