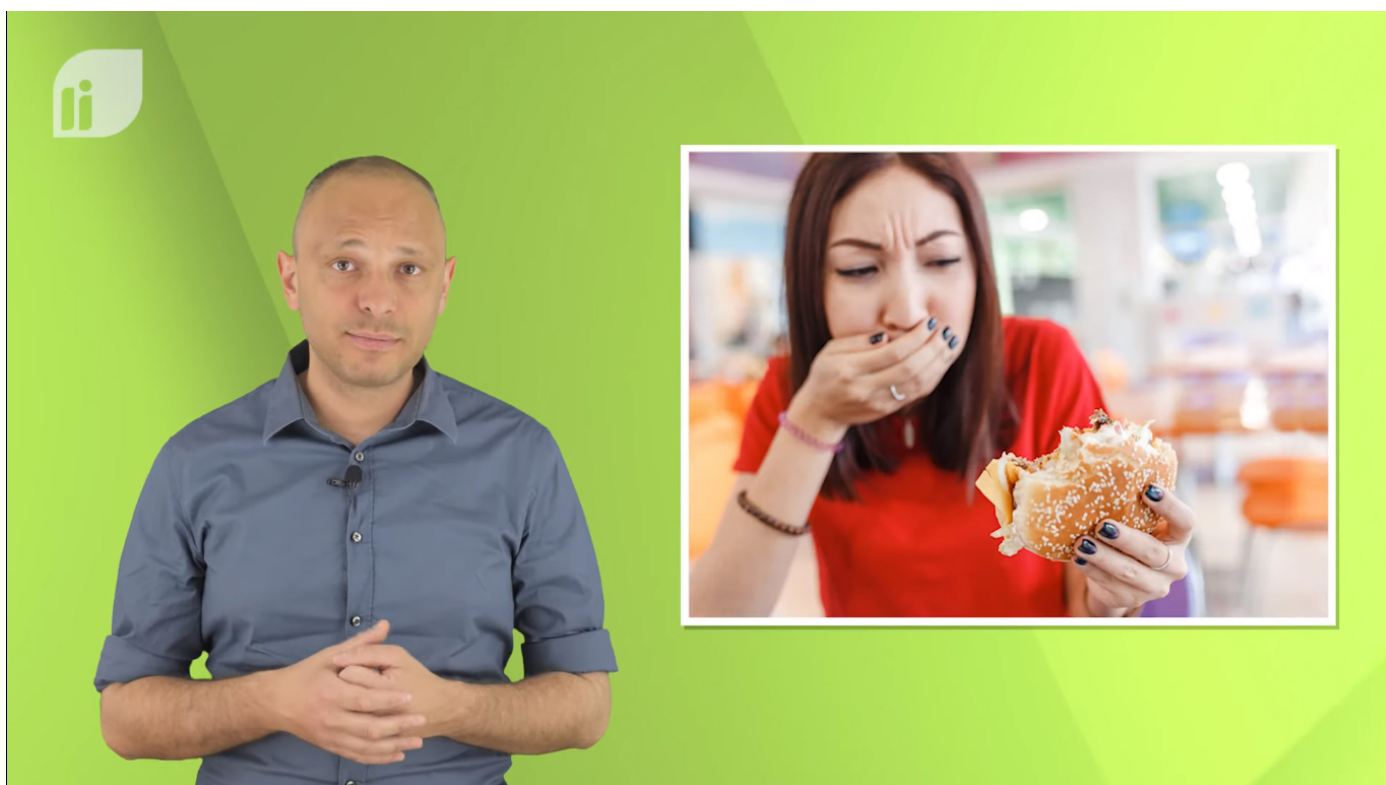


Највише их има у месним прерађевинама, виршлама, паштетима и кобасицама. Затим у грицкалица, вишекомпонентним зачинима, готовим супама, готовим сосовима - уопште у готовим јелима.



Када бисмо их елиминисали из процесиране хране, велико је питање да ли би нам та храна била баш толико укусна, и да ли бисмо ту исту храну куповали.

Појачивачи укуса данас представљају стратешки производ прехранбене индустрије и то њеног великог дела. У овој емисији говорићемо о томе како појачивачи укуса померају чулни праг укуса и то нарочито код деце.

С обзиром на њихову сврху, можда би правилан назив за појачивача укуса био „средства за побољшање укуса“, или „средства за одушевљење укусом“. Ако употребимо реч „појачивачи“, стиче се утисак да је њихов задатак да појачају већ постојећи укус,

међутим да ли је то баш тако?

Какав је заправо постојећи укус хране без њих? Па, можда и не тако добар.

Какав би био укус производа када би смо их елиминисати из састава производа? Код највећег броја њих, укус би био прилично слабији, а код неких чак и бљутав и празњикав.

Делујући на рецепторе укуса, Појачивачи укуса изазивају одређене мождане и хемијске реакције због којих нам је храна много укуснија. Због начина на који нас стимулишу приликом конзумације, неким производима је веома тешко одолети. Изазивају пријатну сензацију, стварају ефекат задовољства и среће. Наш мозак са одушевљењем прихвата конзумацију таквог производа, без обзира на то каква је његова нутритивна, односно биолошка вредност.

Сензације које мозак памти приликом конзумације таквих производа су понекад веома интензивне, па и више него довољно да се буквално „навучемо“ на те производе.

Шта на то каже наше тело? Најчешће се види тек када станемо на вагу, испред огледала, или када видимо резултате крви.

Ако често користимо производе са појачивачима укуса, постоји реална могућност да нам храна која их не садржи, храна попут воћа, поврћа, житарица – постане неукусна. Ово се нарочито односи на најмлађу популацију. Када се деца навикну на виршле, паштете и другу „преукусну“ храну, веома их је тешко после одвићи. Један од разлога је то што им ништа није укусно као ти производи, јер је мозак навикао на такву врсту интензивне сензације.

Укуси других производа су доста испод нивоа производа који садрже појачиваче укуса.

Онда иде оно чувено „па воли дете“. Не, дете не воли, него се хемија мало поиграла са његовим мозгом.

Питање је само да ли ћете то дозволити? Да ли ћете дозволити да будете заваравани?

Сваког понедељка и четвртка у сарадњи са сајтом www.stajedem.rs , објављиваћемо емисије "Бирајте Здраво!" које ће у великој мери помоћи едукацији у вези са тим шта заправо једемо..."

Видети још:

[#160; Штаједем.рс: „Бирајте здраво“ - Да ли једете бубе?!](#)

(НСПМ - „Бирајте Здраво!“ у сарадњи са www.штаједем.рс.)