

دانشمندان عقیده دارند رنگ نارنجی، اکسیژن رسانی به مغز را افزایش می‌دهد، نیروبخش است و فعالیت ذهن را تحریک می‌کند.

بازی با رنگها

رنگ‌ها نقش مهمی در دنیای ما بازی می‌کنند. رنگ‌ها می‌توانند افکار ما را تحت سلطه خویش درآورند، اعمال ما را تغییر دهند و واکنش‌هایی را سبب شوند. رنگ‌ها می‌توانند چشم‌های شما را آزار داده یا آرام کنند، فشار خون را بالا ببرند و بر درجه سیری یا گرسنگی ما تأثیر بگذارند. در واقع آنچه که ما از آن خواهیم نوشت، تأثیر رنگ‌ها بر اشتهاست. برخی رنگ‌ها اشتها را سرکوب می‌کنند (که این مورد برای کسانی که قصد کم کردن کالری را دارند سودمند است) در حالی که سایرین سرعت تنفس و ضربان قلب را بالا می‌برند.

جذابیت رنگ

اما چرا؟ اصولاً دو نکته در غذا هست که اشتها را تحریک می‌کند؛ رنگ و بو. رستوران‌دارها و مدرسان آشپزی سال‌هاست که می‌دانند جذابیت غذاهای گوناگون با رنگ آنها ارتباط تنگاتنگی دارد. وقتی که در مجله‌ای صفحات آشپزی را مرور می‌کنید، احساس گرسنگی به شما دست می‌دهد و این دلیلی ندارد جز اینکه شکل غذا موجب خروج نورون‌ها از هیپوتالاموس می‌شود و حس گرسنگی در ما بیدار می‌شود.

رنگ های خوراکی و غیرخوراکی

بسیاری از رنگ‌های سرد به طور طبیعی در طبیعت وجود ندارند و متخصصان به تازگی موفق به ساخت آن شده‌اند. با این حال شما کمتر خوراکی‌ای پیدا می‌کنید که رنگ‌هایی مثل آبی را در خود داشته باشد. این رنگ با توجه به تربیت ذهنی ما به هیچ وجه اشتها برانگیز نیست و این موضوعی است که فراریان از چاقی باید به آن توجه کنند و رژیم خود را به نوعی رنگ سرد بزنند.

نارنجی: از آبگوشت تا آب پرتقال

دانشمندان عقیده دارند رنگ نارنجی، اکسیژن رسانی به مغز را افزایش می‌دهد، نیروبخش است و فعالیت ذهن را تحریک می‌کند. نارنجی جزء رنگ‌های گرم و مطلوبی است که به شما احساس راحتی می‌بخشد. مثلاً برای وعده صبحانه استفاده از آب هویج یا آب پرتقال کاملاً در خدمت کسانی است که دوست دارند صبحانه مفصل بخورند. زردچوبه به عنوان یکی از اصلی‌ترین ادویه‌ها، رنگ نارنجی را به غذا می‌دهد و همین مسأله غذا را خوشمزه‌تر نشان می‌دهد. تجربه خوردن آبگوشت، نشان‌دهنده این است که قوم ایرانی با این رنگ الفت دیرینه دارد.

سبز: شکموهای سالم

سبز رنگ طبیعت، سلامتی و فراوانی است و طرفداران بسیاری دارد. به دلیل ارتباط رنگ سبز با طبیعت اغلب از آن به عنوان رنگی آرامش بخش یاد می‌شود و خوراکی‌های سبز رنگ در باور عمومی سالم و مناسب برای خوردن هستند. اگر شما به رنگ سبز علاقه دارید، می‌توانید از ترکیبات انواع سبزی‌های خشک و تازه و انواع صیفی‌جات در سفره خود استفاده کنید و تا می‌توانید بدون نگرانی آنها را میل کنید. البته برای برخی از ایرانی‌ها خوراکی‌های سبزرنگ اشتهابرانگیز هستند و تازه بعد از قلع و قمع کردن غذای سبز نوبت به غذای اصلی می‌رسد.

زرد: شادی شیرین

مهمترین ادویه‌ای که رنگ زرد را به غذا تحمیل می‌کند، زعفران است که طیفی تند از این رنگ شاد محسوب می‌شود. به غیر از این روغن‌های معطر سنتی و کره هم این رنگ را در خود دارند. رنگ زرد محرک اشتهاست چون موجب برانگیختن احساس شادی می‌شود. جوجه‌کباب یکی از خوشمزه‌ترین خوراکی‌هایی است که به این طیف نزدیک است. این روزها استفاده از فلفل زرد نیز به شدت مورد توجه آشپزها قرار گرفته است چون ترکیب اشتهابرانگیزی به غذا می‌دهد.

خاکستری:حالم بد شد!

رنگ خاکستری اشتها را کم می‌کند و حتی موجب دلزدگی شما از غذا خوردن می‌شود. به گفته پزشکان متخصص نکته مثبت این رنگ آن است که موجب کاهش اضطراب - در کنار آن اشتها - می‌شود. اگر می‌خواهید خیلی به خودتان سخت بگیرید در محیط خاکستری غذا بخورید. البته این کاری است که باعث می‌شود خیلی از غذاخوردنتان لذت نبرید. به هر حال خود دانید.

قرمز:رنگ گرسنگی

رنگ قرمز از لحاظ احساسی فوق العاده قدرتمند بوده و سرشار از انرژی است. این رنگ، سرعت تنفس و فشار خون را بالا می‌برد و همچنین اشتها را تحریک می‌کند. به دلیل همین تاثیر اغلب در رستوران‌ها از رنگ قرمز استفاده می‌شود. اصولاً قرمز رنگی تند و اشتهابرانگیز است که طیف مختلفی از غذاها با آن ارتباط تنگاتنگی دارند. مهم‌ترین رنگ‌های خوراکی هم از رنگ قرمز نشأت می‌گیرند. همچنین بسیاری از چاشنی‌ها سرخ‌رنگ‌اند. به نظر می‌رسد مغز ما در برابر این رنگ کاملاً تربیت شده است.

فیروزه‌ای:بار و باور لاغرها

رنگ فیروزه‌ای اشتها را تحریک می‌کند. این روزها پاستاهای جدیدی به این رنگ تولید شده است اما بیش از آنکه این رنگ تعریف خوراکی داشته باشد، در دکور آشپزخانه مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر تصویری شامل دو رنگ فیروزه‌ای و نارنجی بر دیوار آشپزخانه آویزان کرده و هنگام صرف غذا به آن نگاه کنید، خیلی زود از شر هیکل لاغر و استخوانی خود خلاص خواهید شد.

آبی:لاغری همین جاست

سرماي رنگ آبی، در تضاد با اشتهاست. این رنگ موجب کند شدن متابولیسم شده و اثر آرامش بخش دارد. رنگ آبی قویا با احساس خونسردی و آرامش همراه است. به دلیل اینکه این رنگ به ندرت به صورت طبیعی یافت می‌شود، اغلب از آن به عنوان کاهش‌دهنده اشتها استفاده می‌کنند. بنابراین هنگام غذا خوردن یا آشپزی نباید از این رنگ استفاده کنید. بنا بر توصیه کارشناسان اگر قصد رژیم گرفتن دارید، بهتر است یک لامپ آبی روی سر یخچال قرار دهید تا میل به خوردن را در خود سرکوب کنید. همچنین می‌توانید از بشقاب یا رومیزی آبی استفاده کنید یا در یک فضای آبی رنگ غذا بخورید... البته اگر اضافه وزن دارید.