

Школа здоровья им. Эрнесто Рома при РДА при обучении правильному питанию всегда с 1988 года обращала внимание не только на количество и качество пищи, но и на офомление стола, музыку, цвет салфеток, скатертей, размер и форму тарелок , иные факторы не являющиеся второстепенными. Обширное интервью М. Богомолова на эту тему было опубликовано в первом майском 2018 г. номере газете «Мир Новостей».

Промышленность должна обозначать еду как еду, а не как закуску, чтобы предотвратить переедание, говорят ученые. Маркировка продуктов питания в качестве закуски, а не еды, или упаковка его в качестве закуски приводит к тому, что люди едят "значительно больше", говорят исследователи, и они призывают промышленность изменить способы, которыми она продает продукты питания ради блага общественного здоровья.

Исследователи из Университета Суррея дали 80 женщинам одинаковое блюдо из макарон, которое называлось либо как закуска, либо как блюдо. Им разрешалось выбирать между приготовленным сыром и томатной пастой или макаронами из тунца и сладкого кукурузы в соответствии с их личными предпочтениями. Оба сорта были равны по весу и калориям.

Группу разбили на 2 подгруппы. Участники либо съели его в качестве закуски-из пластиковой кастрюли и с пластиковой вилкой - или в условиях "на ходу", стоя, в то время как группе еды разрешили сидеть за столом и есть пасту снятую с керамической плиты у них на глазах, используя металлические столовые приборы и керамические тарелки.

Затем людей пригласили съесть по желанию количество сладких и соленых закусок: печенье в форме животных, чипсы, шоколадные крекеры M&M и мини-крекеры с чеддером. Исследователи психологии потребления обнаружили, что не только "охотники" едят больше, чем те, кому подавали то же блюдо макарон, что и еда, но они также ели больше в последующем тесте на вкус.

По данным маркетинговых исследований фирмы Hartman Group, примерно половина случаев приемов пищи в настоящее время состоят из либо закуски (перекуса) или "мини-питания".

Те, кто ел пасту (макароны), которые назывались «перекусом» съели “значительно больше”, включая последующие сладкие продукты во вкусом теста, шоколада, в то время как те, кто ел пасту как «еду» (завтрак, обед или ужин) съели меньше в целом, как по весу так и по калориям.

“*С точки зрения общественного здравоохранения, это представляет собой дилемму для тех, кто пытается побудить людей сделать здоровый выбор еды, так как люди могут выбрать продукты с низким содержанием калорий и мысленно сформулировать их в качестве закуски, которая, в соответствии с общими представлениями о здоровье может привести к последующему перееданию* ," пишут исследователи.

"*Поэтому пищевую промышленность следует поощрять к тому, чтобы пищевые продукты назывались "едой", а здоровое питание должно препятствовать потреблению продуктов, обозначенных как "закуски", для сокращения потребления.* ”

Исследователи говорят, что результаты подчеркивают важность языка, используемого для описания пищи, и показывают, что не только термины "здоровый" и «нездоровый", оказывают влияние на потребление. Важно также как позиционируется товар: как еда или как "закуска" . “В нашей жизни все более растущее число людей, едят на ходу и потребляют продукты, которые помечены как ‘закуски’, чтобы поддержать их”, - сказал профессор психологии здоровья университета Суррея и ведущий Автор исследования Джейн Огден.

“*Мы нашли, что те, кто потреблял закуски, скорее всего, чтобы съесть что-нибудь, так и не могут понять или даже вспомнить, что они ели."*

“*Чтобы преодолеть это, мы должны назвать нашу еду едой и съесть ее в качестве еды, что помогает сделать нас более осведомленными о том, что мы едим, так чтобы мы не переедали позже* ”, - добавил профессор Огден.

Исследователи предполагают, что достоверно существенная разница в количестве пищи, съеденной в качестве «еды» или «закуской» может быть обусловлена тем, что люди легко отвлекаются при употреблении чего-то в качестве закуски.

Это означает, что они могут “генерировать менее яркое воспоминание о том, что они едят, влияя на последующие потребления”.

Источник: журнал «Аппетит»,

Первоисточник: doi: 10.1016/j.appet.2017.10.026

Авторы: Джейн Огден, Хлоя Вууд, Элис Пэйн, Холли Фоуракре и Фрэнсис Лэммимэн.