دراسة جديدة تظهر أن الموسيقى الصاخبة تجعلك تشتهي الطعام غير الصحي!

يمكن للموسيقى الصاخبة أن تتسبب في قرارات سيئة!

نعلم جميعًا أن الموسيقى يمكن أن تؤثر في عواطفنا ، لكن الباحثين وجدوا الآن أن الأنغام التي تستمع إليها يمكن أن يكون لها أيضًا تأثير على نظامك الغذائي.

في أول بحث من هذا النوع ، قرر علماء من جامعة جنوب فلوريدا أن حجم الموسيقى له تأثير كبير على اختيارات الناس الغذائية.

"الدراسة التجريبية ، تجربتين ميدانيتين وخمس دراسات مختبرية تبين أن انخفاض صوت الموسيقى (مقابل ارتفاعه أو لا) يؤدي إلى زيادة مبيعات الأطعمة الصحية" ، كما قال معدو الدراسة.

قام الباحثون في البداية بفحص الزبائن في أحد المقاهي في السويد على مدار يومين ، ووجدوا أن الأشخاص يختارون مواد أكثر صحة بنسبة 10٪ عند الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.

ثم كرروا الدراسة في سوبر ماركت محلي ووجدوا أن المتسوقين الذين تعرضوا لموسيقى صاخبة اختاروا أطعمة غير صحية أكثر من نظرائهم اللذين استمعوا الى الموسيقى الهادئة.

ثم كرر الباحثون التجربة في بيئة مضبوطة ، ودرسوا استجابات عدة مجموعات من الطلاب. على الرغم من أن كل مجموعة استمعت إلى أنواع مختلفة من الموسيقى على مستويات مختلفة من الديسيبل ، إلا أن النتائج كانت نفسها مع مجموعات الموسيقى الأكثر هدوءًا مما يجعل الخيارات أكثر صحة.

ومن المثير للاهتمام ، أن الطلاب الذين لم يسمعوا أي موسيقى على الإطلاق قاموا أيضا بخيارات غير صحية في نصف الوقت – على غرار

أولئك الذين يستمعون إلى الموسيقى الصاخبة – الأمر الذي دفع الباحثين إلى الاستنتاج بأن الألحان الهادئة قد تساعد الجسم على الاسترخاء ، مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات أفضل.