



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 7. 9. 2018 | tla

Jíme i očima. Jak barvy ovlivňují naše chutě a třeba i hubnutí?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jime-i-ocima.-jak-barvy-ovlivnuji-nase-chute-a-treba-i-hubnuti__s10010x11160.html

Potřebujete zhubnout? Chcete, aby vaše dítě jedlo lépe? Trápí vás jiný problém spojený s konzumací jídla? Vyzkoušeli jste už kde co, ale výsledek stále nikde. Zkuste si v kuchyni pohrát s barvami. Aniž si to uvědomujeme, mají na nás ve všech směrech velký vliv, a tak dokážou jak utlumit naši chuť k jídlu, tak naopak zvýšit apetit. Zkrátka jíme i očima.



Červená, modrá, žlutá, zelená, fialová, hnědá – barvy si většinou vybíráme podle toho, jak jsou nám příjemné a v případě kuchyně a jídelny zohledňujeme často i jejich praktičnost.

*„Stejně jako zvuk i **barvy mají svou frekvenci, některé v nás energii aktivují, jiné spíše zmírňují.** Barvy máme také v podvědomí **spojené s určitými prožitky, rituály či signály.** Toho všeho můžeme **využít pro zbavení se zlovyků a nastavení zdravého způsobu stravování,**“* říká psycholožka a nutriční poradkyně Zuzana Douchová.

S modrou se nepřejíme

Je zřejmé, že chladnější barvy, jako je modrá a fialová nás budou v jedlictví spíše brzdit.

*„Pokud se právě chystáte **shodit přebytečná kila,** rozhodně vám v tom **pomůže právě modrá.** V modré kuchyni nebo na modře prostřeném stole se s největší pravděpodobností nepřejíte,“* míní psycholožka.

Už sama **příroda, co se týká chutné potravy, modrou**, až na pár výjimek jak jsou borůvky, švestky a podobně, **šetří** a náš mozek to má v sobě zakódované.



Rozhodně ji ale můžeme využít k tomu, abychom nezapomínali na pitný režim. Modrá evokuje vodu, a tak pokud bude stát na stole modrý džbán s nápojem, určitě se s chutí napijeme mnohem častěji.

Klidné fialové posezení

Fialová barva je modrá smíchaná s trochou červené. Víc než k jídlu, nás bude inspirovat k **užívání si klidu a pohody**. Hostina v levandulovém stylu bude tedy jistě příjemným posezením, během kterého si pokrmy pomalu vychutnáme. A tak i tato barva vás **podpoří ve snaze jíst střdmě**.

Zelenou k jídlu, ne na zeď

Zelená, tedy modrá s dávkou žluté, má své pro i proti. Na jedné straně je právě barvou přírody, která v nás **probouzí pocit rovnováhy a klidu**. Se zelenou náš organismus regeneruje a čerpá nové síly, což ke zdravému stravování patří.



Na stole by tedy mělo být [dostatek salátů a jiné zeleniny, bylinek](#) a to v boji s nadváhou pomáhá.

Méně vhodná je ale tato barva ve velkém **jako součást interiéru**, například na zdech, ubrusech či závěsech. Pokud by se odrazila na jiných potravinách, například na masu, mohla by v nás vyvolat pocit, že jíme něco zkaženého, a nepochutnali bychom si.

Žlutá - radostné hodování

O teplých barvách, jako je žlutá oranžová, červená naopak obecně platí, že **chuť k jídlu podporují**, a tak je třeba s nimi zacházet v jídelně a kuchyni

opatrně.

*„Při pohledu na žlutou, která je **barvou slunce**, se v lidském organismu **zvýší tvorba serotoninu** nebo-li hormonu štěstí,“ vysvětluje Douchová.*

Žlutá v nás **probouzí radost ze života, dobrou náladu** a k té patří i dostatek dobrého jídla. Do kuchyně a jídelny se hodí skvěle, pokud si chceme s nadšením užít hodování. Podobný účinek bude mít i **oranžová**.

Červená působí tak i tak

Červenou, která je z barev nejvíce nabitá energií, můžeme paradoxně využít jak pro zvýšení chuti k jídlu, tak i k jejímu omezení. **Záleží totiž na tom, co bude červené.**

Pokud vsadíme na potraviny v této barvě, ať už maso, zeleninu či ovoce, pak si můžeme být jisti, že se všichni za stolem nejspíš **nacpou k prasknutí**.



Avšak pozor **zcela opačný účinek může mít červené nádobí nebo prostírání**. Náš mozek je totiž zvyklý takový signál vnímat jako „stop“ nebo „nesmíš“, a tak může zareagovat i na jídlo.

Nespornou výhodu má červená barva pro milovníky živé a bujaré zábavy. Při pohledu na ni se nám v těle **rozproudí adrenalin**, což konverzaci u stolu řádně roztočí.

S hnědou se najíme tak akorát

Barva, která v nás **probudí klidné a dobré strávničky**, tedy žádná dieta ani mejdan, je hnědá. Evokuje úrodnou zemi, tedy **pocit hojnosti**. Navozuje

trpělivost, pokoru a hospodárnost.

S hnědou se **najíme tak akorát dosyta**, aniž bychom se zbytečně přejídali nebo naopak nechávali zbytky na talíři.

Bílá, šedá, černá

*„I neutrální barvy na nás působí, ale **neměly by v místech, kde vaříme a jíme dominovat.** Většinou zdravou chuť k jídlu nepodporují,“* varuje psycholožka.

Bílá především navozuje **pocit klidu a čistoty**, což je fajn, pokud ji ale doplní jiné barvy.

Šedá v nás sice utlumí potřebu nepřejídat se, ale poněkud nevhodným způsobem. V mozku totiž máme informaci, že **šedé bývá zkažené, plesnivé, nejdle.** A i deita by měla být chutná.



Černá je spíše úchylkou milovníků módního designového stylu. Do jídelny se ale nehodí. Zdravý životní styl vyžaduje, abychom se u jídla cítili spokojeně a šťastně. **Černou má však většina lidí spojenou se smutkem.**