**O jedzeniu oczami i nie tylko: Jak odczuwamy smak innymi zmysłami?**

**Czy wzrok, słuch i dotyk mogą w takim samym stopniu warunkować naszą przyjemność z jedzenia, jak smak i węch? Okazuje się, że tak! O tym, jakim iluzjom ulega nasz mózg odbierając różne, a czasem nawet sprzeczne, bodźce w czasie jedzenia opowiada dr Beata Rajba z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej**

**Czy to prawda, że jemy wzrokiem?**

Nie tylko wzrokiem, a wszystkimi zmysłami, nie tylko smakiem i węchem. W 2008 nagrodę Antynobla, nadawaną za najśmieszniejsze badania, jednak wbrew pozorom całkiem poważaną w świecie nauki (otrzymało ją zresztą kilku noblistów), przyznano za badanie wskazujące, że stare chipsy smakują jak świeże i w ogóle mają leszy smak, gdy w trakcie jedzenia słucha się odgłosów chrupania.

Również zmysł wzroku decyduje o tym, jak smakuje nam pożywienie. Jedna z moich studentek przeprowadziła badanie, w którym częstowała chętnych czekolada z papierków w różnym kolorze. To była wciąż ta sama czekolada, tylko włożona do papierków po innych czekoladach. Okazało się, że wzięta z brązowego papierka smakowała jak gorzka. Z niebieskiego jak mleczna. Z białego papierka była za słodka, a z czerwonego jakby pikantna.

Inni moi studenci zrobili jeszcze przed pandemia eksperyment, w którym badani porównywali napoje jabłkowe z dwóch dzbanków. Nie wiedzieli, że jest to ten sam napój, ale w jednym dzbanku został podkoloryzowany za pomocą nie zmieniającego smaku barwnika spożywczego. Okazało się, że bardziej żółty napój smakował bardziej jabłkowo, był słodszy i ogólnie lepszy.

Jeszcze inne badanie studentów Dolnośląskiej Szkoły Wyższej pokazało, że większość osób uważa, iż znane cukierki M&M’s mają różne smaki w zależności od koloru skorupki. Część miała nawet swój ulubiony smak! Tymczasem one różnią się tylko barwnikiem, smak mają ten sam.

**A więc dążymy do tego, by nasze jedzenie było kolorowe? Skąd to się bierze?**

Prawdopodobnie ma to wyjaśnienie ewolucyjne. Nasze mózgi wykształciły się na sawannie i mimo tysięcy lat rozwoju kultury i nauki wciąż wykazują odruchy przydatne w dziczy. Kolorowe było to, co dobre – pożywne mięso i bogate w witaminy owoce. Dlatego, gdy sięgamy po kolorowe cukierki czy wściekle pomarańczowy napój, nasz mózg zakłada w sposób automatyczny, ze coś tak kolorowego musi być bogate w substancje odżywcze. Producenci słodyczy, szczególnie tych dla dzieci, wykorzystują ten odruch.

Wyjątkiem jest tu kolor niebieski. Błękit to odcień rzadko spotykany w naturze, a więc dziwny. A dziwne jest potencjalnie niebezpieczne. Dlatego też osobom odchudzającym doradza się, na podstawie badań naukowych, jedzenie z niebieskich talerzy. Odruchowo traktujemy je i ich zawartość nieufnie.

**Smak, wygląd, dźwięk - czy coś jeszcze ma wpływ na smak potraw?**

Bardzo ważny jest dotyk. Naukowcy z Uniwersytetu Stevensa w Nowym Jorku udowodnili, że jedzenie rękami sprawia, iż potrawa bardziej smakuje. Z kolei w innym badaniu wykazano, ze ciężkość talerza wpływa na naszą ocenę potrawy – im talerz wypełniony jogurtem był cięższy, tym ten jogurt wydawał się smaczniejszy, gęstszy, i tym wyższa była w ocenie badanych jego spodziewana cena.

Istotna jest tez wielkość potrawy. Nie bez powodu w eleganckich restauracjach porcje są małe. Otrzymując większą porcję odczuwamy większy apetyt, a potem poczucie winy, że zjedliśmy za dużo. Większa porcja w ogóle sprawia, ze później czujemy się syci. Wreszcie przy niewielkiej ilości pożywienie wydaje nam się mało dostępne, a więc bardziej godne pożądania – przypomnieć tu można choćby klasyczny już eksperyment z 1975 r., w którym połowa badanych dostała opakowanie z dwoma jeszcze niedostępnymi na rynku ciastkami, a druga połowa z dziesięcioma ciastkami. Obie grupy się nie widziały, wiec nie było tu efektu interakcji, jednak ci, którzy dostali dwa ciastka, oceniali ich smak znacznie wyżej.

Ważny jest też zapach, który może nas nawet skłonić do zakupu. Co ciekawe, często jest on sztuczny. Ikea przed świętami przepięknie pachnie szarlotką, byśmy kupili więcej artykułów kuchennych, a duże sieci restauracji często nasączają opakowania na wynos aromatami mięsa czy smażonej cebulki.

**Wolimy to, co znamy, czy raczej pożądamy nowości?**

Tu właściwie największe znaczenie ma osobowość – jedni szybciej się nużą monotonią, wciąż podążają za nowymi smakami, inni wolą zamawiać to samo danie w tej samej restauracji, bo wiedzą, że im smakuje.

Ewolucyjnie zostaliśmy ukształtowani tak, że z jednej strony boimy się nowości i dlatego odruchowo nie jemy dużo tego, co nowe, na wypadek, gdyby okazało się trujące, a z drugiej jesteśmy genetycznie zaprogramowani na eksploracje, odkrywanie i wypróbowywanie tego, co nowe.

Jedni z nas będą więc bardziej tradycjonalistami w swoich wyborach kulinarnych, a inni ciekawskimi odkrywcami, jednak zawsze w zetknięciu z nowym nietypowym pożywieniem będziemy go jeść mniej, niż tego, co już znamy.