



Removing carbon dioxide from the sea



[关于渣打银行，你可能不知道的](#)

[当年最畅销的书籍，请去陈如斯那](#)

[六上重点工程，让人玩得不亦乐乎](#)

[探访星洲路，白兰居次开烟火外游](#)

新闻 | 新加坡

研究：通过沉浸式视频反复体验吃糖 或助减少食糖

订户

赠送文章

黄良辉

发布 / 2023年8月28日 09:12 PM

订户专享 赠阅文章 ×

早报新添“赠阅文章”功能！凡早报VIP会员，每月可赠阅 5 篇订户专享文章。

[了解更多](#)




南洋理工大学黄金辉传播与信息学院李俊廷助理教授（左）带领的研究小组发现，沉浸式体验能帮助人减少食糖。右为研究的共同作者、硕士生李慧敏。（南洋理工大学提供）

字体大小: [小](#) [中](#) [大](#)

南洋理工大学科研团队发现，人们通过反复观看沉浸式视频，多次“体验”食用糖果后，对糖果的渴望会显著减少，若加入巧克力气味，更能进一步减少食糖的分量，可能有助于饮食失调的治疗。


研究显示，利用虚拟实境（VR）或增强实境（AR）头套，360度全视角和动作跟踪等创新技术观赏沉浸式视频，让参与者身历其境，反复“体验”吃糖果30次后，现实中吃糖的分量会平均减少32%至38%。

相较于那些只观看其他视频30次的参与者，他们平均会吃约10颗糖果，而观看30次吃糖视频后的参与者平均吃约七颗糖果。



广告

By Candlelight



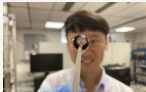
[Open](#)

反复观看会以为已吃糖果 进而降低欲望

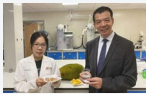
研究人员指出，反复观看这些沉浸式视频会让人想象自己正在品尝和消化糖果，并认为自己已经吃了这些糖果，进而降低吃糖的欲望。这是习惯性反应，因为心理和行为上重复受到刺激，所以降低了吃糖的欲望。

这项研究有317名年龄介于21岁至28岁的新加坡居民参与。

延伸阅读



[南大团队研发盐溶液电池 为智能隐形眼镜供电](#)



[菠萝蜜种子加工变乳酸 产量比工业生产多200倍](#)

领导这项研究的南大黄金辉传播与信息学院李俊廷助理教授说，这对那些希望减低食欲或控管强迫性进食的人可能有帮助。临床医生可重复让病患透过沉浸式体验降低食欲或产生饱腹感。



JOIN NAVIN'S STARWOOD TOWERS Lifestyle

Shot at Navin's Starwood towers

presenting **MAPLE** Sky Residences

THE TALLEST RESIDENTIAL TOWER IN MEDRAVAKHAM

2 BHK homes ₹ **64L** onwards

Buy now! Your Pre-EMI is on us

OFFER ENDS SOON

多看“吃播”视频 不会导致暴食结果还相反

研究人员指出，看到韩国“吃播”视频“Mukbang”的主播与观众互动的同时吃掉大量食物，他们不禁好奇沉浸式视频如Mukbang会否导致公众暴饮暴食，研究结果却正好相反。

这一研究结果已发表在科学杂志《科学报告》（Scientific Reports）。

闻到巧克力气味参与者 再少吃11%糖果

另一方面，为了研究嗅觉是否也影响人的食欲，研究人员在之前的沉浸式视频中加入了巧克力气味，接着让参与者重复观看视频30次，以观察他们会否提高食欲，或产生饱腹等有关反应。

结果发现，参与者所吃的糖果比起未闻到巧克力气味时，又进一步减少了11%，平均只吃约六颗糖果。

该研究的共同作者南大黄金辉传播与信息学院硕士生李慧敏说，除了巧克力味，他们未来也想探索其他气味的结果是否会有所不同，如大蒜等香味，或油腻食物如薯条的气味。

人的食欲会否因为更长时间闻到食物的气味或因更长时间观看沉浸式视频而受到更大的影响，都是未来可能研究的项目。

请LIKE我们的官方脸书网页以获取更多新信息



热词

南大 | 研究 | 糖

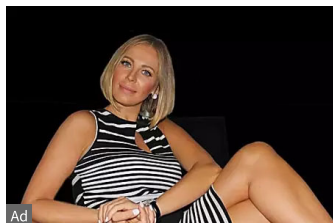
< 从新加坡开车进马国遇车祸 三女子命丧黄泉

三总统候选人对国家储备金等课题发表看法 >

news POST 购买此文章

热文推荐

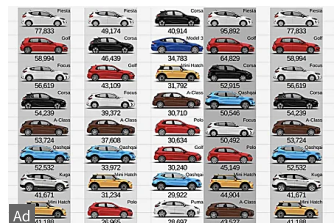
Recommended by Outbrain



Urologist: 87% of Men with E.D. Don't Know About This...
trkmeded.com



7 financial planning tips
DBS



What's my car worth? Online Calculator for Car Resale
find out the value in a few clicks of cars and motorcycles
TrendingResults



Recognising and applying the definition of wealth
The Business Times

