



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 22. 2. 2016 | tla

Jeden z našich smyslů - chuť

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Jeden-z-nasich-smyslu---chut__s10010x9598.html

Aniž jídlo ochutnáme, solíme, pepříme, poléváme ho kečupem, různými ostrými omáčkami, do nápojů automaticky přisypáváme cukr. Proč? Že vám bez nich jídlo nechutná? Možná jste jen zapomněli, někdo dokonce v životě ani nezjistil, jak jednotlivé potraviny chutnají. Bez chuti přitom člověk žít nemůže, necítí-li chuť, přestává jíst.



Bez chuti nelze žít

Přebitím chuti jednotlivých potravin ztrácíme požitek z jídla, začínáme se „futrovat“ automaticky a výsledkem bývá nadváha a obezita, vysoká hladina cukru a cholesterolu v krvi. **„Po jídlech s výraznou chutí máme potřebu více pít, nedáme si však vodu, protože nás chuťově neuspokojí, a sáhneme opět po něčem výrazném, často tedy sladkém. Jsme v začarovaném kruhu,“** začíná vysvětlovat nutriční terapeutka Zuzana

Douchová. S chutí jako smyslem je to však mnohem složitější a pokud ji ztratíme, můžeme zemřít.

„Lidé dokáží přežívat bez zraku, sluchu, dokonce i s poruchou čichu, ale je-li poškozena chuť, tak pacienti často nejedí a bez lékařského zásahu mohou (vy)hladovět. Toto je nejčastěji vidět u pacientů s nádorovým onemocněním hlavy a krku po léčbě ozařováním, kde je často nutné zajistit výživu náhradní cestou,“ říká lékař Jan Kastner.



Zdroj: [Woman eating breakfast at home](#) z Shutterstock

Pomocí chuti hodnotíme, zda to co jíme je vhodné či naopak nám může způsobit zdravotní potíže. „Odpovědí na chuť, chuťový vjem, je následné polknutí sousta, nebo naopak jeho vyplivnutí,“ vysvětluje Zuzana Douchová proč lidé, kteří necítí chuť, mají problémy s příjmem jídla.

Kolik rozeznáváme chutí?

Ještě před několika lety se popisovaly pouze čtyři chuti, poslední výzkumy však ukázaly, že chutí je nejméně pět, a přibyla tak chuť umami – glutamát sodný, což je sodná sůl kyseliny glutamové. Jde o aminokyselinu, která se běžně vyskytuje prakticky ve všech potravinách, mléku, mase, zelenině. Vysoký obsah glutamátu mají například houby či rajčata, tedy potraviny, které se používají pro svoji výraznou chuť k ochucení pokrmů. **„Zajímavostí je, že jediná chuť, která člověku není vysloveně nepříjemná je sladká. Slaná, hořká, kyselá i umami chuť, přestože jsou přirozené, jsou nám**

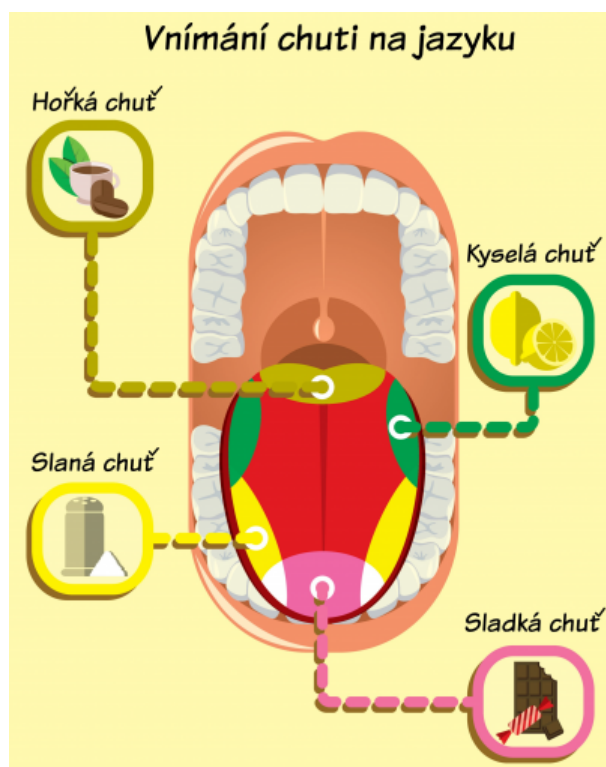
nepříjemné - představují nebezpečí, například hořká jed. Sladkou naopak milujeme, představuje velký zdroj energie. Sladké je i mateřské mléko,“ popisuje Zuzana Douchová.

Jak funguje chuť?

„Podnětem pro chuťový smysl jsou látky rozpuštěné ve slinách nebo přijímaných tekutinách, které pronikají do chuťových pohárků,“ vysvětluje doktor Jan Kastner.

Chuťové pohárky se dají popsat jako malé baňaté útvary ve sliznici. Jsou tvořeny ze dvou částí - z vlastních chuťových smyslových buněk a z podpůrných buněk. Chuťové buňky jsou štíhlé tyčinky, jejichž konec je opatřen krátkou štětičkou trčící do chuťové jamky. Podpůrné buňky tvoří plášť a osu chuťového pohárku. Buňky pláště jsou štíhlé vřetenovité útvary, mezi kterými jsou uloženy smyslové buňky - receptory. Na stěnách smyslových buněk začínají chuťová vlákna, která pokračují do centra chuti v mozku.

„Jazyk je rozdělen do několika oblastí, které zajišťují detekci jednotlivých chutí - hořké látky cítíme v zadní části jazyka, kyselé a částečně slané po stranách, slanou vpředu a sladkou chuť na špičce,“ uvádí doktor Jan Kastner.



Problém s chutí

Úbytek citlivosti chuťových vjemů je možné pozorovat i u jinak zdravých osob ve věku kolem šedesáti let. „Tento fakt se může projevit sníženým zájmem o příjem potravy. Proto by nikdy ze strany pacienta, jeho blízkého okolí, ani praktických lékařů neměl být bagatelizován,“ upozorňuje doktor Kastner.

Za velmi důležitý orgán pro vnímání chutí je třeba považovat i nos, kde jsou uloženy receptory čichového ústrojí. Na rozpoznávání chuti se podílí až pětasedmdesáti procenty. Proto při nachlazení, kdy máme rýmu, se objevuje pocit, že jídlo je jako bez chuti. Je to tím, že cesta k čichovým receptorům je zablokována.

Omezení či přímo ztráta vnímání chuti může mít několik příčin. První je třeba hledat v ústní a také nosní dutině. **Důvodem problémů bývají již zmíněné virové a bakteriální záněty. Může však jít i o alergie, například na léky, ústní vody, ale i pylové.** Kvalitu chuti, stejně jako čichu, významně ovlivňuje kuřáctví. „Velmi důležité je vyloučit, že porucha chuti není podmíněna nádorovým onemocněním v oblasti přední jámy lební,“ uvádí doktor Jan Kastner.

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz