

อยากเพิ่มหรือลดน้ำหนัก... 10 สิ่งช่วยได้นะ

นำเสนอเมื่อ : 30 ต.ค. 2556

1. สีแดง

สีแดงแรงฤทธิ์จะทำให้เลือดสูบฉีด หัวใจเต้นแรง และยังช่วยกระตุ้นความอยากอาหารและความหิวของเราขึ้นมา เราจึงมักจะเห็นร้านอาหารใช้สีแดงในการตกแต่งร้าน เพื่อให้ลูกค้ามีอารมณ์อยากจะกินอาหารเพิ่มขึ้น หรือถ้าพูดถึงอาหารก็ลองนึกถึงสตรอว์เบอร์รี่ลูกโต ๆ กับแอปเปิ้ลผลแดง ๆ ดูสิจะ เห็นแล้วอยากอาปากงับคำใหญ่ ๆ เลยใช่ไหมละ

2. สีส้ม

สีส้มจะช่วยกระตุ้นในเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงมีผลต่อความหิวของคนเราด้วย อาหารเพื่อสุขภาพบางอย่างจึงมีสีส้ม เช่น แครอท เนยถั่ว เป็นต้น นอกจากนี้สีส้มยังให้ความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้สึกดี เราก็จะกินอาหารได้มากขึ้นนั่นเองค่ะ

3. สีเหลือง

ต่อกันที่สีเหลือง ถือเป็นสีที่มีความสดใสสว่างในตัวเอง จึงทำให้ผู้ที่ได้พบเห็นมีความสุขไปด้วย และแน่นอนว่าเมื่อเรามีความสุข เราก็จะกินอาหารได้มากขึ้น อยากกล้วยหอมใบใหญ่ ๆ หรือขนุนชิ้นโตที่เห็นแล้วทานเพลินทุกที เขาคอนเซ็ปต์เอ็นจอยอีตติ้งไปแบบซิล ๆ เลยละ

4. สีเขียว

เมื่อเราคิดถึงเรื่องสุขภาพ เรามักจะนึกถึงสีเขียวก่อนเป็นอันดับแรกใช่ไหมคะ อย่างในสลัดผักก็มักจะประกอบไปด้วยผักใบเขียว หรืออาหารเพื่อสุขภาพก็มักอยู่ในแพคเกจสีเขียวเช่นกัน

และพอรู้สึกว่ามีดีต่อสุขภาพ เราก็จะอยากกินมากขึ้นยิ่งงี้ล่ะคะ

5. สีเทอร์คอยซ์

สีเทอร์คอยซ์เป็นสีที่ให้ความรู้สึกเป็นสุขและสบายใจเช่นกัน และนั่นจะช่วยให้เราอยากกินอาหารมากขึ้น เพราะฉะนั้นหากคุณรู้สึกเบื่ออาหารเมื่อใด ลองจัดอาหารใส่จานสีเทอร์คอยซ์ เพื่อเพิ่มความรู้สึกอยากอาหารให้ตัวเองก็ได้คะ

6. สีฟ้า/สีน้ำเงิน

สีฟ้าเป็นสีที่ให้ความรู้สึกเย็นสบาย จึงเหมาะใช้ตกแต่งในห้องนอน แต่สำหรับเรื่องอาหารแล้ว สีฟ้าจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าอาหารนั้นไม่น่าทานเอาเสียเลย เหมือนกับเป็นอาหารที่เสียแล้ว หรือมีพิษ ทำให้เราไม่รู้สึกอยากทานอาหาร หรือใช้ภาชนะที่มีสีฟ้าระหว่างทานอาหารเท่าไร เพราะฉะนั้นถ้าคุณกำลังอยู่ในช่วงไดเอต เลือกใช้จานโตนสีฟ้าก็จะช่วยให้คุณกินอาหารได้น้อยลงนะ

7. สีม่วง

เรามักจะไม่ค่อยเห็นอาหารที่มีสีม่วงเท่าไร ถ้าไม่ใช่อัญชัน กะหล่ำม่วง มะเขือม่วง เป็นต้น เพราะสีที่เข้มจัดอย่างสีม่วง จะทำให้เรารู้สึกว่าอาหารชนิดนั้นน่ากลัว และดูไม่ปลอดภัย เราจึงเลี่ยงไปกินอาหารที่มีสีอื่นแทนนั่นเองคะ

8. สีน้ำตาล

ถ้าพูดถึงสีน้ำตาล, เรามักจะนึกถึงอาหารที่ใกล้หมั และไม่น่ากิน สีน้ำตาลจึงเป็นอีกสีที่ทำให้ความหิวเราลดลงได้เช่นกัน

9. สีดำ

สีดำก็เหมือนกับเฉดสีเข้มอื่น ๆ ที่ไม่ได้ช่วยกระตุ้นให้เราเกิดความอยากอาหารมากขึ้น เราจึงจะสังเกตเห็นว่า ไม่ค่อยมีร้านอาหารไหนใช้สีดำตกแต่งร้านสักเท่าไร เพราะนอกจากจะทำให้ร้านดูไม่สดใสแล้ว

ยังอาจจะทำให้ยอดขายอาหารไม่กระเตื้องขึ้นด้วย

10. สีเทา

สีเทาเป็นสีที่จัดขีด และให้ความรู้สึกหดหู่
ลองคิดว่าหากเราอยู่ในความรู้สึกนี้เราก็คงไม่อยากกินอะไรเหมือนกัน
ดังนั้นจึงเหมาะมากกับคนที่กำลังห้ามใจตัวเองไม่ให้กินอาหารเกินความจำเป็นอยู่
ลองเปลี่ยนมาใส่อาหารในจานสีเทาดูสิคะ แล้วคุณก็จะกินได้น้อยลง

ที่มา [กระปุกดอทคอม](#)