

## Εσείς «καθαρίζετε» το πιάτο σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Πρόσφατη μελέτη από το εργαστήριο διατροφής του Πανεπιστημίου του Cornell των ΗΠΑ έδειξε ότι, όταν οι ενήλικες βάζουν οι ίδιοι το φαγητό στο πιάτο τους (π.χ. από έναν μπουφέ), τρώνε συνήθως όλο το περιεχόμενο σε ποσοστό 92%, ανεξάρτητα από το μέγεθος της μερίδας. Είναι ενδιαφέρον ότι μόνο το 59% των παιδιών καθαρίζει το πιάτο τους όταν τα ίδια σερβίρουν το φαγητό τους.

Τι μας λέει αυτό; Τα παιδιά ενστικτωδώς σταμάτανε να τρώνε όταν νιώθουν χορτασμένα, εκτός αν κάποιος τα ωθεί να πράξουν διαφορετικά (π.χ. γονιός) παραμερίζοντας τα φυσικά τους ένστικτά.

Ως ενήλικες, φαίνεται ότι έχουμε χάσει τη σοφία που είχαμε σαν παιδιά, να ξέρουμε δηλαδή πότε είμαστε πλήρεις αντί να τρώμε μέχρι να αδειάσει το πιάτο.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι απλά γνωρίζοντας αυτή την πληροφορία μπορεί να είναι αρκετό για να κάνει τους ανθρώπους να σταματήσουν και να σκεφτούν την επόμενη φορά που θα φορτώσουν τα πιάτα τους σε ένα μπουφέ.

Λάμπρος Μελίστας, επιστημονικός συνεργάτης [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)