



Όλοι

γνωρίζουμε ότι είναι καλύτερο να μην ψωνίζουμε τρόφιμα με άδειο στομάχι.

Σύμφωνα με μια νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Psychology & Marketing*, βρέθηκε ότι όσοι κατανάλωναν ένα μήλο πριν την αγορά τροφίμων στο super market αγόραζαν 25% περισσότερα φρούτα και λαχανικά από όσους δεν έτρωγαν κάτι αντίστοιχο.

Οι ερευνητές διεξήγαγαν 3 μελέτες για να επιβεβαιώσουν την υπόθεση ότι τα υγιεινά σνακ πριν την αγορά τροφίμων έχουν ως συνέπεια την επιλογή υγιεινών τροφίμων.

Στη πρώτη έρευνα που πραγματοποίησαν, δόθηκε σε ένα δείγμα 120 συμμετεχόντων τυχαία ένα δείγμα μήλου, ένα δείγμα μπισκότου και κανένα δείγμα πριν την αγορά τροφίμων στο super market. Διαπιστώθηκε ότι όσοι είχαν καταναλώσει πριν τις αγορές τους ένα μήλο σε σχέση με αυτούς που κατανάλωσαν μπισκότα αγόρασαν 28% περισσότερα φρούτα και λαχανικά ενώ σε σχέση με αυτούς που δεν κατανάλωσαν τίποτα πριν τις αγορές τους, αγόρασαν 25% περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Στη δεύτερη έρευνα δόθηκε σε 56 συμμετέχοντες ένα μήλο ή ένα μπισκότο και τους ζητήθηκε να φανταστούν ότι έκαναν ψώνια. Τους παρουσίασαν 20 ζεύγη

προϊόντων και τους ζήτησαν να επιλέξουν ποια θα αγόραζαν. Κάθε ζεύγος περιείχε ένα υγιεινό τρόφιμο και ένα ανθυγιεινό. Όπως και στη προηγούμενη μελέτη εκείνοι που είχαν καταναλώσει ένα μήλο πριν, επέλεξαν τρόφιμα περισσότερο υγιεινά από εκείνους που κατανάλωσαν μπισκότο.

Τέλος στην τρίτη έρευνα που πραγματοποίησαν, είχαν ως στόχο να δουν εάν η άποψη περί ενός γεύματος ως υγιεινό ή όχι είχε επίδραση στην επιλογή των τροφίμων. Οι 56 συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε 3 ομάδες όπου στη μια δόθηκε ένα σοκολατούχο γάλα με την ένδειξη ότι είναι υγιεινό, στη δεύτερη ομάδα δόθηκε το ίδιο γάλα αλλά με την ένδειξη «rich indulgent chocolate milk», και στην τρίτη ομάδα δεν δόθηκε γάλα. Όλοι οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να κάνουν επιλογές τροφίμων σε ένα εικονικό κατάστημα όπου υπήρχε ποικιλία υγιεινών και ανθυγιεινών επιλογών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι είχαν καταναλώσει το γάλα οπού παρουσιαζόταν ως υγιεινό επέλεξαν και πιο υγιεινά τρόφιμα από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.

Οι ερευνητές αναφέρουν ότι αυτό που φάνηκε από την έρευνα είναι ότι αυτό που επηρεάζει τους καταναλωτές σε σχέση με τα τρόφιμα που επιλέγουν δεν είναι το πόσο πραγματικά υγιεινό είναι το τρόφιμο αλλά τι οι ίδιοι θεωρούν ως υγιεινή επιλογή.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)