



نتایج بزرگ با تغییرات کوچک در رژیم غذایی

مدرسه فیتنس

نتایج بزرگ با تغییرات کوچک در رژیم غذایی



منبع: madresefitness.ir

نویسنده: **عانگ اصلائیان**

موضوع: لاغری

برای خواندن جدیدترین مطالب در زمینه تناسب اندام و لاغری و سلامت به سایت مدرسه فیتنس مراجعه کنید.

نتایج بزرگ با تغییرات کوچک در رژیم غذایی

در یک روز یکشنبه در سال ۲۰۰۰، تعدادی تماشاگر برای دیدن فیلم پرحادثه‌ی انتقام به بازیگری مل گیسون در یک سینما در حومه شهر شیکاگو جمع شده بودند. به هر نفر یک نوشیدنی غیر الکلی و پاکتی بزرگ ذرت بوداده داده شده بود و از آنها خواسته شده بود پس از اتمام فیلم برای پاسخ دادن به چند سوال در مورد بوفه‌ی سینما، در سینما منتظر بمانند. این افراد به طور ناخواسته در تحقیقی در مورد رفتارهای غیر منطقی خوردن شرکت کرده بودند.

ذرت بوداده‌ای که آنها دریافت کرده بودند غیر عادی بود. کیفیت ذرت‌های بوداده افتضاح بود. این ذرت را پنج روز زودتر بوداده بودند و آنقدر مانده بود که زیر دندان صدای جیرجیر می‌داد. بعدها یکی از تماشاگران ذرت‌ها را به فوم‌های بسته بندی بادام زمینی تشبیه کرد و حتی دو نفر از تماشاگران که فراموش کرده بودند ذرت‌ها را مجانی دریافت کرده‌اند، خواستار پس گرفتن پول ذرت‌ها بودند. به برخی از تماشاگران پاکت‌های با اندازه متوسط داده بودند و به دیگران پاکت‌های با سایز بزرگ. به هر نفر یک پاکت جداگانه داده بودند تا لازم نباشد کسی سهم خود را با دیگری قسمت کند. محققان در این تحقیق علاقه‌مند بودند بفهمند «آیا افرادی که پاکت بزرگتر گرفته‌اند، بیشتر خواهند خورد؟». تمام پاکت‌ها به اندازه کافی بزرگ انتخاب شده بودند که هیچ‌کدام از تماشاگران نتوانند تمام ذرت‌ها را بخورند. در واقع به طور خاص مورد تحقیق این بود که «آیا به

کسی که ذرت بیشتری دریافت کرده نسبت به کسی که ذرت کمتری دریافت کرده است بیشتر خواهد خورد؟»

محققان قبل و بعد از تحقیق پاکت های ذرت را وزن کردند تا دقیقا بتوانند مشخص کنند هر فرد چه مقدار ذرت خورده است. نتایج تحقیق شگفت انگیز بود، افرادی که پاکت های بزرگتر دریافت کرده بودند به طور متوسط ۵۳ درصد بیشتر از افرادی که پاکت متوسط دریافت کرده بودند، ذرت خورده بودند. در واقع هر فرد تقریباً ۲۱ بار بیشتر دستش را در پاکت برده بود و ۱۷۳ کالری بیشتر خورده بود.

برایان ونسینک که محقق اصلی این تحقیق بود در کتاب خود به نام «غذا خوردن بی فکر» آورده است: «ما در دیگر آزمون های ذرت بوداده جزئیات هر آزمون را تغییر می دادیم، با این حال همیشه نتایج یکسانی به دست می آوردیم، مهم نبود که تماشاگران اهل کجا هستند، اهمیتی نداشت که چه فیلمی را می دیدند، تمام آزمون های ذرت بوداده به یک نتیجه ختم می شد: وقتی به مردم ظرف بزرگتری بدهید، آنها هم بیشتر می خورند. همین»

هیچ فرضیه دیگری این رفتار را توجیه نمی کند. این افراد به خاطر لذت نمی خوردند (ذرت ها آنقدر مانده بود که زیر دندان صدای جیرجیر می داد!) اجبار برای تمام کردن سهم خودشان انگیزه خوردن نبود (پاکت ها بزرگتر از چیزی بود که بتوانند تمامش را بخورند!)، میزان گرسنگی آنها تاثیری بر نتایج تحقیق نداشت. نمی توان معادله «ظرف بزرگتر == خوردن بیشتر» را زیر نقض کرد.

علاوه بر این، محققان بعد از پایان فیلم در مورد نتایج حاصل و نتایج پیشین و دلیل انتخاب اندازه های پاکت ها به تماشاگران توضیح می دادند و جالب اینکه مردم به هیچ وجه نمی توانستند این نتایج را باور کنند. محققان می پرسیدند: «آیا فکر می کنید دلیل خوردن بیشترتان، بزرگی اندازه پاکت ها بوده است؟» اکثریت با خنده به این سوال پاسخ می دادند که «این چیزها مرا گول نمی زند» یا «من خودم خوب می فهمم کی سیر شدم». عجب!!!

فرض کنید کسی بدون اشاره به اینکه اندازه پاکت ها متفاوت بوده است، نتایج این تحقیق ذرت بوداده را به شما بدهد. با بررسی سریع و یک برانداز بر خلاصه نتایج به این نتیجه می رسیدید

که مردم چقدر در خوردن ذرت بوداده تفاوت دارند- برخی کم می خورند، برخی خیلی زیاد، و برخی هم انگار می خواسته اند ظرفیت معده خود را بیازمایند. با دسترسی به این مقدار از نتیج به سرعت به این نتیجه می رسیدید که برخی آدم ها در خوردن هله هوله منطقی عمل می کنند و برخی دیگر شکم پرست اند و هیچ کنترلی بر خوردن خود ندارند.

اگر در کنار شما یک متخصص سلامت به این داده ها نگاه کند به احتمال زیاد نگران وضع این افراد شکم پرست خواهد شد. و احتمالاً خواهد گفت «ما باید به این افراد انگیزه بدهیم که در خوردن هله هوله رفتار سالم تری در پیش بگیرند. باید راه هایی برای نشان دادن خطرات این مقدار پر خوری برای آنها، بیابیم.»

یک لحظه صبر کنید!! اگر می خواهید مردم ذرت بوداده کمتری بخورند راه حل بسیار ساده ای وجود دارد: به آنها پاکت های کوچکتر بدهید. به هیچ وجه لازم نیست نگران دانش و اطلاعات سلامت آنها یا رفتار و طرز فکرشان باشید.

می بینید به چه راحتی می شود تغییر خیلی ساده ای را (کوچک کردن حجم پاکت ها) را به مسئله خیلی بزرگی (قانع کردن مردم برای اینکه بهتر فکر کنند) تبدیل کرد. این اولین نکته تعجب برانگیز در مورد تغییر است. در بسیاری از مسائل که فکر می کنیم مشکل از مردم است، در واقع مشکل در شرایط حاکم است.

به نظر ما چه تغییرات ساده ای می توان در شرایط محیطی ایجاد کرد که منجر به نتایج بزرگ در شرایط شود؟



برای دریافت نکات روزانه تناسب اندام در کانال تلگرام مدرسه فیتنس
@madresefitness عضو شوید.



برای دریافت نکات روزانه و کپن تخفیف در اینستاگرام ما عضو شوید - کلیک کنید

