

ها تفك الذكي خير صديق لتخفيض الوزن



يهدف تطبيق جديد صممه اطباء بريطانيون الى الترويج "لذاكرة الاكل" حتى يتذكر الافراد ماذا اكلوا ويشجعون على عدم تناول وجبات صغيرة غنية بالسعرات الحرارية، ويتضمن التطبيق ثلاثة اجزاء. الجزء الاول يقوم على التقاط الفرد صور لما سيقدم على استهلاكه من اكل وشرب قبل الشروع بتناوله. وبعد الانتهاء من الاكل او الشرب يلقي المستخدم نظرة الى الصورة الملتقطة ويرد على اسئلة تتعلق بتجربة الاستهلاك هذه من قبيل: "هل انهيت الوجبة بالكامل؟ و"هل تشعر بالشبع"؟

وقبل تناول المزيد من الوجبات بعد ذلك، يلقي المستخدمون نظرة الى ملف الصور التي التقطوها خلال النهار ويحصلون على رسالة تشجعهم على ان يتذكروا ما تناوله حتى الان. وتابع الباحثون 12 رجلا وامرأة يعانون من البدانة او الوزن الزائد لمدة اربعة اسابيع في دراسة صغيرة. ولجأ المتطوعون الى التطبيق ما لا يقل عن خمس مرات في اليوم بشكل وسطي. وخلال مدة الدراسة خسر المشاركون 1,5 كيلوغرام من وزنهم بشكل وسطي.

وقال أريك روبنسون الباحث من جامعة ليفربول "ان ما تحقق من خلال الدراسة قد يأتي بنتائج. بما ان التجربة كانت قصيرة ولم يتم خلالها توفير أي نصائح تغذية او اي دعم اخر، نجد ان نتائجها واعدة". وعرضت نتائج الدراسة في المؤتمر الأوروبي حول البدانة في ليفربول في شمال غرب انكلترا.

