

## إشارات المرور لتخفيف الوزن



أشارت دراسة أميركية إلى أن إطلاع رواد المطاعم على السعرات الحرارية التي تتضمنها أطباق الطعام بنفس أسلوب ألوان إشارات المرور الأخضر والأحمر والأصفر يمكن أن يؤثر على كميات الاطعمة التي يتناولونها .

وتقول برينا أليسون -التي قادت الدراسة في جامعة أيلينوي- إن هذه الحالة تنطبق بشكل أكبر على الناس الأقل وعيا بالمسائل الصحية .

وكتبت أليسون هي وزملاؤها في الدورية الدولية للسلوك الغذائي والنشاط الجسدي "يفضل استخدام الرموز لإيصال محتوى السعرات الحرارية إلى قطاع كبير من الناس لأن ذلك يخفض مقدار السعرات الحرارية التي يتناولونها ، وهذا ينطبق على جميع الأفراد بمختلف مستويات وعيهم الصحي".

وخلصت دراسات سابقة إلى أن الناس يميلون إلى تناول كميات أقل من الطعام حين يعلمون بمقدار السعرات الحرارية الموجودة فيه، لكن العلماء لم يدرسوا كيف يؤثر ذلك على النوعيات المختلفة من الناس.

وأجريت الدراسة الأخيرة في مطعم بجامعة ولاية أوكلاهوما أواخر عام 2010 واستمرت لمدة أسبوعين، وجرى تقسيم الذين شملتهم الدراسة إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى تلقت قوائم الطعام من دون معلومات

عن السرعات الحرارية الموجودة فيها، والمجموعة الثانية حصلت على قائمة طعام توضح السرعات الحرارية الموجودة في كل طبق، والمجموعة الأخيرة حصلت على قائمة طعام استخدمت إشارات المرور الحمراء والصفراء والخضراء للتفريق بين الأطباق التي بها سرعات حرارية عالية (اللون الأحمر) فالأقل (الأصفر) فالآمنة (الأخضر).

وأظهرت الدراسة أن المجموعة الأولى التي لم تعرف مقدار السرعات الحرارية أكلت أطعمة بلغ مجموع سرعاتها 817 سعرا حراريا في المتوسط، وأما المجموعة الثانية التي حصلت على قائمة بالسرعات الحرارية فقد أكلت أطعمة بلغت سرعاتها 765، وتناولت المجموعة الأخيرة التي تلقت رموز إشارات المرور الضوئية ما معدله 696 سعرا حراريا.

ورغم أن الفارق بين المجموعتين الأولى والأخيرة هو 121 سعرا حراريا فقط فإن أليسون تقول إن هذا الفرق سيكون له تأثير واضح مع الوقت، إذ تؤكد أن خفض المأخوذ الغذائي بمقدار 121 سعرا حراريا في اليوم سيؤدي إلى انخفاض الوزن بمقدار 554 غراما في الشهر أي أكثر قليلا من نصف كيلوغرام.