Guloseimas em pequenas embalagens: veneno ou perfume?

Pobre pizza gigante, tão injustiçada. Isso mesmo, considerada durante anos, junto aos chocolates em barra, os maiores vilões das dietas agora podem ser considerados vítimas de uma injustiça!. É que segundo estudos do Journal of Cosumer Research, os piores vilões são os menores. As miniaturas de doces e outros “junk foods”, popularmente conhecidos aqui como “porcarias” (alimentares), são as reais culpadas.

O que ocorre é que as pessoas, pela pequena quantidade, acreditam não engordar ou engordar menos, mas por estarem “despreocupadas”, na verdade, consomem mais. Portanto, se você é dessas pessoas que acredita que “junk food” em pacotes pequenos vai ajudá-la a comer em menor quantidade, tome cuidado – não é bem assim!

Além do já citado, dois outros novos estudos de mercado, mais recentes, também concluíram pessoas tendem a consumir mais calorias quando em quantidades pequenas, fazem muitas vezes de forma compulsiva. Mas por vezes não e a compulsão a culpada em sim a percepção, é como se essas pessoas de fato fossem iludidas pelas pequenas porções de calorias, acabam por confundir os pacotes de tamanho pequeno com alimentos de dieta. É uma tentação grande, em “pequenos pecados”.

Ë importante ficar alerta, porque as embalagens individuais ou em pequenas porções são uma tendência de mercado, as famílias menores, menos espaços para dispensas, tornar preços acessíveis para supérfluos e a ilusão das poucas calorias são fatores que contribui para as pequenas embalagens viverem felizes para sempre entre nós. São grandes marcas, que fornecem desde as batatas fritas, e outros salgadinhos, aos bolinhos e doces em miniaturas. Tudo em prateleiras ao seu alcance e contendo menos de 100 calorias, tentador mesmo, não é?

Quantos sanduíches você come? E sanduichinhos””, aqueles com jeitinho de canapés? Fica difícil limitar a quantidade até no pensamento. Ë exatamente assim que funciona, na prateleira ao lado do seu snack favorito, um mini snack tentador e aí você compra vários pacotinhos.

A nosso favor, as doses pequenas podem ser um alento para conter desejos reprimidos demais e pode ajudar a controlar o consumo por prazer, que leva à uma ingestão mais descontrolada. Mas não é só no pacote pequeno que mora o pecado, as embalagens grandes invadem os consumidores com sentimentos de gula e culpa, por isso, nos contemos mais.
Agora você já sabe, as embalagens pequenas vieram para ficar e cada vez mais você terá doces e delícias, um número maior de guloseimas doces e salgadas, embaladas em pequenos frascos e embalagens: veneno ou perfume? Você irá decidir, basta que não subestime o número de calorias que contém.

Prepare-se , A tentação por “mini” pecados será enorme !

Nota: Os estudos podem ser encontrados em maior detalhe no Journal of Consumer Research. Fonte: ScienceDaily e Revista Saúde , nr 67, Ano 5.

Sobre o Autor

Estamos no segmento de produtos naturais e suplementos para atletas desde 1992, o que nos proporciona uma grande experiência na comercialização destes tipos de produto. Visamos sempre a harmonia entre qualidade e preços baixos para oferecer aos nossos clientes os melhores produtos pelo valor mais acessível. junk foods ScienceDaily e Revista Saúde

Source: http://www.artigopt.com