

ĐỒ ĂN VẶT KÍCH THƯỚC NHỎ GIÚP CHỐNG BÉO

Theo nghiên cứu mới đây của trường Đại học Cornell Hoa Kỳ, các món ăn vặt kích thước nhỏ làm ta có cảm giác no nhanh hơn so với những đồ cùng loại nhưng kích thước lớn hơn.

Các nhà nghiên cứu Ellen van Kleef, Mitsuru Shimizu và Brian Wansink đã tiến hành thí nghiệm với một nhóm người để kiểm chứng liệu rằng đồ ăn vặt với kích cỡ nhỏ có mang lại cảm giác no nhanh hơn so với những đồ to hơn cùng loại.

Đồ ăn vặt với kích cỡ nhỏ giúp ta có cảm giác no nhanh hơn các đồ lớn hơn cùng loại.

Những người tham gia thí nghiệm được chia thành hai nhóm và nhận các khẩu phần ăn khác nhau. Nhóm thứ nhất ăn các mảnh chocolate 100g, những miếng bánh táo 100g và khoai tây chiên 80g - tương đương 1370 calo với kích thước lớn hơn bình thường.

Nhóm còn lại nhận được đồ ăn với kích thước nhỏ chocolate 10g, bánh táo 40g và khoai tây chiên 10g - tương đương 195 calo. Hai nhóm có thể sử dụng thời gian ăn bao lâu tùy thích.

Các thành viên trong nhóm đều đã được điều tra để đảm bảo hai nhóm có mức độ yêu thích, quen thuộc với những món ăn trên là như nhau. Họ cũng được yêu cầu đánh giá mức độ thèm ăn trước khi tham gia nghiên cứu và 15 phút sau khi thí nghiệm kết thúc.

Kết quả đáng ngạc nhiên cho thấy, nhóm ăn đồ kích thước lớn hấp thụ hơn nhóm còn lại 77% lượng đồ ăn vặt tương đương 103 calo nhưng họ không có cảm giác no hơn so với nhóm tiêu thụ đồ ăn kích thước nhỏ.

Nghiên cứu phản ánh tầm quan trọng của kích thước với đồ ăn vặt. Những đồ ăn vặt với kích cỡ lớn sẽ khuyến khích ta ăn nhiều hơn, nhưng không có cảm giác no hơn so với một lượng đồ ăn kích cỡ nhỏ ít hơn. Đồ ăn vặt nhỏ mang lại cảm giác no nhanh và có khả năng kiểm chế cơn đói tốt hơn.