

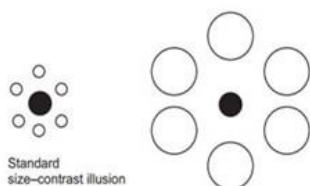
Ubevisst spising

Størrelsen på matvarers forpakning, tallerkenene og glassene samt variasjon i typen maten påvirker hvor mye vi spiser. Og det uten at vi er klar over det selv!



Det å kjøpe mat i store forpakninger kan spare oss for litt penger og kanskje en ekstra butikkstur, men det fører også til at vi spiser mer. Det at vi spiser litt mer enn det vi har behov for hver eneste dag vil over tid gi vektoppgang. I gjennomsnitt spiser vi 20-25 % mer når pakningene er større. Dette tallet er mye høyere når det gjelder snacks. I en studie deltok 40 foreldre. De skulle se en film og gi tilbakemeldinger på denne. Før filmvisningen fikk de utlevert M&M's poser i to forskjellige størrelser. Det viste seg at de som fikk den største posen spiste dobbelt så mange M&M's og fikk i seg 264 kalorier mer! Men hvorfor spiser vi egentlig mer når pakningene er større? Fordi størrelsen sier oss noe om hva som er normalt å spise.

Størrelsen på tallerkener, glass og bestikk påvirker også matinntaket vårt. Hvis du får utdelt to glass: et langt og tynt og et kort og bredt, hvilke tror du gir det største inntaket av drikke...? Svaret er det korte og brede. Forskning viser at du vil få i deg ca. 30 % mer drikke ved å gå for dette. Dette har jo ingenting å si hvis glasset er fylt med vann. Er det fylt med kaloririk drikke derimot vil det kunne ha stor betydning på sikt.



Se på bildet over. Hvilke av de svarte sirklene er størst? Svaret er at de er like store. Størrelsen på sirklene rundt påvirker oss når vi skal estimere størrelsen på de svarte sirklene. Derfor ser det ut som at den svarte sirkelen med små sirkler rundt er størst. Det samme prinsippet gjelder for mat på tallerkenen. Fire spiseskjeer kyllinggryte vil se mye mer ut på en liten tallerken sammenlignet med en stor (se illustrasjon under). En stor tallerken vil altså gjøre at du forsyner deg med større mengder mat og dermed spiser mer mat.



Så var det dette med variasjon. Det å ha mange matvarer/retter å velge mellom fører til at vi spiser mer. La oss tenke at du er på en buffet hvor det er roastbiff på alle fatene. Du vil ikke spise så mye da som hvis det var ulik type mat på alle fatene. Dette kan forklares ved at vi blir lei/mett av samme smak over tid. Har vi f.eks. is inntil kaken vil vi spise mer enn om vi bare hadde kake på tallerkenen pga variasjon i smakene. Det samme gjelder for farger - jo flere farger det er på M&Msene, jo mer putter vi i munnen.