magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 19. 12. 2023 | redakce Vím, co jím

Proč máme chuť na sladké? Mohou za to i geny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proc-mame-chut-na-sladke-Mohou-za-to-i-geny__s10010x20710.html

Od narození až po stáří nás provází neodolatelný svět chutí. Jak geny, věk a chemické látky ve slinách formují naše chuťové vnímání? Odhalte s námi, proč jíme to, co jíme a jakou roli v tom sehrávají naše geny.

Věděli jste, že chuťové pohárky vznikají už v prenatálním období? Vědci prokázali, že se chuť začíná vyvíjet už ve čtvrtém měsíci těhotenství, kdy lidský plod dokáže vnímat sladkou chuť plodové vody a postupem času začíná rozlišovat také hořké a slané. Po narození už má miminko vyvinuté určité

preference chutí.

Chuťových pohárků ubývá s věkem

Chutě se ale v průběhu života mění a s rostoucím věkem pak počet chuťových pohárků postupně klesá a chuť se vytrácí. Zatímco dětský jazyk má kolem 10 tisíc chuťových pohárků, v dospělosti je to už jen pouhých 5 tisíc a ve stáří asi jen tisíc. I z toho důvodu **s rostoucími léty mnohem více dochucujeme a solíme**.

> *„Navzdory běžnému názoru, že naše preference základních chutí jsou pouze osobní volbou, je vnímání chutí ve skutečnosti provázáno také s genetikou. Genetické rozdíly nás činí přirozeně více nebo méně citlivými na určité chutě, což formuje naše stravovací návyky a preference. Chuť tedy není jen subjektivní záležitostí, ale odráží také naší DNA,"* vysvětluje genetička Ing. et. Ing. Barbora Procházková, Ph.D., vedoucí vědeckého týmu Chromozoom.

A co se děje v těle, když jíme? Při ochutnávání se chemické látky z potravin rozpouští ve slinách a vstupují do chuťových pohárků na jazyku, kde jsou detekovány receptory. Tyto receptory pak vysílají nervové impulsy do mozku,

které jsou interpretovány jako chuť. Frekvence těchto impulsů určuje intenzitu chuti, což vysvětluje, proč různí lidé vnímají stejnou chuť odlišně.

Omamná chuť umami

Na škále chutí rozeznáváme **sladkost, hořkost, slanost, kyselost a chuť umami** neboli chuť glutamátu. Právě tu poprvé objevil v roce 1908 v polévce z mořských řas profesor Císařské univerzity v Tokiu Kikunae Ikeda. Izoloval molekulu, která ji vyvolávala – glutamát sodný. Vědecký svět a s ním i celé lidstvo však muselo čekat více než devadesát let, než se na začátku 21. století zjistily další informace a umami se stalo oficiálně pátým chuťovým vjemem. Do té doby bylo považováno za pouhý pocit na jazyku, podobně jako například pálivost.

Chuť umami je vytvářena glutamanem, typicky jeho sodnou solí, tedy glutamanem sodným. Chuť umami najdeme v pokrmech, které obsahují kyselinu glutamovou nebo její soli, glutamany. Obecně se glutamany netěší příliš dobré pověsti, ale potraviny, ve kterých se glutaman sodný vyskytuje přirozeně, člověk konzumuje už několik tisíc let. Vzhledem k tomu, že umami je často spojováno s jídly bohatými na bílkoviny, jako jsou maso, mořské plody a mléčné produkty, hraje vnímání chuti umami důležitou roli v našem jídelníčku.

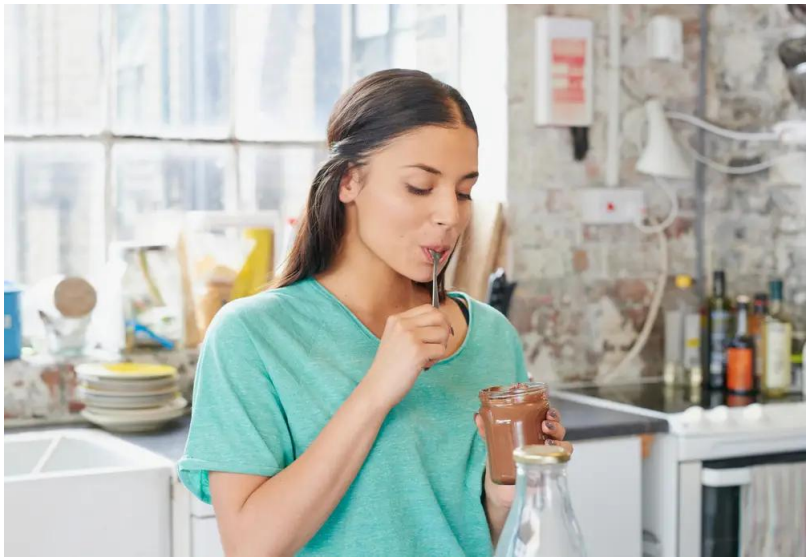
> *„Lidské tělo potřebuje kyselinu glutamovou například při přenosech nervových vzruchů v mozku, důležitá je také při metabolických pochodech v játrech a ve střevech. Glutaman sodný bychom ale neměli tělu dodávat prostřednictvím uměle zpracovaných potravin, ke kterým patří dochucovadla, brambůrky nebo instantní polévky,”* upozorňuje genetička Procházková.

Proč děti prahnou po sladkém?

Na zajímavé zjištění přišli také experti v souvislostí se sladkou chutí. Většina dětí má ráda sladké z toho důvodu, že jde o podvědomou vzpomínku na plodovou vodu, která je přirozeně nasládlá. A to je také důvodem toho, proč si děti oblíbí některé pokrmy natolik, že je poté chtějí jíst neustále dokola. Obvykle se přitom jedná o nasládlé pokrmy, třeba bramborovou kaši, hráškovou polévku nebo rajskou.

- Chuť na sladké však u některých přetrvává až do dospělosti. **Průměrný člověk konzumuje dvakrát více cukru, než kolik je doporučená denní dávka** čítající 37,5 gramů (9 čajových lžiček) pro muže a 25 gramů (6 čajových lžiček) pro ženy.

Zajímavostí a možná i jedním z důvodů je, že je to právě sladká chuť jako jediná, která člověku není vysloveně nepříjemná. Slaná, hořká, kyselá i umami chuť, přestože jsou přirozené, nám mohou být svým způsobem nepříjemné – představují nebezpečí, například hořká chuť jed. Sladkou naopak milujeme, představuje velký zdroj energie.



Nízká citlivost na sladké a kyselé může způsobit zubní kazy

> *„Studie ukázaly, že naše geny mohou přispívat až z 33 % k naší citlivosti na sladké chutě a až z 53 % k naší konzumaci sladkých potravin. Vysoké hladiny příjmu cukru jsou také spojované s rozvojem zubních kazů. Rovněž náchylnost k samotné tvorbě kazů je podmíněna geneticky. Takže ti, kteří mají genetickou predispozici pro*

výběr sladkých potravin a případně i predispozice k vyšší kazivosti zubů, musí být obzvláště opatrní na svou zubní péči,” dodává Barbora Procházková.

Problém s chrupem může vyvolat ale i kyselá chuť. Vzhledem k tomu, že kyselé nápoje jako energy drinky, ovocné džusy nebo nealkoholické nápoje mohou způsobovat erozi zubů, může mít citlivost na kyselé příchutě dopad na zdraví naší ústní dutiny.

Genetické faktory určují také naši citlivost na sůl, což může vést k přesolování jídel, ale i ke zdravotním problémům, jako je vysoký krevní tlak.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
tiskové materiály Chromozoom
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5537773/
https://search.proquest.com/openview/67e200e425ce40fb45d50c6b3290fd03/1?pq-origsite=gscholar&cbl=105601
https://howtoadult.com/difference-between-taste-buds-adults-kids-27362.html

chuť na sladké nadměrné solení umami zdravé zuby zdraví

Copyright © 2025