

Органы вкуса и зрения – есть ли взаимосвязь? Вкусно ли есть закрытыми глазами?

Не секрет что в нашем мозгу 10 млрд. нейронов, и они создают нейронные сети. Со временем некоторые нейронные связи стабилизируются и у нас вырабатывается привычка, автоматизм. А некоторые, из-за не постоянства, разрушаются.

Благодаря нейропластичности, способности мозга изменяться, подстраиваясь ко внешним условиям и нашим потребностям, мы можем добиться чего угодно. Подумайте вот о чем – нейропластичность настолько сильна и универсальна, что она позволяет восстановить практически полноценную деятельность мозга даже людям, перенесшим обширный инсульт – просто благодаря созданию новых нейронных связей и перенаправлению импульсов в нервной системе.

Студенческая газета

Физиолог

кафедра зоологии, физиологии и генетики
биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им. Ф.
Скорины»



Выпуск №13, март 2021
Редколлегия: Мелашенко Дарья
Редактор: Л.А. Евтухова

Человеку важно постоянно тренировать свой мозг, но это совсем не значит, что нужно постоянно решать задачки, отказываться от калькулятора, учить стихи, решать головоломки и т.д. Желательно при построении новых нейронных связей подключать все 5 чувств, причем необычным образом. Например, пробовать необычные вкусовые сочетания, или пытаться с закрытыми глазами угадать из чего состоит блюдо. Таким образом наш мозг уже работает и выстраивает новые нейронные связи.

Пробовать новые или необычные блюда - это не только вкусно и интересно, но и полезно.

Один из ведущих американских врачей поставил под сомнение значение слова «чувствительность».

По его мнению, люди, говорящие о том, что на дух не переносят какой-либо продукт, немного лукавят. Что будет, если закрыть глаза и нос человека, который никогда не пьет молоко или не употребляет мясо, и дать ему попробовать эти продукты? Сможет ли человек распознать еду, не видя и не чувствуя её?

Другими учеными из Университета Констанца (Германия) удалось выяснить, что, если употреблять еду с закрытыми глазами можно почувствовать, как обостряются все остальные чувства, а также это может способствовать похудению. Ученными был проведён эксперимент, в ходе которого испытуемые ели с закрытыми глазами. Это привело к тому, что люди съели меньше, и зачастую переоценивали количество съеденного.

Так же они провели другой эксперимент, в котором попросили около 90 студентов есть мороженое трех различных вкусов. Все они были разделены на две группы. Первая половина людей, должны были оценить вкус и текстуру мороженого, после чего ответить на вопросы по поводу количества съеденного мороженого и его сытности, лично для каждого.

Вторая половина испытуемых должны были сделать всё тоже самое, но в специальных лыжных очках. Полученные результаты удивили. Студенты с маской съели на 9% меньше мороженого, по сравнению с теми, кто видел, что ест. Так же удивлением стал тот факт, что люди с открытыми глазами переоценили количество съеденного на 33%, а вот те, кто ел с закрытыми глазами переоценили съеденное на 88%.

По мнению учёных, у человека, который не видит свою еду, сильно уменьшается ценность безусловных пищевых стимулов, поскольку во время поедания чего-либо мы больше полагаемся не на вкус, а на внешний вид блюда. Прерывание визуального контакта и, соответствующего стимулирования, кроме всего прочего, способствует уменьшению чувства гедонического (удовольствие от еды) голода, в результате чего человек съедает меньше своей обычной нормы.

В настоящее время все большую популярность приобретают рестораны без света, где прием пищи проводят в полной темноте.

Также для тренировки памяти и профилактики болезни Альцгеймера некоторые дома для престарелых, в рамках сотрудничества с университетом, организуют приёмы пищи для постояльцев с закрытыми глазами. Пожилым жильцам это нравится, так как разнообразит их жизнь и дает новые ощущения и впечатления, что очень важно в их возрасте.

