

Вкусовые ощущения

Подготовила:

Студентка 421 группы
«специальное дошкольное
образование»

Березина Дарья

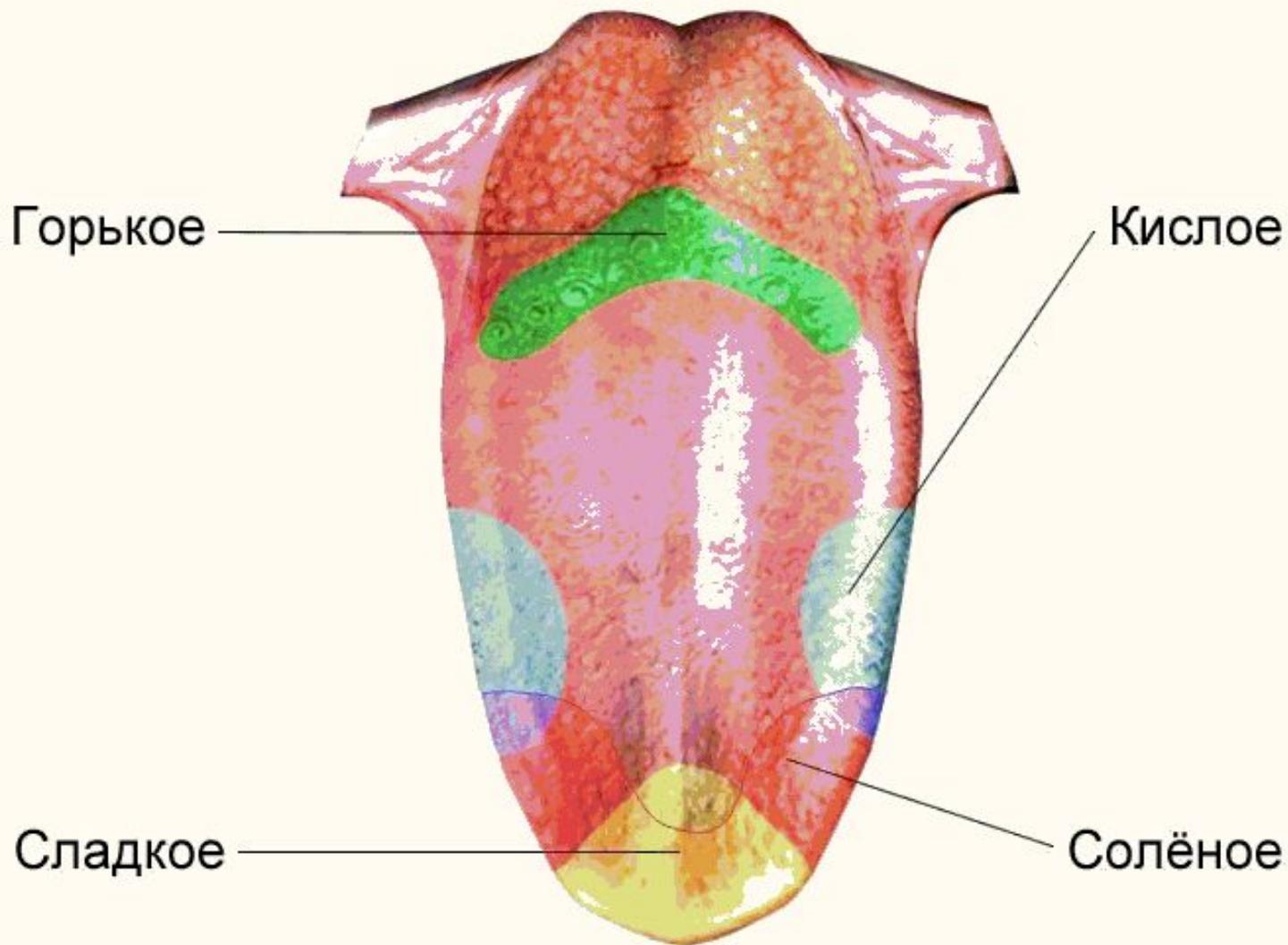
Вкус

Вкус в физиологии – ощущение, возникающие при действии различных веществ преимущественно на рецепторы вкуса расположенных на вкусовых луковицах языка, а также задней стенки глотки, мягкого неба, миндалины, надгортанника.

Существует четыре вида основных вкусовых ощущений:

- *сладкое,*
- *горькое,*
- *кислое,*
- *соленое*

Вкусовые зоны языка



Кислый вкус

Кислый вкус обусловлен наличием органических кислот. Также это вкус квашеных продуктов. Кислому вкусу соответствует кислый запах.

К кислому вкусу относятся:

- Кислые фрукты и ягоды (лимон, лайм, кислые апельсины и другие цитрусовые, киви, кислые ананасы, кислая вишня, малина, шиповник, ягоды боярышника, клюква, зелёный виноград, тамаринд ("индийский финик"), незрелые манго и др.).
- Помидоры, щавель.
- Кисломолочные продукты (йогурт, сметана, сыворотка, сыр, творог, ряженка).
- Продукты брожения (уксус, квашеная капуста, всевозможные маринованные овощи и соленья и т.д.).

Людам с повышенной кислотностью кислый вкус категорически противопоказан.

Соленый вкус

К солёному вкусу относятся любые разновидности соли, а также травы, содержащие естественные соли:

- Каменная соль (чёрная, розовая).
- Морская соль.
- Морская капуста.
- Морские водоросли.
- Травы: петрушка, сельдерей, укроп, майоран, розмарин, эстрагон.
- Соленья

При чрезмерном употреблении солёный вкус вызывает жажду, вялость, ощущение жжения, истощение мышц

Сладкий вкус

Под сладким вкусом подразумеваются не только сахар и изделия, содержащие сахар, а продукты, содержащие естественные сахара и имеющие сладкий вкус от природы. Сладкому вкусу соответствует сладкий запах. Сладким вкусом обладают продукты, содержащие углеводы и крахмалы:

- Зерновые (рис, пшеница, рожь, ячмень и др.).
- Бобовые (чечевица, фасоль, все виды дала).
- Семена (семена подсолнечника, кунжута, семена льна и др.).
- Орехи (миндаль, кешью, фундук, грецкий, орех, кокос и др.).
- Сладкие фрукты и сухофрукты (финики, инжир, банан, виноград, и др.).
- Варёные овощи (морковь, свекла, картофель, цветная капуста, кабачки и др.).
- Молоко и сладкие молочные продукты (сливки, сливочное масло).
- Травы и специи (стевия, кардамон, базилик, мята перечная, укроп и др.).
- Мёд.
- Сахар в любом виде: тростниковый сахар, и различные сиропы (кленовый, агавы, топинамбура).
- Сладкие растения – алтей, ильм, солодка, фенхель.

При чрезмерном употреблении сладкий вкус вызывает ожирение, вялость, лень, сонливость, чувство тяжести, потерю аппетита, ослабление пищеварения, вызывает кашель, тормозит кишечную активность, вызывает вздутие живота

Горький вкус

- Горькому вкусу соответствует горький запах. К горькому вкусу относятся:
- Овощи и зелень (шпинат и мангольд, брюссельская капуста, зелёная капуста салат-латук, горькая дыня или индийский огурец).
- Фрукты (грейпфрут, оливки).
- Какао, цикорий.
- Лекарственные растения (полынь, алоэ, одуванчик, пижма, расторопша, корень горечавки, ревень, тысячелистник, щавель курчавый, чистотел).
- Специи (куркума, пажитник, гвоздика).
- При чрезмерном употреблении горький вкус порождает депрессию, тоску, обиду, меланхолию.

Вкусовые ощущения человека находятся в большой зависимости от чувства голода, невкусная пища кажется вкуснее в состоянии голода. Вкусовые ощущения очень зависят от обонятельных. При сильном насморке любое, даже самое любимое, блюдо кажется безвкусным.

Восприятие еды довольно сильно различается у голодного и сытого человека. С одной стороны, голодному еда кажется более вкусной, даже в еде, которую он обычно считал безвкусной, замечает тонкие вкусы и ароматы. С другой стороны, сытый человек более придирчив к еде, он внимательно нюхает ее, пробует на вкус, анализирует вкус и запахи. Но в обоих случаях сам вкус еды влияет на самочувствие, успокаивая, расслабляя, настраивая на продуктивный ОТДЫХ