

文: 魏凤琴

发布:28/08/2023 16:28

更新: 18小时前

☆ 收藏



南大生针对人们吃糖果的欲望进行研究。（图：南洋理工大学）



研究：反复观看别人吃糖果沉浸式视频可降低吃糖欲望（28/08/2023）

研究发现，反复观看别人吃糖果的沉浸式视频，会显著降低人们想吃糖果的欲望。这项由南洋理工大学展开的研究也发现，如果在观看视频时再加入气味提示，吃糖的欲望会进一步降低。

▶

🔄

🔊

研究发现，反复观看别人吃糖果的沉浸式视频，会显著降低人们想吃糖果的欲望。

这项由南洋理工大学展开的研究也发现，如果在观看视频时再加入气味提示（scent cue），吃糖的欲望会进一步降低。

南大研究人员对317名年龄介于21和28岁、来自各族群的国人进行实验后发现，那些观看吃巧克力糖果视频30次、总时长8分钟的人，平均少吃三分之一或三颗糖果

即时

REALTIME

新加坡

SINGAPORE

东南亚

SOUTH-EAST ASIA

中港台

GREATER CHINA

国际

WORLD

财经

FINANCE

体育

SPORTS

社团

COMMUNITY



研究也发现，如未仕播放吃巧克力的视频时，也让参与者闻到巧克力的味道，他们的吃糖的欲望会进一步降低，从少吃3颗，变成少吃四颗。

研究人员认为，实验结果显示：反复观看视频会让参与者想像自己是在吃糖果，并认为或相信自己已经吃了糖果，从而减少对糖果的欲望。

领导这项研究的南大黄金辉传播与信息学院助理教授李俊廷说，对糖果的欲望降低是由称为“习惯化”的效应引起的。所谓“习惯化”效应是指人的生理和行为反应会在反复模拟的情况下减缓。也就是说，产生“习惯化”效应的人，在看到相关食物时，想吃的欲望会降低。

李俊廷说，研究显示，观看这类沉浸式视频加上气味提示，可能可以辅助现有的提示疗法或治疗饮食失调症。此外，虽然这项研究不包括吃播视频，但他认为，观看吃播视频或许也有助于降低食欲。

研究人员接下来将进行更多相关研究，比如：让参与者每星期观看视频两到三次，持续两或四星期；把其他食物也加入实验；以及加入其他感官元素，比如让参与者可触摸食物等。

相关标签

吃糖果

沉浸式视频

降低欲望

candy

南洋理工大学

热门

Popular



新加坡

狮城女马国遇死亡车祸 新山领事馆：已通知遇难者家属

29/08/2023 00:10



中港台

对收购蚬壳公司在本地的炼油和石化厂 中国石化：不感兴趣

29/08/2023 07:14



新加坡