

## Δείτε πώς το μέγεθος του τραπέζιού που τρώμε επηρεάζει το πόσο τρώμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί μέγεθος του τραπέζιού όπου τρώμε να επηρεάσει τη διατροφική μας συμπεριφορά; Κι όμως ναι.

Σύμφωνα με μια νέα μελέτη Ολλανδών ερευνητών που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *The Behavioral Science of Eating*, ένα μεγαλύτερο τραπέζι φαγητού δίνει περισσότερη άνεση στους αγκώνες μας και καθιστά πιο «πολιτισμένο» το γεύμα.

Αλλά, όπως φαίνεται, ένα μικρότερο τραπέζι, εκτός από το ότι προσφέρει μεγαλύτερη οικειότητα και εγγύτητα, μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη κατανάλωση τροφής. Οι ερευνητές έκοψαν δύο πίτσες ίδιου μεγέθους σε 8 ή 16 κομμάτια, και στη συνέχεια τις τοποθέτησαν σε μικρά τραπέζια - λίγο μεγαλύτερα από το μέγεθος της πίτσας - ή σε σαφώς μεγαλύτερα τραπέζια.

Κατόπιν, οι φοιτητές, που συμμετείχαν στη μελέτη, κλήθηκαν να φάνε όσα κομμάτια ήθελαν. Αυτοί που έτρωγαν στα μικρά τραπέζια θεώρησαν ότι τα μικρά κομμάτια πίτσας (1/16) ήταν όντως τα μισά συγκριτικά με εκείνα που ήταν το 1/8.

Είχαν, λοιπόν, τη σωστή θεώρηση του μεγέθους και έτρωγαν το διπλάσιο όταν τα κομμάτια ήταν μικρά.

Αντίθετα, οι φοιτητές που έτρωγαν στα μεγαλύτερα τραπέζια είχαν την αίσθηση ότι τα μικρά κομμάτια (1/16) ήταν τα ίδια με τα μεγαλύτερα (1/8), και έτρωγαν περίπου τον ίδιο αριθμό μικρών ή μεγάλων κομματιών. Έτσι, ουσιαστικά, όσοι έτρωγαν τα μικρά κομμάτια, περιόριζαν σχεδόν στο μισό τη θερμιδική τους πρόσληψη.

Από το Λάμπρο Μελίστα, επιστημονικό συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)