



Tenk deg slank?

En ny studie publisert i det anerkjente tidsskriftet Science viser at hvis du forestiller deg at du spiser noe du liker godt, så fører det til at appetitten på det du ser for deg avtar.

Studien bygger på en erkjennelse om at hjernen håndterer forestillinger og reelle hendelser på en lignende måte. Å tenke at du spiser noe etterlater et minne som er nesten likt med å faktisk spise det du forestilte deg.

Deltakerne i studien ble inndelt i tre grupper. Personene i den ene gruppen så for seg at de utførte husarbeid. Deltakerne i den andre gruppen skulle tenke at de spiste tre sjokoladedrops, og i den tredje gruppen skulle de fantasere om at de satte til livs en hel pose med sjokolade. Etterpå ble alle tilbudt en stor bolle med ekte sjokoladedrops. Det viste seg at de som hadde sett for seg at de utførte husarbeid spiste flest drops. De som hadde fantasert om å ha fortært en hel pose med sjokolade inntok betydelig færre drops. Grunnen var at hjernene deres allerede var blitt mentalt mette av sjokolade.

Professoren påpeker at det ikke er nok å bare flyktig se for seg en sjokoladeplate. Det kan øke lysten på å faktisk spise den. For å minske godtetringen må du tenke deg igjennom hele "måltidet". Du må se for deg at du tar papiret av sjokoladen, bryter av en bit, fører den til munnen, smaker på den, tygger, svelger og at du "kjenner" følelsen av sjokolade i magen. Da vil etter appetitten på sjokolade minske.

Kilde: Science 2010