

Merak Ettikleriniz

Mesut Erol [merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr]

Neden Bazı Peynirleri Eriterek Tüketmeyi Tercih Ederiz?

Kaşar, çedar, parmesan, kolot, hellim, mozzarella, örgü, lor, tel peynir... Neredeyse tüm öğünlerimize, bazen de tatlılarımıza kattığımız, en çok tükettiğimiz besin gruplarından biridir peynir. Isıtarak akışkanlığı artırıldığında daha da çekici hâle gelen ve normalde isteksizce tükettiğimiz besinlere eşlik ettiğinde onları daha cazip kılan bir besin aynı zamanda. Araştırmalar peynirin dokusunun onu tüketme miktarımızı ve tüketirken aldığımız lezzetin düzeyini etkilediğini gösteriyor.

Çikolatalı kek, muhallebi benzeri bir tatlı ve peynir türleriyle yürütülen deneyler; bu yiyeceklerin kıvam, doku ve acıcılıkları değiştirildiğinde ağızımızda bıraktıkları hissin de önemli ölçüde değiştiğini gösteriyor. Deneylerde aynı yiyeceklerin iki farklı versiyonu gruplara ayrılan katılımcılara sunuldu. Daha akışkan ya da daha yumuşak besinleri yiyen katılımcılar tükettikleri besinlere daha yüksek puanlar verdi ve bu yiyecekleri tüketim miktarları diğer katılımcı grubundan daha yüksek oldu.

Araştırmacılar bu durumun nedenlerinden birinin sarf edilen efor düzeyi olduğunu düşünüyor. Çünkü akışkan ya da daha yumuşak dokuya sahip yiyecekler, sert yapıdakilere kıyasla kolayca çiğnenebildiğinden tüketimleri daha az efor gerektiriyor.

Ancak besinleri çiğnerken gereken efor miktarı kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir. Bunun bir nedeni de bazı insanların tükürüğünde nişastayı parçalayan amilaz adlı enzimin daha fazla bulunmasıdır. Bu durumda, bol amilazlı tükürüğe sahip bireylerin nişastayı daha hızlı parçalayabildikleri için ısıtılarak akıcı hâle getirilen peynirleri daha iştahlıca tükettikleri söylenebilir.

Eritilmiş peynirin cazibesinin bir diğer nedeni de besin içeriğidir. Yarı katı ya da daha akıcı hâle getirilmiş çikolata ve peynir gibi yağlı yiyeceklerin ağızımızda bıraktığı his, beynimizin bu yiyeceklerdeki yağ içeriğini teşhis etmesini kolaylaştırır. Böylece, yüksek kalorili bir besinin çiğnendiğini anlayan beynin ödül merkezi yollarını etkinleştirir ve tüketilen besinin zevkine varılır.

Kaynaklar

Iwasawa, A., Suzuki-Iwashima, A., Iida, F., & Shiota, M. (2014). Effects of Flavor and Texture on the Desirability of Cheddar Cheese during Ripening. *Food Science and Technology Research*, 20(1), 23–29.

popsci.com/science/article/2012-09/fyi-why-does-cheese-taste-better-when-its-melted

scientificamerican.com/article/how-sugar-and-fat-trick-the-brain-into-wanting-more-food