



Størrelsen er viktig!

Det er ikke lenge til nyttår, en tid da mange ønsker å endre kosthold og matvaner. Stadig dukker det opp nye råd og «trender». I fjor var det fokus på å faste enten noen dager sånn dann og vann eller to dager hver uke. Mange slike kurer synes å virke hvis man klarer å leve etter dem, men det er ikke lett.

Spis så mye du vil...

For ikke lenge siden ble det publisert en interessant studie om hva som påvirker hvor mye vi spiser, og hvor mye matrester som vi kaster. Psykologene Brian Wansink og Koert van Ittersum undersøkte hva størrelsen på tallerkenene betyr for hvor mye man forsyner seg. De startet med å undersøke hva folk tok for seg av rettene i kina-restauranter i New York, der en for en fast pengesum kunne forsyne seg så mye man ville. I restaurantene var det lagt ut to ulike størrelser av tallerkener. De som valgte de store tallerkenene både spiste mest og kastet mest av maten som de hadde forsynt seg med.

Størrelsen på tallerken

Resultatene av denne og tilsvarende studier ble presentert på en helsekonferanse med 200 deltagere. To timer etter presentasjonen, som både besto av videoer, lysbilder og foredrag, skulle deltagerne ha en lunsj. Uten å vite om det ble de inndelt i to grupper. Alle deltagerne i den ene gruppen fikk store tallerkener. Deltagerne i den andre fikk mindre tallerkener. Til tross for at alle like før lunsjen hadde hørt om tallerken-størrelsens betydning, forsynte de som fikk store tallerkener seg med dobbelt så mye mat sammenlignet med dem som fikk mindre tallerkener. Det ser ut til at de fleste av oss har en oppfatning av hvor full en tallerken skal være. Vi synes å mene at den bør være cirka 70 prosent full uavhengig av tallerkenens størrelse.

Undersøkelsen viser også at vi ved å endre på tallerkenstørrelsen kan påvirke hvor mye vi spiser. Dette kan vi bruke bevisst til å spise slik vi ønsker. Hvis vi for eksempel vil gå ned i vekt, kan vi velge en liten tallerken til hovedrett og en stor til salater.

De siste 20 årene har tallerkenstørrelsen økt. Den ovennevnte studien indikerer at dette ikke er ønskelig ettersom stadig flere får med helseproblemer som følge av overvekt, og det fortsatt er utbredt matmangel i en rekke land.

Kilder:

Journal of Experimental Psychology,
Professor emeritus Kaare R. Norum