

Вкус: как мы узнаём еду

Вкус помогает нам узнавать еду и выбирать любимые блюда.



Зачем нам нужен вкус каждый день

Вкус подсказывает, что стоит съесть, а что лучше не брать. Он помогает замечать испорченную еду, радоваться завтраку и быстро понимать, что лежит на тарелке. На него влияет не только язык, но и нос, а ещё температура и текстура пищи.



Язык и вкусовые сосочки

Маленькие помощники

На языке есть крошечные бугорки — вкусовые сосочки. Внутри них находятся клетки-рецепторы, которые улавливают вкус и передают сигнал дальше, в мозг.

Обновление клеток

Вкусовые клетки не живут вечно: они обновляются примерно каждые 1–2 недели. Из-за этого ощущения вкуса со временем могут немного меняться.

Где их больше

Больше всего таких клеток находится на кончике языка и по его бокам. Поэтому именно там вкус часто ощущается особенно ярко и быстро.

Почему это важно

Когда сосочки и рецепторы работают хорошо, мы лучше различаем еду. А если язык раздражён или болит, вкус может стать слабее и скучнее.



Пять основных вкусов

1

1. Сладкий

Сладкий вкус часто напоминает о фруктах, мёде и десертах. Он помогает нам замечать продукты, в которых есть много энергии, и обычно кажется очень приятным.

2

2. Солёный

Солёный вкус знаком по супам, сыру и разным закускам. Он делает вкус блюда ярче, но если соли слишком много, еда быстро становится слишком солёной.

3

3. Кислый

Кислый вкус бывает у лимона, кефира и зелёного яблока. Он помогает нам понять, что еда может быть незрелой, очень кислой или просто необычной на вкус.

4

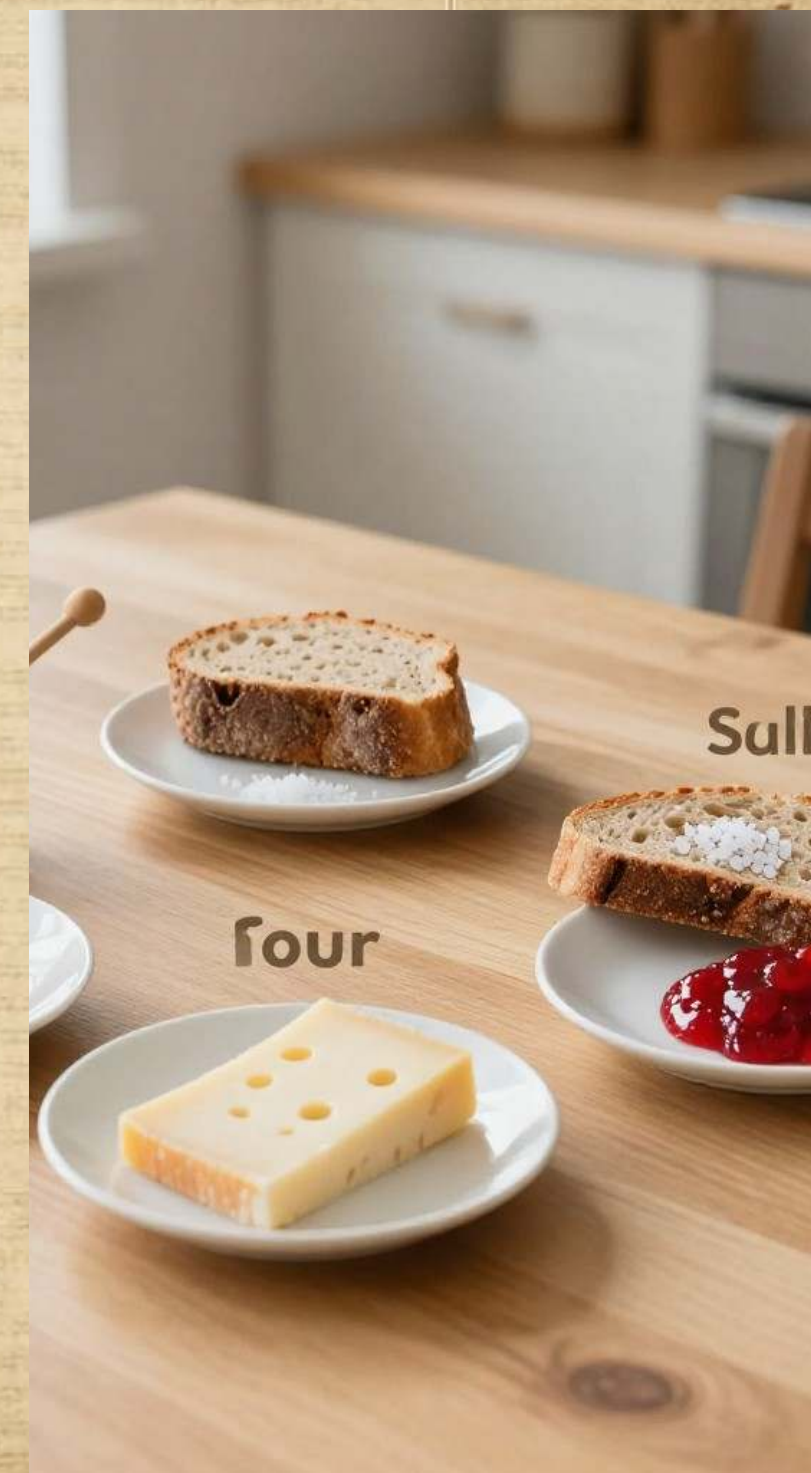
4. Горький

Горький вкус встречается у какао, некоторых овощей и лекарств. Он не всегда неприятный, но часто заставляет нас быть осторожнее с тем, что мы пробуем.

5

5. Умами

Умами похож на вкус бульона, грибов, мяса и сыра. Он делает блюдо более насыщенным, тёплым и вкусным, как будто в нём стало больше сытности.



Как запах помогает почувствовать вкус

Вкус и аромат вместе

Большая часть того, что мы называем вкусом, появляется вместе с запахом. Поэтому одно и то же блюдо может казаться ярким, когда нос свободен, и почти бесцветным, когда он заложен.

Нос помогает различать еду

Яблоко, груша, клубника и лук отличаются не только вкусом, но и ароматом. Нос словно помогает языку подсказывать, что именно оказалось во рту.

Когда запах мешает

Если у человека насморк, еда часто кажется менее вкусной. Это не каприз, а обычная работа чувств: без запаха мозгу сложнее узнать продукт.



Как ощущения меняют вкус



Тёплая еда

Тёплая пища обычно пахнет сильнее, чем холодная. Поэтому суп, каша или свежая булочка кажутся особенно аппетитными, когда они ещё не успели остыть.



Хруст и текстура

Хруст яблока, моркови или чипсов помогает мозгу заметить текстуру еды. Звук тоже участвует в впечатлении, и перекус становится более интересным.



Мягкость и сочность

Мягкая, сочная и сухая еда ощущаются по-разному. Сочность делает вкус ярче, а сухая еда может казаться более плотной и менее насыщенной.

Почему люди чувствуют вкус по-разному

Разная чувствительность

У людей чувствительность к вкусам не одинаковая. Кто-то сразу замечает горечь, а кто-то сильнее чувствует сладость или соль, словно у каждого свой «вкусовой радар».

Влияние простуды

Когда человек простужен, вкус часто становится слабее. Еда может казаться обычной или даже странной, потому что нос и язык временно работают не так дружно.

Лекарства и сухость

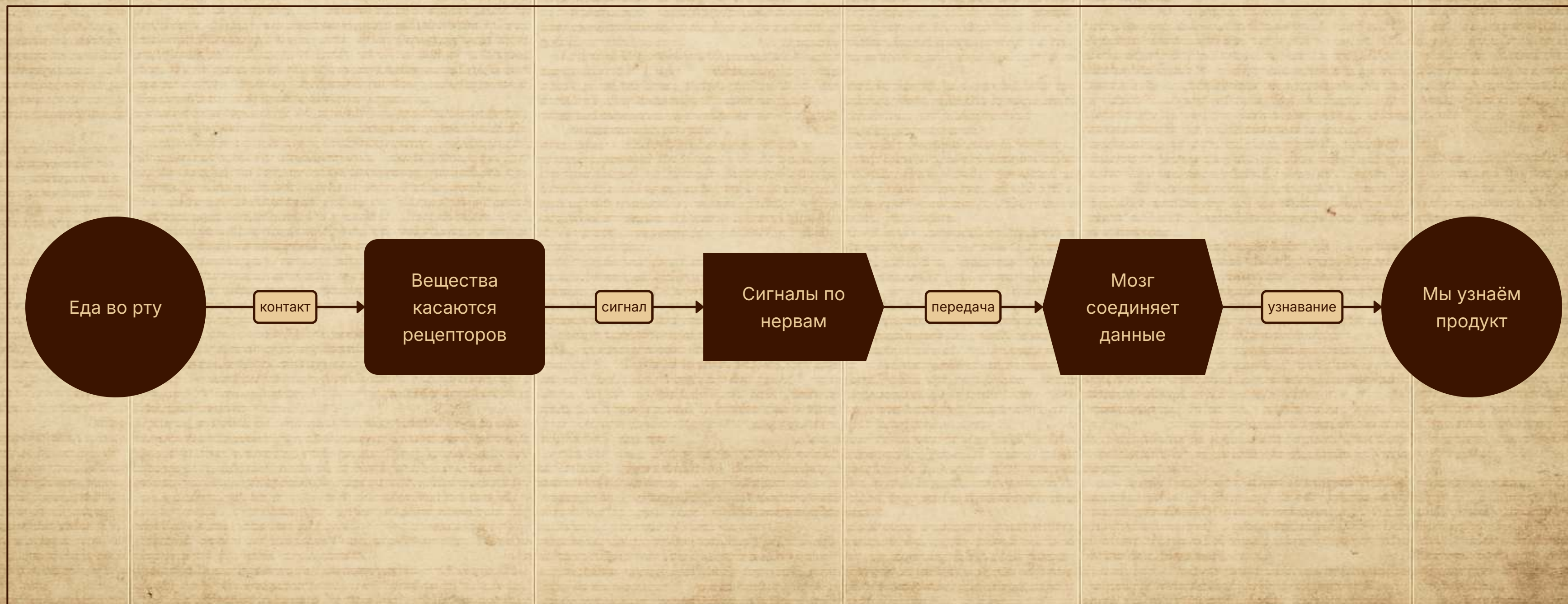
Некоторые лекарства и сухость во рту тоже меняют вкус. Из-за этого знакомое блюдо иногда кажется непривычным, как будто оно пришло в гости в чужой шляпе.

Усталость тоже влияет

Даже усталость может сделать вкус менее ярким. После долгого дня мозгу сложнее замечать тонкие ощущения, поэтому любимая еда иногда кажется не такой вкусной.

Как мозг узнаёт вкус

Схема показывает, как вкус быстро проходит путь от еды к мозгу.



Сладкий вкус: энергия и радость

1. Быстрая энергия

Сладкий вкус часто связан с продуктами, которые дают быстрый источник энергии. Поэтому фрукты, йогурт, мёд и выпечка многим детям кажутся особенно привлекательными.

1

2. Приятный и знакомый

Сладкое обычно вызывает приятные ощущения. Оно легко запоминается, поэтому многие дети сначала тянутся именно к сладким вкусам, а уже потом открывают другие.

2

3. Слишком много — плохо

Если сладкого слишком много, это вредно для зубов. Сахар остаётся во рту и помогает бактериям «устраивать вечеринку», а зубам от этого совсем не весело.

3

4. Не везде заметен

В воде, каше и несладком чае сахар может почти не чувствоваться. В таких продуктах сладкий вкус появляется слабее, чем в десертах или соках.

4

too much is bad
not rootisable in water/ger/
/unsweet tea

Солёный вкус и организм

Нужен в малом количестве

Соль нужна телу, но совсем немного. Она помогает работать нервам и мышцам, поэтому без неё организму было бы труднее выполнять обычные дела.

Легко переборщить

Солёный вкус особенно заметен в супах, сырах, чипсах, сухариках и снеках. Именно поэтому соль иногда добавляют незаметно, а её становится слишком много.

Не слишком много пользы

Если соли в еде слишком много, это уже вредно для здоровья. Организму не нравится, когда солёный вкус становится слишком сильным и частым.

Замечаем на языке

Солёность быстро чувствуется на языке, поэтому мы сразу понимаем, нравится нам блюдо или нет. Иногда достаточно маленькой щепотки, чтобы вкус стал ярче.



Кислое и горькое: сигналы осторожности

1

Первый сигнал

Кислый вкус часто появляется у лимона, кефира и квашеных продуктов. Он сразу привлекает внимание и помогает заметить, что еда изменилась или ещё не созрела.

2

Вкус предупреждения

Горький вкус бывает у какао, кофе, грейпфрута и некоторых овощей. Он заставляет отнестись к еде осторожнее и проверить, подходит ли она для еды сейчас.

3

Полезная проверка

Если продукт кажется слишком кислым, горьким или просто странным, вкус подсказывает: лучше не спешить. Так организм защищает себя от нежелательной пищи.

Как умами делает еду сытнее



Тёплый суп становится глубже
Когда в тарелке есть бульон, грибы и мясо, появляется ощущение насыщенности. Умами делает вкус более полным, будто блюдо стало «наваристым». Именно поэтому горячий суп кажется особенно домашним и сытным.



Соус, который собирает вкус вместе
В соусах умами помогает соединить разные продукты в один яркий вкус. Помидоры, сыр и тушёные овощи звучат вместе мягко и богато, а еда кажется более ароматной и запоминающейся.



Второе дыхание для простых блюд
Даже обычная каша, макароны или овощное рагу могут стать интереснее, если в них есть продукты с умами. Этот вкус не кричит громко, но делает еду более «полной» и приятной.

Как детский вкус постепенно меняется

Если пробовать еду несколько раз, вкус становится знакомым. Мозг лучше понимает, что это за продукт, и тревога перед ним уменьшается.

Знакомство с новой едой

Сначала новый продукт может показаться слишком кислым, горьким или просто странным. Ребёнок ещё не знает его вкус и осторожно относится к нему.

Повторные пробы

Новые любимые блюда

Со временем многие дети начинают легче принимать овощи, фрукты и другие продукты. То, что раньше казалось непривычным, постепенно становится обычным и даже любимым.

Главное о том, как сладкое вредит зубам

Бактерии любят сахар

Когда сладкие напитки и перекусы часто попадают в рот, бактерии получают много пищи. Они выделяют кислоты, которые постепенно ослабляют эмаль и повышают риск кариеса.

Сахар задерживается во рту

Чем дольше сладкое остаётся на зубах, тем больше времени у вредных кислот. Особенно опасны липкие конфеты, печенье и напитки, которые пьют маленькими глотками долго.

После еды нужна помощь
Вода помогает смыть остатки пищи, а чистка зубов убирает налёт. Если ухаживать за зубами регулярно, сладости причиняют меньше вреда и улыбка остаётся здоровее.



Потренируемся замечать вкус

1

Сравниваем похожее

Попробуй
сравнить яблоко и
грушу, огурец и
морковь, йогурт и
молоко. Так легче
заметить, чем
продукты похожи
и чем они
отличаются.

2

Ищем основной вкус

Во время еды
можно спрашивать
себя: это сладко,
солёно, кисло или
горько? Такой
простой вопрос
помогает
внимательнее
слушать свои
ощущения и
быстрее узнавать
продукты.

3

Замечаем запах

Иногда еда
кажется ярче не из-
за вкуса, а из-за
аромата. Обрати
внимание, какие
продукты пахнут
сильнее всего:
именно запах
часто помогает
угадать блюдо.

4

Запоминаем впечатления

После пробы
полезно подумать,
какая еда
понравилась
больше и почему.
Чем чаще так
делать, тем лучше
получается
понимать свои
вкусы и выбирать
еду осознанно.

Announcement

Offered

[illegible]

2 недели
именно столько
обычно нужно,
чтобы вкусовые
клетки обновились.

making Ace

NIDCD (National Institute on Deafness and Other Communication Disorders)

Making A

Making A

[The page contains several columns of extremely faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side.]

Из-за этого вкус может
немного меняться: сегодня
еда кажется одной, а через
время — уже другой.
Организм как будто получает

BUS

Trade Re

The collage consists of several overlapping newspaper clippings. The most prominent headline at the top right is "They" in a large, bold, serif font. Below it, there is a column of text, some of which is cut off. To the left of this, there is another column of text, also partially cut off. In the center, there is a small, rectangular clipping with the word "Issue" in a large, bold, serif font. Below this, there is a larger clipping with the word "PLAN" in a large, bold, serif font. The background of the collage is a light, textured surface, possibly a piece of paper or a wall.

Issue

Как вкус помогает животным



Кошка и сладкое

Кошки почти не чувствуют сладкий вкус, поэтому их не тянет к сладким продуктам так, как людей. Зато запах и другие ощущения помогают им выбирать подходящую пищу и не интересоваться лишним.



Травоядные и осторожность

У многих животных, которые едят растения, хорошо развиты рецепторы к горькому. Это полезно: горечь часто подсказывает, что растение может быть невкусным, незрелым или даже опасным для организма.



Нос как помощник

Животные часто узнают еду сначала по запаху, а потом уже по вкусу. Так они быстрее находят полезные корма, ягоды, семена или травы и обходят стороной испорченную пищу.

Когда вкус подсказывает опасность

Слишком резкий вкус

Очень сильная горечь или яркая кислота могут говорить о том, что продукт испортился, ещё не созрел или просто не подходит для еды. Тут важно не спешить и проверить его внимательнее.

1

Странный запах

Если еда пахнет необычно, это тоже предупреждение. Вкус и запах работают вместе, поэтому неприятный аромат помогает вовремя заметить испорченный продукт ещё до первого кусочка.

2

Не вся горечь вредна

Какао, чай и некоторые овощи тоже имеют горьковатый вкус. Это нормальная особенность, а не знак опасности, поэтому нужно смотреть на продукт целиком, а не только на горечь.

3

Пробуем осторожно

Если есть сомнения, лучше съесть совсем маленький кусочек или вовсе отказаться. Вкус помогает быть внимательным, но здоровье всегда важнее любопытства.

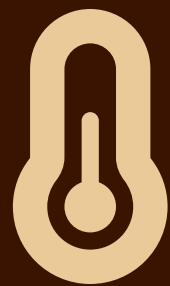
4

Что сильнее всего влияет на вкус



Запах

Большая часть вкусового впечатления создаётся ароматом. Когда нос заложен, еда кажется менее яркой, даже если сам вкус у неё обычный и знакомый.



Температура

Тёплая еда обычно пахнет сильнее, а холодная звучит тише. Поэтому одно и то же блюдо может казаться более вкусным, когда оно немного согрелось.



Текстура

Хруст, мягкость, сочность и сухость меняют общее ощущение от еды. Мозг замечает, как кусается яблоко или как тает йогурт, и добавляет это к вкусу.



Свежесть

Свежие продукты обычно кажутся ярче и приятнее, чем те, что долго лежали. Если еда потеряла свежесть, вкус и аромат становятся слабее и менее интересными.



Самочувствие

Когда человек устал, простужен или у него сухо во рту, вкус ощущается хуже. Даже цвет тарелки и вид блюда могут изменить ожидание и впечатление от супа.

Announcement

Office

Office of the Secretary of the Department of the Interior, Washington, D.C. 20460. The following information is being furnished for your information: The Department of the Interior is currently reviewing the proposed regulations for the management of the National Wildlife Refuge System. The proposed regulations are being reviewed in order to ensure that they are consistent with the National Wildlife Refuge System Administration Act of 1966. The Department of the Interior is currently reviewing the proposed regulations for the management of the National Wildlife Refuge System. The proposed regulations are being reviewed in order to ensure that they are consistent with the National Wildlife Refuge System Administration Act of 1966.

The proposed regulations for the management of the National Wildlife Refuge System are being reviewed in order to ensure that they are consistent with the National Wildlife Refuge System Administration Act of 1966. The Department of the Interior is currently reviewing the proposed regulations for the management of the National Wildlife Refuge System. The proposed regulations are being reviewed in order to ensure that they are consistent with the National Wildlife Refuge System Administration Act of 1966.

Making Ace

The proposed regulations for the management of the National Wildlife Refuge System are being reviewed in order to ensure that they are consistent with the National Wildlife Refuge System Administration Act of 1966. The Department of the Interior is currently reviewing the proposed regulations for the management of the National Wildlife Refuge System. The proposed regulations are being reviewed in order to ensure that they are consistent with the National Wildlife Refuge System Administration Act of 1966.

Making A

The proposed regulations for the management of the National Wildlife Refuge System are being reviewed in order to ensure that they are consistent with the National Wildlife Refuge System Administration Act of 1966. The Department of the Interior is currently reviewing the proposed regulations for the management of the National Wildlife Refuge System. The proposed regulations are being reviewed in order to ensure that they are consistent with the National Wildlife Refuge System Administration Act of 1966.

Вкус — это команда помощников

Вкус рождается не только на языке: ему помогают нос, мозг, запахи и текстуры. Он подсказывает, что вкусно, что полезно, а что лучше попробовать осторожнее.

Bus

Trade Rev

They

The proposed regulations for the management of the National Wildlife Refuge System are being reviewed in order to ensure that they are consistent with the National Wildlife Refuge System Administration Act of 1966. The Department of the Interior is currently reviewing the proposed regulations for the management of the National Wildlife Refuge System. The proposed regulations are being reviewed in order to ensure that they are consistent with the National Wildlife Refuge System Administration Act of 1966.

Issue

THE PLAN