

Θέλετε πάντα γλυκό αφού φάτε κάτι αλμυρό; Δείτε γιατί!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ασχέτως αν έχουμε φάει ή αν είμαστε νηστικοί και ανεξάρτητα από την ώρα της ημέρας, υπάρχει πάντα χώρος για ένα γλυκάκι!

Μερικές φορές, όμως, η επιθυμία αυτή είναι πιο έντονη μετά από ένα αλμυρό πιάτο.

Η διαιτολόγος Σούζαν Κλάινερ εξηγεί πως αυτή η επιθυμία δεν έχει να κάνει με το πόσο λαχταριστά είναι τα γλυκά αλλά με το γεγονός ότι ο εγκέφαλός μας αγαπά την ποικιλία.

Τονίζει μάλιστα ότι πρόκειται για ένα «μηχανισμό επιβίωσης». Η ποικιλία επέτρεπε στους πρωτόγονους να καλύπτουν τις διατροφικές τους ανάγκες κάθε εποχή του χρόνου, ανεξάρτητα ποια φυτά και ζώα ήταν «διαθέσιμα».

Παράλληλα, η ποικιλία αυτή μας βοηθά να παίρνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε.

Η εναλλαγή αλμυρού και γλυκού δεν προσφέρει κάποιο ουσιαστικό διατροφικό πλεονέκτημα, όμως δίνει στον εγκέφαλο την ποικιλία που αναζητά, τόσο ως προς τη γεύση όσο και ως προς την υφή.

Από το φαινόμενο αυτό μπορεί μάλιστα να προκύψει η λεγόμενη «γευστική κόπωση» ή ο «αισθητηριακός κορεσμός». Τι σημαίνουν οι όροι αυτοί; Ότι ο εγκέφαλος «κουράζεται» από τη μονοτονία ή μπορεί να αναζητά συγκεκριμένα τη γλυκιά γεύση, ακόμη κι αν έχει προηγηθεί ένα χορταστικό (αλμυρό) γεύμα.

Πηγή: onmed.gr