

Neden Bazen Yemek Gördüğümüzde Ağızımız Sulanır?

Saatler süren açlığınızın ardından yemeklerini sevdiğiniz bir lokantaya gittiniz ve siparişinizi verdiniz. Yemeğin pişmesini sabırsızlıkla beklerken yakınınızdaki masalara getirilen tabakları görmek iştahınızı daha da açtı ve ağızınız sulandı. Yemeğinizin hazırlığı sürerken yiyecek görmenin, koklamanın hatta birazdan onu yeme hayalini kurmanın neden ağızınızı sulandırdığını düşünmek size biraz zaman kazandırabilir. Yoksa bu durum ağızınızdaki tükürük miktarını biraz daha mı artırır?

Salya ya da daha çok tercih edilen adıyla tükürük, yaklaşık %99'u sudan oluşan bir karışımdır. Karışımın kalan bölümünde ise proteinler ile potasyum, sodyum, klorür gibi elektrolitler bulunur. Ortalama bir insanda, üç çift ana bez ve çok sayıda küçük bez yardımıyla gün boyu 0,5 litre ile 1,5 litre arasında tükürük üretilir.

Vücudun bu denli tükürük sıvısı üretmesi, onun pek çok işlevi olduğuna işaret eder. Tükürük; yiyecekleri tatmamıza ve çiğnememize yardımcı olur, ağızımızı ve dişlerimizi sağlıklı ve hijyenik tutar. Ayrıca, tükürükteki amilaz gibi enzimler kimyasal parçalama sürecini başlatarak sindirim kanalının diğer bölümlerine düşen yükü azaltır. Bu nedenle, yemek yerken tükürük üretiminin artması olağandır.

Tükürük üretimini kontrol eden sinirler bir refleks sisteminin parçasıdır. Çene kaslarının çalıştırılması dahi bu istemsiz tükürük üretim mekanizmasını harekete geçirmek için yeterli olabilir. Bir yemeği görmek, koklamak ya da onu yeme düşüncesi de yemek yediğimiz sıradakine benzer biçimde beyin sapını uyararak tükürük üretimini artırabilir. Beyin sapının medulla bölümünde bulunan salgı merkezi harekete geçtiğinde bazı kimyasal

haberci moleküller salgılanır. Bu moleküller uyarıları bezlere taşıyarak fazladan tükürük üretilmesini sağlar.

Öte yandan, yürütülen çalışmalar ağız sulanmasının fizyolojik mekanizması üzerinde henüz tam bir fikir birliği kurulamadığını gösteriyor. Örneğin bir deneyde katılımcılar sevdikleri yiyeceklere sadece baktıklarında ya da zihinlerinde onları yemeyi hayal ettiklerinde, yiyecek olmayan başka bir nesneyi düşündükleri duruma kıyasla daha fazla tükürük üretti. Az sayıda katılımcıyla yapılan diğer bir deneyde ise katılımcılar yiyecekleri ellerinde tuttu ancak yemedi. Katılımcıların ağızındaki tükürük miktarında küçük bir artış olsa da tükürüklerindeki protein içeriklerinin dinlenme durumundakiyle benzer olduğu bulundu. Araştırmacılar bu nedenle, yiyecekler görüldüğünde ya da koklandığında tükürük üretmenin şartlı refleks sayılması için henüz erken olduğu sonucunu çıkardı.

Kaynaklar

Ilankakoon, Y. & Carpenter, G. H., "Is the mouthwatering sensation a true salivary reflex?", *Journal of Texture Studies*, Cilt 42, Sayı 3, 212-216, 2011.
Keesman, M. ve ark., "Consumption Simulations Induce Salivation to Food Cues", *PloS one*, Cilt 11, Sayı 11, e0165449, 2016.
Whelton, H., *Introduction: The Anatomy and Physiology of Salivary Glands*, 2012. news.umiamahealth.org/en/why-does-food-make-my-mouth-water

