

Γιατί τα παιδιά προτιμούν τις γλυκές από τις αλμυρές γεύσεις;

2011-04-15 19:19:45

Η «**γευστική αίσθηση**» είναι μία αλληλεπίδραση μεταξύ των αισθήσεων της γεύσης και της όσφρησης. Η πραγματική γεύση όμως, εντοπίζεται στη γλώσσα. Ο άνθρωπος γεννιέται με **10.000** γευστικούς κάλυκες, οι οποίοι διαθέτουν κύτταρα- δέκτες της γεύσης. Έτσι, μέσω χημικών ερεθισμάτων είμαστε σε θέση να διακρίνουμε πέντε πρωταρχικές γεύσεις: γλυκό, ξινό, αλμυρό, πικρό και «**umami**», μία αλμυρή/πικάντικη γεύση που εντοπίζεται στα πρωτεϊνούχα τρόφιμα και στο γλουταμινικό μονονάτριο.

Ο ανθρώπινος οργανισμός διαθέτει έμφυτες γενετικές προδιαθέσεις, οι οποίες αρχικά περιορίζουν τις γευστικές προτιμήσεις. Αυτές είναι:

Προδιάθεση για γλυκιά έναντι αλμυρής προτίμησης και απόρριψη της ξινής και πικρής γεύσης.

Προδιάθεση για απόρριψη νέων γεύσεων και τροφίμων, γνωστή και ως Νεοφοβία.

Προδιάθεση για γνωσιακή επιλογή και συνεπώς επιρροή του περιβάλλοντος στην επιλογή επιθυμητών τροφίμων.

Η διαμόρφωση της γεύσης ξεκινά σε πολύ πρώιμο ηλικιακό στάδιο, όταν ακόμη το έμβρυο είναι 6 εβδομάδων. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι γευστικές προτιμήσεις στα μωρά, φαίνεται να επηρεάζονται από τις διατροφικές επιλογές της μητέρας κατά την κύηση και τον θηλασμό.

Αξιοσημείωτο είναι, ότι μετά τη γέννηση, τα βρέφη δείχνουν μια προτίμηση στη γλυκιά γεύση, ενώ το **ξινό** και **πικρό** είναι γεύσεις που **απορρίπτονται**. Επιστημονική μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2002, έδειξε ότι η **γλυκιά γεύση** αποτελεί **έμφυτο χαρακτηριστικό**, ενώ η προτίμηση άλλων γεύσεων, όπως η **ξινή** και η **πικρή** είναι αποτέλεσμα **γευστικώ ν εμπειριώ ν** κατά τα δύο πρώτα έτη της ζωής.

Όπως ισχυρίζονται οι ερευνητές: «Τα νεογνά γεννιούνται με μία ιδιαίτερη ικανότητα να ανιχνεύουν έντονα την γλυκύτητα, γεγονός που επηρεάζεται και από την κυρίαρχη γεύση του μητρικού γάλακτος. Η προτίμηση για αυτή για την έντονη γλυκιά γεύση συνεχίζεται μέχρι και τα τέλη της εφηβείας».

Επιπλέον, η γευστική προτίμηση για τη γλυκιά γεύση κατά την παιδική ηλικία λειτουργεί και ως **αναλγητικό**. Επιστημονικές έρευνες δείχνουν, ότι η **κατανάλωση γλυκώ ν** κάνει τα **παιδιά να νιώ θουν καλύτερα**, μειώνοντας την αίσθηση του πόνου. Όπως ισχυρίζονται οι ερευνητές, «η διαδικασία του γλυκού ερεθίσματος ενεργοποιεί τα κυκλώματα ανταμοιβής του εγκεφάλου, γεγονός που κάνει τα παιδιά να αισθάνονται καλύτερα».

Ακόμη, η γλυκιά γεύση αποτελεί ένδειξη ότι το τρόφιμο έχει θερμίδες και συνεπώς χαρακτηρίζεται ως «θρεπτικό» και ίσως αυτός να είναι άλλος ένας λόγος που δικαιολογεί την προτίμηση προς την γλυκιά γεύση. Αυτό συμβαίνει διότι στη φύση, η γλυκύτητα παραπέμπει σε τρόφιμο υψηλής ενεργειακής αξίας, ενώ για παράδειγμα οι πικρές γεύσεις συνήθως εκλαμβάνονται ως ενδείξεις τοξικότητας του τροφίμου.

Από την άλλη πλευρά, η **αλμυρή γεύση** δεν εμφανίζεται παρά μόνο κατά τον **4ο** μήνα της ζωής ενός παιδιού. Ιδιαίτερα έντονη προτίμηση στα αλμυρά τρόφιμα, παρουσιάζουν τα **παιδιά κατά τη διάρκεια της εφηβείας**. Κατά την περίοδο αυτή, της μέγιστης ανάπτυξης, τα παιδιά μπορεί να έλκονται περισσότερο, τόσο από τη ζάχαρη (όπως αναφέρεται παραπάνω), καθώς είναι ένδειξη της

ανάγκης του οργανισμού για ενέργεια, όσο και από το αλάτι, γιατί αποτελεί ένδειξη της ανάγκης για ιχνοστοιχεία. Έτσι, τα παιδιά μαθαίνουν να προτιμούν τροφές υψηλής ενεργειακής πυκνότητας, έναντι άλλων με μικρή θερμιδική αξία, και να συνδέουν τις τροφές αυτές με τη γεύση τους.

Η πρώιμη και επαναλαμβανόμενη έκθεση σε τρόφιμα που διαθέτουν υψηλή περιεκτικότητα σε **ενέργεια, ζάχαρη και λίπος** αποτελούν καταλυτικούς παράγοντες, που επηρεάζουν την υιοθέτηση προτιμήσεων απέναντι στα τρόφιμα αυτά. Ειδικά στις μέρες μας, που η αφθονία και η διαθεσιμότητα της τροφής είναι μεγάλη και με την επεξεργασμένη ζάχαρη να κυριαρχεί, υπάρχουν τρόφιμα τόσο γλυκά, που ούτε οι αρχαιότεροι πρόγονοί μας δεν είχαν γευτεί ποτέ!

Συμπερασματικά λοιπόν, θα λέγαμε ότι είναι εξαιρετικά σημαντικό να μπορέσουμε να διαμορφώσουμε **ορθές γευστικές προτιμήσεις από την παιδική ηλικία**, έτσι ώστε να αποφύγουμε δυσάρεστες συνέπειες, όπως για παράδειγμα την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη και την υπερλιπιδαιμία στην μετέπειτα ζωή.

Οι προτιμήσεις σε τρόφιμα μπορεί να αναπτυχθούν περαιτέρω κατά τη διάρκεια της ζωής ενός παιδιού. Παρ' όλα αυτά όμως, το περιβάλλον μέσα στο οποίο το παιδί αναπτύσσεται και τρώει επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό και από τους γονείς, οι οποίοι μπορεί να παίξουν σημαντικό ρόλο στην ενθάρρυνση μιας υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς, λειτουργώντας ως πρότυπα προς την κατεύθυνση ενός υγιεινού και θρεπτικά ισορροπημένου διαιτολογίου.