

«Какую музыку слушать во время еды»



О том, что музыка способна творить с нашим организмом настоящие чудеса знают все. Она может заставить нас плакать или улыбаться, грустить или радоваться, отлично снимает стресс, и даже...улучшает пищеварение!

Как музыка воздействует на человека?

Положительное влияние классической музыки на человека доказано учеными, и они говорят, что именно определенная частота акустических волн классических произведений воздействует на центры удовольствия ребенка, способствует развитию мозговой деятельности. Так, например, музыка Моцарта облегчает восприятие всего нового для малыша и стимулирует память.

Музыка воспринимается человеком на сознательном и подсознательном уровнях. При правильном подборе музыкальных произведений и их частей, можно достичь улучшения психофизиологических характеристик мозга.

Звук действует совершенно определенным образом на тело человека. Благодаря исследованиям европейских и американских учёных доказано, что звуковые вибрации могут регулировать и контролировать все основные органы человеческого тела.

Вот несколько фактов.

Только музыка Моцарта активизирует практически все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в высших процессах сознания.

Именно в произведениях Моцарта чаще всего выдержан ритм чередования тихо-громко, который точнее всего соответствует характеру биотоков головного мозга.

В клиниках Швеции роженицам дают слушать музыку Моцарта, по их мнению, она помогла снизить в стране раннюю детскую смертность.

Оказывается, несколько лет назад ученые университета Лейстера доказали прямую связь между выбранной музыкой и приемом пищи. Согласно их исследованиям, классическая музыка благотворно влияет на процесс усвоения пищи, способствует ее полному перевариванию. Особенно сильно воздействие музыки В. А. Моцарта: ее размеренный темп, тональность идеально подходят для обеда или ужина.

Таким образом, классическая музыка является одним из источников внутренней гармонии человека, и правильно подобранные музыкальные произведения способны оказывать на человека положительное эмоциональное воздействие.

Например, фоновая музыка для кафе, как правило, имеет быстрый темп. Такое музыкальное сопровождение задает определенный ритм для посетителей, которые не задерживаются надолго за столиками. И, наоборот, музыка для ресторанов — это более спокойные композиции, располагающие к расслаблению, долгим разговорам за вкусными блюдами и отдыху. Практика показывает, что большинство посетителей возвращаются в то или иное заведение не только из-за вкусовых пристрастий, музыкальное сопровождение также играет большую роль при выборе места для отдыха. Если музыка — тихая, то еда будет более приятной, чем при громко звучащей музыке. Громкая музыка также может снизить аппетит и притупить удовольствие от еды.

Под звучание любимой музыки еда кажется вкуснее, а настроение — лучше. Все существующие музыкальные стили тем или иным способом, оказывается, влияют на людей, их настроение и аппетит.

Ученые уже давно доказали, что звучание определенной музыки во время приема пищи может влиять на аппетит и даже изменять вкусовое восприятие. Протестировав некоторые виды музыкальных произведений, типа классики, рока, джаза и т. д., специалисты заметили определенное их влияние на едоков

Разные стили музыкальных произведений по-разному могут влиять на человека, а именно:

Классическая музыка может оказывать положительный эффект на психику и эмоциональное состояние человека.

Например, произведения Моцарта применяют даже при различных лечебных процедурах. Эта музыка способна успокаивать, расслаблять и вызывать положительные образы в воображении.

Легкая музыка способна отвлечь от грустных или тяжелых мыслей, создать хорошее настроение.

Стиль хип-хоп, так же, как и рэп, предпочитают в большей степени подростки: он вызывает у них бунтарский дух, избавляя от плохого настроения и депрессий.

А такой музыкальный стиль, как рок-металл не оказывает положительное влияние на психическое состояние человека. Даже у взрослых людей, часто слушающих такую музыку, может проявляться нервозность, раздражительность.

Впрочем, независимо от выбранного или любимого стиля, музыка должна нравиться. Только тогда она может оказывать благотворное влияние на настроение человека, его аппетит или общее состояние.

Музыка для еды улучшает наше пищеварение на 27%. Это связано с тем, что, когда мы слышим приятные для нас звуки – наша нервная система успокаивается, и мы начинаем чувствовать себя умиротворенными. А что бывает с умиротворенным человеком? Правильно! Все его функции организма начинают работать лучше, чем до этого. Но, есть определенные правила, которые рекомендуется соблюдать.

Так какой же должна быть музыка для пищеварения? Вот несколько рекомендаций по выбору и применению музыки для пищеварения:

- ❖ в ней должны быть звуки природы (шум прибоя, пение птиц, ветер и т. д. Все это помогает гармонизировать психику человека;
- ❖ громкость тоже нужно делать правильной. Все должно звучать достаточно тихо, но так, чтобы музыку было слышно. Если Вы кушаете семьей, то громкость должна быть немного выше, чем, когда вы кушаете в одиночку. Если кушаете семьей, выбирайте то,

что нравится всем. Громкие звуки, наоборот, выводят психику из равновесия;

- ❖ можно слушать классику, но, тут тоже нужно помнить, что классика бывает разной. Надо выбирать спокойные произведения (без резких увертюр и переходов).

Расслабляют человека спокойный характер музыки, умеренно быстрый, медленный темп и соответствующий ритм музыкальных композиций.



Список музыкальных произведений

Музыка для слушания во время еды детям 3-4 лет

1. В. А. Моцарт. Соната до мажор
2. В. А. Моцарт. Концерт Ре минор
3. Л. Бетховен. Лунная соната.
4. И. Штраус. Ноктюрн

5. И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае
6. А. Вивальди. Зима
7. Ф. Шопен. Прелюдия
8. Ф. Шопен. Концерт для фортепиано с оркестром
9. В. А. Моцарт. Сюита
10. Сен – Санс. Лебедь
11. Звуки природы. Пение птиц
12. Звуки природы. Пение птиц 2

Музыка для слушания во время еды детям 4-5 лет

1. И. Штраус. Вальс «Сказки венского леса»
2. И. Штраус. Полька
3. В. Моцарт. Соната до мажор
4. В. Моцарт. Маленькая ночная серенада
5. В. Моцарт. Рондо
6. В. Моцарт. Волшебная флейта
7. В. Моцарт. Музыка ангелов
8. В. Моцарт. Ромео и Джульетта
9. В. Моцарт. Турецкий марш
10. В. Моцарт. Соната №10, ч. 1
11. В. Моцарт. Адажио
12. В. Моцарт. Аллегро
13. В. Моцарт. Романс
14. В. Моцарт. Рондо
15. И. Штраус. Серенада
16. Звуки природы. Пение птиц 1
17. Звуки природы. Пение птиц 2

Музыка для слушания во время еды детям 5 -6 лет

1. Э. Григ. Утро в лесу
2. Г. Гендель. Музыка на воде. Адажио
3. Г. Гендель. Музыка на воде. Менуэт
4. И. Штраус. Сказки венского леса
5. И. Штраус. Полька
6. А. Вивальди. Весна
7. Э. Григ. Танец
8. Э. Григ. Вариации
9. И. Штраус. Серенада
10. Моцарт. Соната до мажор
11. В. Моцарт. Маленькая ночная серенада
12. В. Моцарт. Рондо
13. В. Моцарт. Волшебная флейта
14. В. Моцарт. Музыка ангелов
15. В. Моцарт. Ромео и Джульетта
16. В. Моцарт. Турецкий марш
17. В. Моцарт. Соната №10, ч. 1
18. Звуки природы. Пение птиц 1
19. Звуки природы. Пение птиц 2

Музыка для слушания во время еды детям 6-7 лет

1. Э. Григ. Утро в лесу
2. Г. Гендель. Аллегро
3. Г. Гендель. Сюита Ре мажор
4. А. Вивальди. Весна
5. Э. Григ. Танец
6. П. И. Чайковский. Песня жаворонка

7. Г. Гендель. Менуэт
8. И. Бах Воздух
9. Л. В. Бетховен. Воздух
10. В. А. Моцарт. Малыш у реки
11. Л. В. Бетховен. Ода радости
12. А. Вивальди. Сюита
13. П. И. Чайковский. Танец из балета «Снегурочка»
14. П. И. Чайковский. Вальс из балета «Лебединое озеро»
15. П. И. Чайковский. Подснежник
16. Ф. Шопен. Ноктюрн
17. И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае
18. А. Вивальди. Соната соль минор
19. А. Вивальди. Аллегро
20. Звуки природы
21. Звуки природы. Пение птиц