

25 Ιανουαρίου 2017

Αυτή η εφαρμογή θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δυσκολεύεστε να κόψετε το junk food; Ένα παιχνίδι στο κινητό, σας υπόσχεται να σας βοηθήσει να στραφείτε στην πιο υγιεινή διατροφή!

Νευροεπιστήμονες σε έρευνά τους διαπίστωσαν ότι οι ανθυγιεινές τροφές με πολλά λιπαρά διεγείρουν περισσότερο τον εγκέφαλο, ο οποίος και μόνο στη θέασή τους προκαλεί την απελευθέρωση χημικών ουσιών, όπως της ντοπαμίνης και των ενδορφίνων.

Έτσι, αποφάσισαν να δημιουργήσουν μια εφαρμογή, η οποία σας βοηθά να καταναλώνετε λιγότερο junk food δείχνοντάς σας εικόνες με υγιεινές τροφές.

Η εφαρμογή FoodT θα είναι διαθέσιμη μέσα στην εβδομάδα για Android συσκευές. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η εφαρμογή είναι σε θέση να «εκπαιδεύσει» τον εγκέφαλο ώστε να στραφεί σε υγιεινές επιλογές.

Η ιδέα είναι απλή: Βλέπετε εικόνες με υγιεινά και ανθυγιεινά φαγητά και καλείστε να διαλέξετε τα υγιεινά προκειμένου να μαζέψετε περισσότερους πόντους.

Με την επιβράβευση των χρηστών που επιλέγουν συνειδητά την υγιεινή τροφή, το παιχνίδι μιμείται την «ανταμοιβή» του εγκεφάλου όταν επιλέγει τρόφιμα με ζάχαρη και λιπαρά.

Προκειμένου να διαπιστωθεί η αποτελεσματικότητα του FoodT έγινε και έρευνα, η οποία συμπέρανε ότι όσοι έπαιξαν την online έκδοση του παιχνιδιού τέσσερις φορές την εβδομάδα, κατανάλωσαν κατά μέσο όρο 220 λιγότερες θερμίδες καθημερινά.

Πηγή: offsite.com.cy