**Влияние цвета на аппетит человека**

Согласно научным данным, цвета способны оказывать влияние на психическое и эмоциональное состояние человека. Данные знания широко используются, например, в оформлении интерьеров. Даже в психологии появились такие направления, как цветопсихология и цветотерапия. А несколько лет назад цветная революция затронула также и диетологию.

Не все знают, что при помощи различных цветов можно также регулировать аппетит человека. Таким образом, можно даже сбросить лишний вес. Все это напрямую связано с психологией восприятия цвета. Кроме того, цвета влияют и на то, как люди воспринимают вкус продуктов.

Так, в одном из детских садов проводился специальный эксперимент. Детям дали манную кашу, которая была подкрашена с помощью безвредного красителя в зеленый цвет. Большая часть этих детей столкнулись с проблемами с пищеварением после такого обеда. Это объясняется тем, что подсознательно они восприняли зеленую манную кашу как несвежую.

Такие яркие цвета, как красный, желтый, красно-оранжевый и пурпурный, способствуют повышению аппетита. Они также увеличивают интерес к напиткам. Именно по этой причине многие компании, выпускающие продукты питания, выбрали эти цвета своими фирменными с целью привлечения покупателей к своему бренду.

Улучшению продаж продуктов способствует подсветка таких же ярких и теплых цветов. Этот прием достаточно часто применяется в оформлении витрин продуктовых магазинов. Так, кондитерские изделия, которые освещены желто-оранжевым светом, на прилавке смотрятся гораздо привлекательнее, чем те же самые продукты, подсвеченные голубым или другими холодными или темными цветами.

Влияние цветового фактора на потребителей производители учитывают сегодня и при разработке упаковки для своей продукции. А ее привлекательность зависит, в основном, от выбранной цветовой гаммы. Доказано, что даже самые аппетитные продукты питания, имеющие упаковку, например, черного цвета, продаются хуже остальных, потому что черный цвет отталкивает большинство покупателей.

**Цвета, возбуждающие и снижающие аппетит**

Если у вас не очень хороший аппетит, и вы хотели бы улучшить ситуацию, то в оформлении кухни рекомендуется использовать теплую цветовую гамму. Это касается обоев, посуды, а также скатерти и салфеток. Стоит вспомнить данное правило и при оформлении праздничного стола.

Холодные оттенки же наоборот, действуют на психику человека успокаивающе. Если существует необходимость снизить аппетит, то кухню нужно оформлять в холодной и спокойной цветовой гамме. В большом количестве при этом рекомендуется использовать голубые, синие и сине-зеленые цвета. Нельзя забывать про посуду, которая также должна способствовать понижению аппетита, следствием чего станет желанное похудание.

Человек неосознанно старается избегать продуктов синего, сиреневого и черного цветов. Продукты таких цветов в природе почти не встречаются, исключение составляют: баклажаны, [ежевика](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-e.html#1), [черника](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-ch1.html#1) и голубика, которые, в принципе, не частые гости на нашем столе.

Самым неаппетитным цветом считается голубой. Проводились специальные тесты. Испытуемые пробовали свои любимые продукты, которые были окрашены в различные цвета. Голубые продукты оказались наименее привлекательными.

Самыми аппетитными являются продукты красного и желтого цвета, т.к. эта цветовая гамма способствует выработке желудочного сока и повышению аппетита. Не просто так в природе большое количество красновато-оранжевых овощей, ягод и фруктов.

Зеленые продукты большинством людей воспринимаются как самые полезные для здоровья. Этот цвет вообще считается цветом здоровья. Зеленые [яблоки](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-ya.html#1), [капуста](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-k2.html#1), [лук](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-l6.html#1), [петрушка](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-p2.html#1), [укроп](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-u.html#1) и другие виды «зеленых» продуктов содержат огромное количество [витаминов и микроэлементов](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/chemical-compound-foodstuff.html), необходимых для нашего здоровья. Отсюда и сопоставление зеленых продуктов с полезным и здоровым питанием.

Продукты белого цвета большинство из нас выбирает, когда появляется желание перекусить. При этом мы забываем о калориях, что приводит к набору веса. Белого цвета самыми очевидными являются булочки и пирожки, конфетки, пицца и тортики.

**Цветная диета: коррекция веса при помощи цвета**

Американские ученые решили применить знание о цветах в диетологии. Они разработали специальную диету, действие которой основано на употреблении продуктов определенного цвета. Она получила название «**цветовая, или цветная диета**». Разработчики гарантируют потерю десяти килограммов уже после месяца диеты.

Суть **цветовой диеты** очень проста – каждый день недели необходимо есть продукты только одного определенного цвета. Продукты другой цветовой гаммы в этот день уже не допускаются. Специалисты по цветопсихологии считают, что смешение различных цветов в тарелке сбивает наш организм с толку. А **цветная диета** помогает избежать такого эффекта и позволит полноценно набираться нужной энергии.