

## حاسة الشم تقود سلوكيات الأكل



عند المرور بجانب مخبز تفوح منه رائحة الحلويات الشهية يتوقف الشخص لشراء بعض منها، ولكن وفقاً لدراسة جديدة فإن الطعام الذي تناوله مباشرة قبل المرور بتلك المنطقة قد يوقف الرغبة في الاستجابة للشهية تجاه تلك الحلويات، وليس فقط بسبب الشبع.

وجد العلماء في جامعة نورث وسترن، من خلال متابعة المشاركين في الدراسة، أنهم أصبحوا أقل استجابة لرائحة الطعام بناءً على الوجبة التي تناولوها من قبل؛ فعلى سبيل المثال إذا كان الشخص قد تناول وجبات خفيفة من المخبوزات في العمل قبيل العودة للمنزل فقد يضعف احتمال توقفه في هذا المخبز ذي الرائحة الجاذبة.

وجدت الدراسة أن المشاركين الذين تناولوا للتو وجبة من كعك القرفة أو البيتزا كانوا أقل عرضة لإدراك الروائح المتطابقة مع الوجبة وليست الروائح غير المتطابقة. تم تأكيد النتائج بعد ذلك من خلال تقنيات مسح للدماغ التي أظهرت أن نشاط مناطق معينة من الدماغ التي تقوم بمعالجة الروائح قد تغير بطريقة مماثلة.

