

南大研究：沉浸式反复“体验”吃糖果 能显著减少糖果瘾

黄良辉 报道
wonglw@sph.com.sg

南洋理工大学科研团队发现，人们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分量，或有助于治疗饮食失调。

研究显示，利用虚拟实境（VR）或增强实境（AR）头盔，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。

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。

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，这对那些希望降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。

闻巧克力气味 能再少吃11%糖果

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，研究结果正好相反。

这一研究结果已发表在科

学杂志《科学报告》（Scientific Reports）。

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，或产生饱腹等相关反应。

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。