

5 Νοεμβρίου 2016

Γιατί η ευτυχία έρχεται τρώγοντας κίτρινες τροφές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



που χρηματοδότησε μια βρετανική επιχείρηση πτηνοτροφίας και παραγωγής βιολογικών αυγών (The Happy Egg Company), αποδεικνύει ότι όσα άτομα καταναλώνουν **κίτρινες τροφές δείχνουν ανεβασμένα επίπεδα των ορμονών της χαράς**. Και το όφελος προέρχεται κατά κύριο λόγο από το ίδιο το κίτρινο χρώμα.

Οι ψυχολόγοι που συνέταξαν το τελικό πόρισμα της έρευνας αναφέρουν ότι η θετική σχέση κάθε ανθρώπου με το χρώμα ξεκινά από τη βρεφική ηλικία. **Όσο πιο κίτρινο είναι ένα παιχνίδι, ένα ρούχο ή ένα τρόφιμο, τόσο περισσότερο τονώνεται η αριστερή πλευρά του εγκεφάλου**, εκλαμβάνοντας το κίτρινο χρώμα ως ένα ζηηρό και παράλληλα ζεστό ερέθισμα, τοποθετώντας το πολύ υψηλότερα από οποιοδήποτε άλλη απόχρωση του ορατού χρωματικού φάσματος.

Η μελέτη, μετρώντας τις εγκεφαλικές ανταποκρίσεις χιλίων ατόμων κάθε ηλικίας (μπροστά από τους οποίους “έκαναν παρέλαση” δεκάδες τροφές στη φυσική τους μορφή και απόχρωση), διαπίστωσε ότι το 70% από αυτούς συνέδεσαν τα αμιγώς κίτρινα τρόφιμα με αίσθημα χαράς.

61% των ερωτηθέντων δήλωσε πως οι ομελέτες ήταν η κορυφαία τροφή ευτυχίας, με τα μακαρόνια και το τυρί να καταλαμβάνουν το 55% των ψήφων. Επίσης, μπανάνες, τηγανίτες και αυγά κατατάσσονται στην πρώτη πεντάδα.

Πηγή: askmen.gr