

Γεύση και όσφρηση (η γευστική απόληξη δεν φταίει πάντα)

«Το φαγητό δεν έχει την ίδια γεύση πια».
«Ότι τρώω έχει πικρή γεύση».
«Θέλω να τρώω μόνο γλυκά».

Αν τα πιο πάνω ακούγονται σαν κάτι που λέτε, μη βιαστείτε να ρίξετε το φταίξιμο στη γευστική σας απόληξη. Είναι πιθανό να έχετε χάσει μερικώς την ικανότητα όσφρησης. Και οι αλλαγές στην όσφρηση επηρεάζουν τη γεύση.



Γιατί τα τρόφιμα χάνουν την έλξη τους:

Η αισθητήρια αντίδραση σας στα φαγητά είναι πολύπλοκη. Επιπρόσθετα της γεύσης και οσμής, ο εγκέφαλος σας συντονίζει τα συνθήματα που δέχεται από την όραση, τη θερμοκρασία, και την υφή, και τα ερμηνεύει ως «γεύση».

Όταν όμως τα τρόφιμα δεν έχω την ίδια γεύση με πριν, αυτό συνήθως οφείλεται σε απώλεια όσφρησης. Έρευνες εστιασμένες στις διαταραχές γεύσης και όσφρησης δηλώνουν πως η απώλεια όσφρησης υπερνικά την απώλεια γεύσης 3 προς 1.

Διαταραχές της όσφρησης παρουσιάζονται από ρινικές ασθένειες (ιγμορίτιδα και ρινίτιδα), απόφραξη των ρινικών καναλιών, μολυσματικές ασθένειες, τραύμα στο κρανίο και γήρανση.

Μπορεί η όσφρηση να επανέλθει;

Αν εντοπίσετε αλλαγές στην όσφρησή σας ή στη γεύση των τροφών, καλό είναι να επισκεφτείτε το γιατρό σας για ιατρική εξέταση τυχόν ρινικών διαταραχών. Οι γιατροί μπορούν να θεραπεύσουν αυτές τις διαταραχές με φάρμακα αλλεργίας, αντιβιοτικά ή διαλύματα κορτιζόνης. Χειρουργικές επεμβάσεις για αφαίρεση πολύποδα, όγκου ή για διόρθωση διαφράγματος, μπορούν επίσης να επαναφέρουν την όσφρηση.

Στις περιπτώσεις μολυσματικών ασθενειών, τραυμάτων του κρανίου, ή εισπνοής τοξικών ουσιών που έχουν καταστρέψει μέρος της ρινικής βλεννώδους μεμβράνης, η επαναφορά της όσφρησης είναι απίθανη.

Σε γενικές γραμμές όμως, η αίσθηση της όσφρησης είναι πιο ανθεκτική από την αίσθηση της όρασης ή /και της ακοής. Επίσης, έρευνες επεσήμαναν πως μια διαταραχή στην όσφρηση δεν επηρεάζει κατά κανόνα και τη διατροφική σας συμπεριφορά ή κατάσταση.

Παρόλο που μόνο ελάχιστοι τρόποι έχουν αποδειχτεί σαν βοηθητικοί για τη βελτίωση της όσφρησης, οι ακόλουθες εισηγήσεις μπορούν να βοηθήσουν:

- Επεκτείνετε τις επιλογές τροφών σε ποικίλες θερμοκρασίες, χρώματα και υφή.
- Οργανώστε τα γεύματά σας σε αναπαιτικό και ελκυστικό περιβάλλον.
- Όποτε είναι δυνατό, γευματίστε με ευχάριστη παρέα.

Η αίσθηση της γεύσης είναι πολύπλοκη.

Η γευστική σας απόληξη από μόνη της δεν δίνει γεύση στα φαγητά. Όπως προαναφέραμε, η αίσθηση της όσφρησης παίζει σημαντικό ρόλο, όπως επίσης και το «αίσθημα» της γλώσσας από

πλευράς υφής και θερμοκρασίας. Ο εγκέφαλος συντονίζει αυτά τα αισθητήρια συνθήματα και τα μεταφράζει σαν μια γεύση. Να πως:

- **Γεύση** – η γευστική απόληξη, που βρίσκεται κυρίως στη γλώσσα, είναι μικροσκοπικές δέσμες κυττάρων που συλλέγουν τη γεύση από τα τρόφιμα. Η βασική θεωρεία λέει πως η γεύση περιορίζεται σε τέσσερα αισθήματα – γλυκό, πικρό, αλμυρό και ξινό. Πιστεύετε πως το αίσθημα του αλμυρού και του γλυκού βρίσκεται κυρίως στο μπροστά μέρος της γλώσσας, το ξινό στα πλάγια και το πικρό στο πίσω μέρος. Κατά μέσο όρο, 9,000 τέτοια κύτταρα καλύπτουν την επιφάνεια της γλώσσας, όμως ο κάθε ένας από μας έχει διαφορετικό αριθμό κάθε είδους και διαφορετικό μοτίβο διανομής τους. Έτσι εξηγείται και το γεγονός ότι άλλα τρόφιμα τα θεωρούμε εύγευστα ενώ άλλα ανούσια.
- **Όσφρηση** – παρόλο που το ρεπερτόριο γεύσεων είναι περιορισμένο, ο αριθμός των οσμών που μπορούμε να αντιληφθούμε είναι απεριόριστος. Όταν βάζουμε τρόφιμα στο στόμα μας, οι οσμές περνούν από την κοιλότητα μεταξύ της μύτης και του στόματος στους ρινικούς υποδοχείς στο πάνω μέρος του ρινικού καναλιού. Όταν οι οσμές φτάσουν σ' αυτό το σημείο ξεκινά μια αλυσίδα αντιδράσεων στον εγκέφαλο. Επειδή λοιπόν νιώθουμε το φαγητό στη γλώσσα μας, είναι εύκολο να σκεφτόμαστε ότι εκεί το γευόμαστε. Όμως η αίσθηση της όσφρησης είναι 10,000 φορές πιο ευαίσθητη από την αίσθηση της γεύσης. Αυτό που νομίζετε πως γεύεστε είναι κατ' ακρίβεια αυτό που μυρίζετε. Γι' αυτό, και ένα απλό κρυολόγημα μπορεί να αλλάξει τη γεύση των τροφών.
- **Πόνος, θερμοκρασία, αφή** – το «καυτερό» συναίσθημα των καυτών πιπεριών ή το «δροσιστικό» συναίσθημα της μέντας δεν είναι τα ίδια με αυτά της γεύσης και της όσφρησης. Τα νεύρα του προσώπου που βρίσκονται κοντά στην επιφάνεια των χειλιών, του στόματος και της μύτης αισθάνονται τον πόνο, τη θερμοκρασία και την υφή. Άτομα που έχουν χάσει την γεύση ή την όσφρηση τους μπορούν ακόμη να ξεχωρίσουν πολλά τρόφιμα από αυτή τη νευρομυϊκή σύναψη.