

Neden Tamamen Tokken Bile **Tatlı İçin Midemizde Yer Vardır?**

Doyasıya yediğimiz bir yemek sonunda artık tek bir lokma bile yiyemeyeceğimizi hissettiğimiz anda bile çoğumuz için tatlıya hâlâ yer vardır. Tatlıya olan düşkünlükten kaynaklı öznel bir durum gibi algılansa da bu olgu aslında bilimsel olarak kanıtlanmış bir dizi psikolojik ve fizyolojik sürecin somut bir sonucudur. Ana yemeği bitirdiğimizde "doymuş" hissetmemize rağmen midemizde tatlıya yer kalmasının en önemli sebeplerinden biri, "duyuma özel tokluk" adı verilen, aynı tür tatların beyinde oluşturduğu bir tür bıkkınlık durumudur. Bu durumda ana yemeklerde genellikle baskın tatları oluşturan tuz ve baharatlara karşı beyindeki duyusal yanıt azaldığından dolayı tatlı seçeneği cazip hâle gelir.

Bir diğer neden ise midenin mekanik uyum yeteneği olarak tanımlayabileceğimiz "mide akomodasyonu"dur. Midenin hacminin çoğunlukla



banusevim / Stock

sabit olduğu düşünülse de aslında mide, içine yiyecek girdiğinde genişleyebilen kaslı bir yapıdır. Özellikle şekerli gıdalar, beyinle mide arasındaki iletişimde rol oynayan vagus sinirini uyararak midenin üst kısmındaki kasların gevşemesine neden olur. Bu fiziksel gevşeme de ana yemekle dolmuş olan midede tatlı için bir "boşluk" yaratır. Ayrıca fazla mekanik sindirim gerektirmeyen yumuşak ve şekerli gıdalar, midenin bu uyum mekanizması sayesinde kolayca tolere edilebilir. Kallavi bir ana yemek karında şişlik hissi oluştururken dondurma ya da sütlaç gibi hafif bir tatlı midenin yükünü çok az artırır ve midenin esneyerek tatlıya yer açması pek de zor olmaz.

Tokken bile tatlıya sıcak bakmamızın en önemli sebeplerinden biri de hedonik (haz odaklı) açlık olarak adlandırılan ve şekerli yiyeceklerin beyin dopamin temelli ödül sistemini harekete geçirmesine dayanan olgudur. Şeker oranı yüksek gıdalar beyindeki haz merkezlerini uyararak tokluk sinyallerini geçici olarak devre dışı bırakabilir. ■

Kaynaklar

<https://theconversation.com/why-theres-always-room-for-dessert-an-anatomist-explains-271562>



Deagreez / Stock