

Užuodus vieną patiekalą tįsta seilė, o nuo kito net bėgama kuo toliau. Mokslininkai daro prielaidą, kad šią bendrystę lemia smegenų sistemoje kartu besiformuojanti asmenybė ir skonio prioritetai. Kiti spėlioja, kad čia esama mistiškumo apraiškų... Ką iš tiesų apie mus gali atskleisti mėgstami patiekalai ir koks ryšys tarp maisto ir charakterio savybių?

A woman with blonde hair styled in a bun, wearing a white short-sleeved shirt and a red headscarf with a colorful pattern. She is holding a small cupcake with yellow frosting and a red cherry on top in her right hand. She is also making a 'shh' gesture with her left hand, pointing her index finger to her lips. The background is a solid pink color.

Mėgstamas maistas ir asmenybė

Patinka, nepatinka

Mokslinių tyrimų duomenimis, yra kelios esminės priežastys, lemiančios maisto produktų skirstymą į mėgstamus ir nekenčiamus. Pirmiausia kalta genetika. Pastebima, kad ryškius skonius kiekvienas priima skirtingai. Vieni aštraus, sūraus ar rūgštaus maisto nemėgsta dėl to, kad itin jautrūs skonio receptoriai, kiti nejaučia jokio skirtumo tarp meksikietiško troškinio ir gaivių salotų. Be to, nuo genų priklauso, ar mėgstamas kaloringas maistas. Nustatyta, kad noras valgyti riebių patiekalų priklauso nuo genų variacijų FTO ir DRD2. Jei yra šios genų mutacijos, užuodus ar paragavus nesveiko maisto smegenys taip stimuliuojamos, kad išsiskiria laimės hormonas dopaminas. Maisto skirstymui reikšmės taip pat turi ankstyvoji patirtis. Nustatyta, kad kūdikiai mėgsta tokį maistą, kokį motina valgo būdama nėščia ir maitindama krūtimi. O jei mama ko nors vengia, dažniausiai tai būna nepriimtina ir kūdikiui. Mėgstamas skonis priklauso net nuo lyties – moterims labiau patinka saldus, o vyrams pikantiškas skonis. Be to, nors mokslininkai dar negali pasakyti kodėl, kartais žmonėms tiesiog nepatinka maisto tekstūra: vieni nepakenčia rupios, kiti klampios, tretį kreminės konsistencijos patiekalų.

Sveiko maisto mėgėjai – dėmesingi geraširdžiai

Vaisiams ir daržovėms stiprų potraukį jaučiantys asmenys – jausmingi, komunikalūs ir mokantys pasirūpinti kitais žmonėmis. Jie turi daug draugų ir puikiai sutaria su nepažįstamaisiais, mat yra nekonfliktiški. Išmintingi, mėgsta pažinti naujus dalykus, nesibodi būti amžini studentai. Gabūs kūrybiniais projektams, nuolat turi puikių originalių idėjų, tačiau nėra ambicingi, tad genialios mintys ne visada būna išgirstamos. Dėl ryžto stokos ar nuolaidumo kartais laikomi lengvabūdiškais. Iš tiesų yra gana atsakingi, nesunkiai susikaupia ir kreipia dėmesį net į mažiausias smulkmenas. Beje, vaisius ir daržoves itin mėgsta ne tik dėl gaivaus skonio, bet ir todėl, kad labai saugo sveikatą. Ją vertina kaip didžiausią turimą turtą.

Prisiekę mėsos valgytojai – nepastovūs ir impulsyvūs

Jeigu žmogus kiekvieną dieną suvalgo po kelias mėsos porcijas ir nori dar, greičiausiai jo gyvenime trūksta stabilumo. Vieną dieną tokiam asmeniui sekasi puikiai, jį lydi gera nuotaika, o kitą slegia liūdesys, užklumpa negandos. Priežastis – nemoka tinkamai reaguoti į kritiką, priima ją asmeniškai, įsižeidžia ir meta į šalį visus pradėtus darbus. Beje,

kartais neigiamos emocijos net gali peraugti į agresiją. Mėsos mėgėjai neretai būna pavydūs, mėgsta savintis artimus žmones – taip reiškia savo meilę ir prierašumą. Meilės guolyje yra ypač aistringi, stiprūs ir pasitikintys savimi.

Saldumynų vergai – jautrūs ir ieškantys paguodos

Ne veltui saldainiai, šokoladas ir pyragaičiai yra vadinami paguodos maistu. Nuolat saldaus maisto trokštantys žmonės yra jausmingi, atviri ir geraširdžiai, tačiau lengvai pažeidžiami, greitai įsižeidžiantys ir dažniausiai labai nepasitikintys savimi. Kiekvienas griežtesnis kito žmogaus žodis sminga giliai į širdį. Tai skatina dar labiau norėti saldžių skanėstų. Užtat tokie asmenys – nepataisomi optimistai ir dideli svajokliai. Dažniausiai kliaujasi intuicija, o ne loginiu mąstymu, visus sprendimus priima vadovaudamiesi jausmais. Mėgsta ramų, lengvą gyvenimą, nesivelia į avantiūras. Jiems nepatinka rizikuoti, išbandyti naujus dalykus, tad mėgaujasi gerai suprantama ir išbandyta veikla, nesibaido rutinos.

Aštraus ir pikantiško maisto mėgėjai – aistringi užsispyrėliai

Specialistai pažymi, kad burną deginančio skonio maistą mėgsta temperamentingi ir greitai įsiplieskiantys žmonės.

Jiems sunku susitvarkyti, ypač jei kas nors bando jiems vadovauti. Kitiems nurodinėti jie nieko prieš, todėl darbe dažniausiai būna vadovai. Nemėgsta veltui švaistyti laiko, yra gana organizuoti, tačiau tikri egoistai. Meilės santykiuose – aistringi, ugingi ir nenusipėjami. Nenuostabu, kad neatsigina gerbėjų ir tik trumpai sugeba būti ištikimi. Jie nekantrūs, nenustygtantys vietoje, todėl su jais niekada nebūna liūdna.

Tiesa, kai kurie mitybos psichologijos žinovai teigia, kad mėgstantys aitrų skonį iš tiesų yra tikri nuobodos ir pikantiški patiekalai jiems vienintelis būdas gyvenimui suteikti šiek tiek ugningumo...

Jūros gėrybių gerbėjai – ramūs ir nuolankūs

Priešingai nei audringa jūra, kurioje užauga mėgstamiausias šių žmonių maistas, jie pastovūs, mėgsta monotoniją. Itin pati-

kimi ir šeimyniškai, puikūs tėvai ir sutuoktiniai. Kiekvieną nesutarimą moka išspręsti ramiai ir švelniai. Išgirsti pakeltą jūros gėrybes mėgstančio asmens toną beveik neįmanoma, tačiau šis ramumas – tik apsauginė kaukė. Toks asmuo yra stipraus charakterio ir tvirtai žino, ko nori, o savo nuomonę retai sako, nes yra įsitikinęs, kad jei ji kam nors bus įdomi, patys paklaus. Labiausiai trokšta kitų žmonių pripažinimo ir svarbiausia, pagarbos – jiems patinka, kai yra vertinami pagal nuveiktus darbus.

Valgymo įpročių paslaptys

Labai svarbu, koks maistas dedamas į burną, tačiau, elgsenos ekspertės J. A. Boghossian nuomone, ne mažiau reikšminga, kaip tai daroma. Specialistė pažymi, kad lėtai su šakute ir peiliu valgantį žmogus yra visai kitoks nei greitmaistį kemšantis žmogus. Tas, kuris valgo mėsą, užsikąsdamas duona, neabejotinai skiriasi nuo to, kuris vienu metu kramto tik po vieną maisto produktą. Daugiau nei 20 m. trukęs tyrimas atskleidė, kad lėtai valgantys žmonės yra užsispyrę ir neperkalbami. Jie gardžiuojasi patiekalais taip, kaip ir viskuo gyvenime, iš kiekvienos akimirkos siekia gauti viską, ką tik gali. Neigiamas bruožas – jie dideli savanaudžiai, manantys, kad jų troškimai svarbesni nei kitų. Greitai valgo labai energingi asmenys. Jie per trumpą laiką tarpą gali susidoroti su užgriuvusiais dideliais darbais. Mažai dėmesio skiria sau ir kitų poreikius

laiko svarbesniais. Jiems vertėtų atsipalaiduoti ir labiau mėgautis gyvenimo teikiamomis malonėmis.

Maisto produktų sumaišantys, t. y. lėkštėje į vieną

krūvą kelis produktus suplakantys žmonės

yra tvirti ir atsakingi. Neretai

sprendžia dilemą

kuris darbas svarbesnis, imasi visko

vienu metu. Geros savybės – niekada nepaveda ir laikosi duoto žodžio. Maišytojai yra

draugiški ir malonūs kitiems.

Žmonės, kurie lėkštėje atskiria

maisto produktus, nes nemėgsta, kai

skirtingi ingredientai liečiasi tarpusavyje, pasižymi puikiais organizaciniais gabumais,

tačiau nėra lankstūs ir negeba prisitaikyti prie nuolat besikeičiančių aplinkybių. Jiems patinka švara, tvarka ir nuoseklumas. Jie nepakenčia staigmenų ir laikosi detalios plano, tad yra ypač vertinami darbuotojai. Mėgstantys

eksperimentuoti virtuvėje yra kūrybiški ir bebausiai. Jie ne tik nesibaido naujų skonių, bet ir nevengia gyvenimo naujovių. Mėgsta

laužyti taisykles ir kurti savas, todėl kartais



sunku susikalbėti ir suprasti jų ketinimus. O štai asmenys, kurie lėkštėje turėdami kepsnį, bulvių ir salatų, **iš pradžių suvalgo vieną produktą** ir tik tuomet imasi kito, yra nepaprastai atidūs ir skiria didelę dėmesį smulkmenoms. Kiekvieną žodį ir veiksmą skrupulingai apgalvoja, tad išvengia nesusipratimų. Tiesa, jų lėtas būdas ir negebėjimas greitai priimti sprendimų gerokai erzina kitus žmones.

Maisto pasirinkimas ir... psichologinės problemos

Kartaus skonio maisto produktai – natūralūs vaistai, gerinantys virškinimą, stiprinantys imuninę sistemą ir bendrą organizmo būklę. Nebalinta kava, juodasis šokoladas ir alus – būtent tokie gaminiai. Vieni juos valgo ir geria su malonumu, kiti šiek tiek privengia. Visgi žurnale „Appetite“ publikuoto įprastų maisto produktų tyrimo išvados intriguoja. Pasirodo, kartų maistą mėgstantiems žmonėms dažniau pasitaiko psichinių sutrikimų – sociopatijos ir psychopatijos. Iš pradžių buvo tirta 500 moterų, vėlesnio tyrimo dalyviais tapo 500 vyrų. Eksperimento dalyviams buvo pateiktas klausimynas, kuris padėjo atkelti, kokio skonio maistą jie mieliausiai valgo: kartų, rūgštų, saldų, aštrų, prėską ir t. t. Tuomet visų paprašyta atsakyti į klausimus apie asmenines savybes: agresyvumą, egoizmą, emocinį stabilumą. Buvo pateikta įvairių atsakymų variantų, pvz., „Jeigu labai susinervinu, galiu kam nors trenkti“, „Mėgstu manipuliuoti kitais žmonėmis, kad gaučiau, ko noriu“ arba „Noriu, kad aplinkinių dėmesys būtų skirtas tik man“. Pastebėta, kad kuo labiau mėgstami kartaus skonio produktai, tuo daugiau pasireiškia neigiamų savybių. Kol kas tyrėjai dar neišsiaiškino, ar maisto pasirinkimas turi įtakos psichikos sutrikimams atsirasti, ar psichinės problemos lemia, kokio maisto norima. Visgi eksperimento rezultatai išskirtiniai. Tyrimas bus tęsiamas ir toliau, siekiant suprasti priežasties ir pasekmės ryšį.

Vienas puodelis – šimtai prasmų

Kūno kalbos ekspertai J. James ir J. Moore'as pažymi, kad pasirenkama kava rodo pasitikėjimą savimi, jaučiamą stresą ir netgi seksualinį gyvenimą. Pvz., mėgstantys **espreso** kavą – nepastovios nuotaikos, atkaklūs ir nebijantys sunkaus darbo. Jiems patinka vadovauti, mėgsta užduotis atlikti greitai, tačiau kokybiškai. Yra patyrę ir puikūs meilužiai, tačiau nemoka būti ištikimi. Geriantys tik **juodą kavą** yra prisiekę minimalistinio stiliaus gerbėjai visose gyvenimo srityse. Neretai jie būna tylūs, susimąstę, bet artimų žmonių kompanijoje gali tapti puikiais pašnekovais, net vakarėlio sielomis. Tie, kurie mėgsta **saldžią, prieskoniais pagardintą**

kavą, yra kūrybiški, tačiau jiems greitai viskas pabosta. Jie gali atrodyti labai rimti ir suaugę, bet viduje slepia nesubrendusią, vėjavaiškią sielą. Mėgstantys **tirpią kavą** yra linksmi ir siekiantys iš gyvenimo maksimumo, jiems patinka nuotykių. Visgi romantiniuose santykiuose tingūs – jiems geriausia, kai nereikia nė piršto pajudinti. Tie, kurie juodos **kavos skonį sušvelnina pienu**, visada būna įsitikinę savo teisumu ir įvairiomis priemonėmis siekia patraukti visų dėmesį. Netgi meilės guolyje jie per daug priekabūs, įnoringi ir lepūs. Besimėgaujantys **šalta kava** – nepastovūs ir paviršutiniški. Mėgsta viską pabandyti vieną kartą – tai galioja ir partneriams ar meilės žaidimams. O štai žmonės, visai **negeriantys kavos**, yra pernelyg drovūs, kuklūs ir bijantys gyvenimo. Nenori suaugti ir gyvena susikurtame fantazijų pasaulyje.

Vasariška dilema

Oras už lango gal ir nedžiugina, tačiau pasmaližiau mėgstamų ledų porcija niekada ne per šalta. Kvapo ir skonio gydymo bei tyrimų instituto (JAV) neurologijos specialistas dr. Alanas Hirschas atskleidė, kad mėgstamiausių ledų skonis gali išduoti asmeninius bruožus. Beje, mokslininkas nustatė, kad ledų pomėgis nekinta – potraukis susiformuoja dar vaikystėje.

* Vaniliniai ledai

Galbūt kai kam atrodo, kad vaniliniai ledai – nykūs, tačiau juos mėgstantys žmonės yra impulsyvūs ir jausmingi idealistai, dažniau pasikliaujantys savo nuojauta nei logika. Jiems ypač sekasi meilės reikaluose, jie atsidavę partneriai.

* Braškiniai ledai

Saldaus skonio mėgėjai yra tolerantiški ir ištikimi. Neretai gyvena savo uždarame pasaulyje, į kurį įsileidžia tik išrinktuosius. Jie labai rūpestingi, geba mąstyti logiškai.

* Šokoladiniai ledai

Juos mėgstantys asmenys yra flirtuotojai ir gundytojai. Be to, linksmi, žavingi ir komunikabilūs. Bruožas, kuris labiausiai apkartina jų gyvenimą, – per didelis pasitikėjimas žmonėmis.

* Įvairių skonių ledai

Jei žmogus mėgsta įvairių skonių derinius, pvz., vanilės ir aviečių, ar šokoladų ir mėtų, jis yra ambicingas ir pasitikintis savimi. Ištikimas draugas ir partneris. Be to, itin taupus ir mėgstantis ginčytis.

* Vaisiniai ledai

Paradoksalu, tačiau ryškų ir gaivų skonių mėgstantys asmenys yra pesimistai. Pastebima, kad jie dažnai nuklysta į svajones ir yra linkę analizuoti savo bei kitų žmonių poelgius.

* Ledai su riešutais

Juos dažniausiai pasirenkantys žmonės yra gana agresyvūs, tačiau labai patrauklūs. Nepaisant ūmaus būdo, jie geri klausytojai, tiesa, kartais lepteli ką nors netinkamo ir įskaudina mylimus žmones.

* Kavos skonio ledai

Šiuo skonių besimėgaujantys asmenys yra aktyvūs ir energingi. Jie mėgaujasi gyvenimu ir negalvoja, kas laukia ateityje. Dėl nuolatinio skubėjimo ir didelio užsidegimo dažnai nukenčia jų romantinis gyvenimas – jie greitai pradeda nuobodžiauti ir keičia partnerius kaip pirštines.

Beatričė Serpauskaitė





Specialistės komentaras

Nuotrauka iš asmeninio albumo



Daiva Pipiraitė, klinikos „Dietos sistema“ gydytoja dietologė

Kuo ko priklausau, kad kartais norima saldumynų, o kartais svajojama apie aštrius ar riebius patiekalus?

Momentinis troškimas arba potraukis tam tikram maistui priklauso nuo fiziologinių veiksnių, tokių kaip hormonų ir centrinės nervų sistemos reguliacija, nuo žmogaus valgymo įpročių, pvz., valgymo režimo, tą dieną valgyto maisto, taip pat nuo psichologinių veiksnių, pvz., nuo tą dieną patiriamų jausmų, nuotaikos arba ilgalaikės psichologinės būsenos, pvz., depresijos, – suvalgius reikiamo maisto, nuotaika pagerėja. Reikėtų nepamiršti ir įgimtų savybių mėgti kokią nors maistą. Reikia skirti normalų žmogaus norą valgyti kartais saldaus, kartais aštraus, kartais riebaus maisto nuo liguisto kokio nors maisto potraukio arba troškimo. Gali būti, kad liguistą maisto potraukį didina kalorijų ribojimas, kitaip tariant, dieta, taip pat maitinimosi monotonija ir mėgstamo maisto atsisakymas. Mokslininkai kritikuoja teoriją, esą liguistas maisto troškimas priklauso nuo tam tikrų maisto medžiagų stokos organizme. Nustatyta, kad dažniausiai jaučiamas potraukis šokoladui. Žinoma, potraukio intensyvumas gali būti labai įvairus – nuo lengvo iki labai sunkaus, netgi neveikiamo.

Ar dažnai ir gausiai valgant vis tokio pat produkto gali išsivystyti priklausomybė?

Priklausomybės nuo maisto priežastys,

kaip ir liguisto maisto potraukio priežastys, yra įvairialypės ir jokių būdu negali būti paaiškinamos gausiu maisto vartojimu. Dažniausiai pasireiškia priklausomybė nuo saldaus ir riebaus maisto. Yra būdingų priklausomybės elgesio bruožų. Priklausomybė nuo maisto gali būti diagnozuojama, kai yra ne mažiau kaip trys iš septynių tam tikro elgesio kriterijų ir tai trunka ne trumpiau kaip 12 mėn. Požymiai gali būti tokie: reikia vis didesnio tam tikro maisto kiekio troškimui patenkinti; kai to maisto nėra, atsiranda nutraukimo požymių – psichologinių, kognityvinių sutrikimų; būdingas savitvardos praradimas; kyla noras ir nesėkmingi bandoma to maisto nevartoti, ir kt.

Argalima sumažinti potraukį tam tikram maisto produktui? Gal tai užkoduota genuose ir nieko negalima pakeisti?

Potraukį galima mažinti, tam yra sukurta specialiai elgesio keitimo metodikų, tačiau tai nėra paprasta. Šiuo atveju kalbama apie priklausomybės nuo maisto gydymą. Tam, kad būtų pašalintas fizinis potraukis maistui, būtina nuo to maisto susilaikyti. Svarbu, kad toks žmogus prašytų ir gautų profesionalią pagalbą, kuri padėtų tvarkytis praradus savitvardą. Tai yra priklausomybės gydymas. Jeigu kalbama apie paprastą saldumynų pomėgį, kurį jaučia daugybė žmonių, tuomet ir sprendimo būdų yra kitokių. Rekomenduojama palaipsniui mažinti to maisto kiekį – dėl to atsikuria liežuvio receptorių jautrumas saldumynams. Vadinasi, pakanka mažo saldumyno kiekio, kad būtų juntamas tas pats skonis. Vietoj cukrinių saldumynų rekomenduojama rinktis vadinamuosius geresnius saldumynus, pvz., saldžius vaisius. Į valgiaraštį patariama įtraukti daugiau maistingų produktų, t. y. įvairių daržovių, grūdinių kultūrų. Padėti gali ir liesas baltyminis maistas, pvz., liesa mėsa ar ankštinės daržovės, suteikiančios sotumo pojūtį.

Specialistės komentaras

Nuotrauka iš asmeninio albumo



Junona Berznitski, psichologė

Mąstydami apie tai, kaip renkamės maistą, turime nepamiršti, kad maistas yra vienas svarbiausių žmogaus išgyvenimo elementų – kaip oras ir vanduo. Jeigu mūsų smegenyse neveiktų mechanizmas, skatinantis valgyti, tai žmogus neišgyventų. O ką mėgstame valgyti – tai jau ilgalaikio formavimosi proceso rezultatas. Organizmas pats reguliuoja, kiek ir ko jam reikia, tačiau per gyvenimą susiformuoja ir įvairių įpročių, kurie taip pat veikia maisto pasirinkimą. Riebalai, mineralai, krakmolai ir kitos medžiagos reikalingi organizmui, todėl per ilgą evoliuciją smegenys yra išmokusios teigiamai reaguoti į atitinkamus aromatus, maisto faktūrą ir vaizdą. Taip pat yra susiformavęs instinktas atmesti kartų skonį – tai apsaugojo mūsų protėvius nuo nuodų. Dabar yra daug patiekalų ir gėrimų, kurių kartus skonis nepavojingas. Vaikystėje tokių skonių vengiama, tačiau subrendus suprantama, kad ir karčiame maiste yra kalorijų, jis net gali sukelti priklausomybę. Ne veltui kalbame apie priklausomybę nuo šokolado ar kitų produktų, jų veikimas net lyginamas su narkotikų poveikiu. Maistas tampa atlygiu, paguoda ir išsigelbėjimu tokiose situacijose, kai žmonės visiškai nejaučia alkio, o pasąmonė skatina valgant atsikratyti tuo metu varginančių problemų, pvz., nerimo, streso, baimės ar pykčio. Suteikiant atlygį už kančias, kuriomis įpročiai, kurie palaipsniui perauga į priklausomybę nuo maisto. O koks tai maistas, priklauso nuo įpročių, atsiradusių dėl gyvenimo sąlygų, šeimos, genetinių ir socialinių aplinkybių.