

## دراسة تكشف عن فوائد كثيرة لتناول الطعام وحيداً... تعرف عليها



بمجرد رؤية أحدهم يتناول الطعام بمفرده، ينتاب من يراه شعور بالشفقة على الشخص الذي يبدو "وحيداً" في نظر الآخرين.

ولكن ليس بعد الآن، فقد تبين أن الأكل "وحيداً" إيجابيات تجعله مهمّاً في بعض الأحيان.

وبحسب دراسة من "OpenTable" أظهر 60% من الأشخاص أنهم تناولوا الطعام بمفردهم في مطعم خلال العام الماضي، وتزداد هذه النسبة إلى 68% بين الأجيال الشابة. حيث أصبح تناول الطعام "وحيداً" وسيلة لتحسين الصحة البدنية والعقلية، والتي من أهمها:

### تعزير الأكل الواعي

تعد إحدى أبرز فوائد تناول الطعام بمفردك هي تعزير الأكل الواعي، حيث تتيح لك الفرصة للتركيز على نكهات الطعام، وتجربة الوجبة دون تشتيت. يساعد ذلك أيضاً في تحسين علاقتك بجسدك وفهم إشارات الجوع

## تعزيز الاستقلالية

تناول الطعام بمفردك يوفر لك حرية اختيار المكان والطعام وفقاً لـرغباتك دون الحاجة للتوفيق بين أذواق الآخرين، وهو مُحرر بشكل خاص لمن لديهم احتياجات غذائية خاصة.

## تعزيز الثقة بالنفس

تناول الطعام بمفردك يمكن أن يعزز من تصورك لذاتك، حيث يمنحك شعوراً بالتمكين والقدرة على مواجهة المواقف دون التأثر بآراء الآخرين.

وأظهرت دراسة على طلبة جامعيين في كوريا الجنوبية أن: "الذين يختارون تناول الطعام بمفردهم يستفيدون من تطوير مهارات معرفية وعاطفية، ويكونون أكثر عرضة للاستمتاع بتجربتهم".

## سلبية تناول الطعام وحيداً

على الرغم من الفوائد، ربطت دراسات سابقة تناول الشخص الطعام بمفرده بالسمنة والاكتئاب، حيث قد تحرض الشعور لدى البعض بالعزلة، لذا ينصح لمن يرغب بتناول الطعام وحيداً بالتخطيط لتلك التجربة لتلافي سلبياتها

## نصائح لتناول الطعام بمفردك

قد يكون اختيار مطعم ممتع بالنسبة إليك إيجابياً لتحسين تجربتك. ولمن تزعجهم نظرات الآخرين، يمكن إحضار شيء مثل كتاب أو هاتف ذكي لتعزيز التجربة.

ويشير الباحثون إلى أن: "تناول الطعام بمفردك هو تجربة قيمة، حيث يمكن أن يكون وسيلة للاحتفاء بالطعام على طريقتك الخاصة".

ويذكر أن: "تناول الأشخاص الطعام وحيداً يُعد خياراً مربحاً للمطاعم، حيث ينفق الزبائن بمفردهم 48%

أكثر مقارنةً بالزبائن العاديين".

ويُعزى هذا التوجه إلى التركيز المتزايد على العناية الذاتية والصحة العقلية، وقد ساهمت جائحة كوفيد-19 في تغيير النظرة الاجتماعية لتلك التجربة.