الخليج

أخبار الدار, أخبار من الإمارات

27 أبريل 2024 19:25 مساء

بعضهم يفضل أنواعاً معينة من الطعام.. هناك أسباب لذلك تعرف إليها؟

«دبي: «الخليج

تختلف أذواق الأفراد في تفضيل طعام على آخر، حيث أن بعضهم يفضل تناول أصناف من المأكولات بشكل كبير، مع كراهية تناول أصناف أخرى، وهنا تساءل بعضهم عن الأسباب وراء هذا الأمر.

وبحسب خبراء التغذية، فإن حاسة الذوق هي إحدى حواس الإنسان المسؤولة عن تمييز خصائص الأطعمة التي يتناولها، وأقرب حاسة إلى الذوق وأكثرها ارتباطاً بها هي حاسة الشم، وهاتان الحاستان تساعدان على التمييز بين المذاقات المختلفة للمأكولات والمشروبات.

وأوضحوا، أن أسباب تفضيل أطعمة عن أخرى، تعود إلى مذاق الطعام وتجانس مكوناته، حيث تنتشر على اللسان حُليمات تذوق تختلف عن بعضها بعضاً شكلاً وحجماً، وتحتوى على خلايا حسية، تميز بين الحلو والحامض والمالح والمر، تنقلها النبضات العصبية على شكل رسائل إلى القشرة المخية، كما أن أنزيم «أميليز» الموجود في اللعاب،

والذي يحول المواد النشوية إلى سوائل، يمكن أن يلعب دوراً رئيسياً في تحديد سحر بعض المأكولات ولذتها، أيضا فإن الغدد اللعابية لكل شخص تفرز كميات مختلفة ومتباينة من أنزيم «أميليز»، إذ كلما زادت كمية هذا الأنزيم في الفم، زادت قدرة الشخص على تسييل المواد النشوية للأطعمة التي يتناولها.

كما أنه TAS2R38 وقالوا: إن الإنسان يرث جينات متغيرة خاصة بالتذوق، حيث يرث جميع البشر جين التذوق فالأشخاص الذين يمتلكون الجين المتغير منه، والذي «PAV»و «AVI» يوجد نوعان مختلفان من هذا الجين، وهما ليست لديهم حساسية من المذاق المر لبعض المواد الكيميائية الموجودة بالأطعمة، أما من «AVI» يطلق عليه اسم فهم من يجدون الأطعمة مرة بدرجة كبيرة، حيث يؤثر هذا الجين على خلايا «PAV» يملكون النوع الثاني من الجينات التذوق باللسان، ويؤدي إلى الشعور بطعم المرارة لدى أصناف معينة من الطعام، وهو ما يفسر سبب نفور بعضهم من أطعمة أخرى بعينها، خاصة الفواكه والخضار.

وأكدوا، أهمية اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، للتمتع بحياة طويلة وصحية، فالاعتماد على الأغذية الصحية تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والخرف والروماتيزم وغيرها من الأمراض.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©