



AFİYET OLSUN

Kimimiz yağlı yemeklerden uzak durmayı tercih ederken, şöyle bol tereyağı soslu bir döner tabağından vazgeçemeyecek olanlarımızın sayısı da az değil. Buna karşılık zeytinyağlı hafif sebze yemekleriyle Akdeniz mutfağı, egzotik baharatlarıyla Uzakdoğu mutfağı ya da acı ağırlıklı öğünleriyle Meksika mutfağı arasında bir seçim yapmak zorunda olsanız, hangisini seçerdiniz? Bazılarımızın yemekler konusunda daha seçici davrandığı bir

gerçek.. Ama acaba “ağız tadı” dediğimiz şey yalnızca kültürel mi, yoksa birtakım biyolojik temelleri de var mı?

“Çocuklar en çok ne yemek se-ver?” diye sorulduğunda verilen cevapların ilk sıralarında nelerin olacağını tahmin etmek çok da güç değil. Çikolata, şeker gibi karbonhidrat yüklü besinlerle, “abur cubur” ya da “fast food” tabir ettiğimiz yağ içeriğince zengin besinler. Uzmanların bu konuya getirdiği açıklama oldukça mantıklı:

çocukluk döneminde metabolizma hızı ve enerji ihtiyacı daha fazla olduğu için, katkı maddeleriyle enerji içeriği artırılmış olan besinler de çocuklar tarafından daha çok tercih ediliyor. Buna karşılık, sebzeler çocukların ilgisini daha az çekiyor. Araştırmacılar bu davranışa getirdikleri açıklamaysa, daha farklı bir görüş açısını yansıtıyor: İnsanoğlunun milyonlarca yıllık varoluş süreci boyunca, “yaşamsal tehlike” yaratabilecek potansiyele sahip besin maddelerinden içgüdüsel olarak uzak durduğu ve belirli bir yaştan altındaki çocukların, bu içgüdüyü daha kuvvetli olarak taşıdığı. Çünkü özellikle acımsı tadı olan sebzeler, “zehirli olma olasılığı yüksek” anlamı taşıyabiliyor.

Bebeklerin ve küçük çocukların ekşi ya da acı tatlardan uzak durmasını da aynı görüşe bağlayan araştırmacılar, bebeklerin tuzlu tatlara karşı çok fazla bir tepki vermemesiniye, tuzu tespit edebilme yeteneğinin ilk 6 aydan sonra gelişmesiyle açıklıyorlar. Şeker tadına karşıysa, yeni doğmuş bebekler bile “gülümseme” tepkisi veriyorlar. Bunun nedeniyse, bebeklerin doğumdan sonraki 1-2 gün içinde farklı şekerleri ve şeker tadının yoğunluk derecelerini ayırt edebilecek duruma gelmeleri.

Tat Almanın Fizyolojisi

Dilimize baktığımızda, üzerinde bulunan küçük noktacıları rahatlıkla görebiliriz. İşte “ağız tadı” dediğimiz şeyin en büyük sorumluları olan yapılar: papillalar! Dört farklı tipi bulunan bu papillalar, “tat tomurcukları” olarak bildiğimiz ve sayıları 100’e ulaşabilen almaç hücrelerinden oluşan yapıları taşıyor. Papillaların üzerinde bulunan tat tomurcuklarının sayısı, bizim ne denli bir “tat alma uzmanı” olduğumuzu tayin ediyor. Buna göre de insanlar, süper tadıcı, normal tadıcı ve zayıf tadıcı olarak üçe ayrılıyorlar. Zayıf tadıcılar, diğer insanlardan çok daha az sayıda ve çeşitte dil papillasına sahip oluyorlar, ancak menüleri her zaman daha çok çeşit içeriyor. Süper tadıcılarsa, çok daha fazla sayıda ve çeşitte papillaya sahip olmaları nedeniyle, belirli tatlardan daha fazla etkileniyorlar ve yemek seçme eğilimleri genel olarak daha fazla oluyor. Ayrıca, kadınların süper tadıcı olma olasılığı erkeklerden her zaman daha yüksek.

Tat tomurcuklarının sayısı, insandan insana değişebildiği gibi, yaşla da değişiklik gösteriyor. Sağlıklı bir erişkin dilinde ortalama 10.000 kadar tat tomurcuğu bulunurken, çocuklarda bu sayı çok

daha fazla. Tabi ki, belirli hastalıklar, ilaçlar ya da sigara kullanma gibi alışkanlıklar nedeniyle tat tomurcuklarının sayısında zaman içinde azalmalar da görülebiliyor.

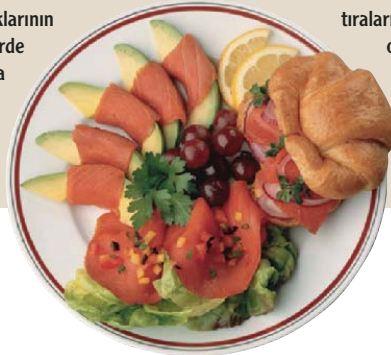
Besin maddeleri, ağızımızın içinde önce tükürük salgısıyla belli bir oranda çözünüyor. Serbest moleküllerin tat tomurcuklarına ulaşmasıyla birlikte, buradaki almaçlar uyarılıyor ve bu uyarılar doğrudan beyne ulaşmak yerine, öncelikle belirli kimyasal mesajların salgılanmasına neden oluyor. Örneğin, tatlı bir şey yediğimizde, gastrodin adı verilen bir kimyasal etkin hale geçiyor ve bu maddenin yarattığı etkileşim sonucunda tat tomurcukları üzerinde bulunan almaçlar, beyinde bulunan gastrodine özgü bölgeye veri gönderiyor. Biz de bu şekilde, “tatlı bir şey yediğimizi” hissedebiliyoruz.

Ortaöğrenim yaşamımız boyunca görmeye alıştığımız o klasik dil haritasının da yeteri kadar doğru olmadığı, artık açıklığa kavuşturulmuş durumda. O haritada gösterildiği gibi dilin belli bölgelelerinin belirli tatlara karşı hassas olmadığı; çünkü, tat tomurcuklarının ağızımızın içinde her yerde –hatta üst damağımızda bile!- dağılım gösterdiği, tomurcukların hepsinin her türlü tadı tespit edebildiği, yalnızca be-

lirli tiplerinin belirli tatlara karşı biraz daha fazla duyarlı olduğu artık biliniyor.

Ancak yemeklere karşı “beğeni”, yalnızca tat alma duyusunun kontrolünde değil. Kokular, dokunma, yemeğin görüntüsü ve hatta sesler bile çoğu kez bir yemek hakkındaki düşüncelerimizi etkileyebiliyor. Öyle ki, bir yemek daha ağızımıza girmeden, nasıl bir tatla karşılaşabileceğimiz konusunda sıklıkla bir fikrimiz oluyor.

Kokular, tat almada çok büyük önem taşıyor. Besin maddelerine ait koku parçacıkları, burun boşluklarına ulaşır ulaşmaz, bu boşlukların arkasında bulunan ve her biri yaklaşık 100 milyon almaç hücresi taşıyan olfaktör (koku almadan sorumlu) zarlara çarpıyorlar. Buradaki almaç hücrelerinin her biri, tek bir sinir hücresi aracılığıyla beyindeki iki olfaktör soğancığa ulaşıyor. Bu sinir hücreleri, sıklıkla başka sinir hücreleriyle de bağlantılı oldukları için, koku sinyalleri beyindeki başka bölgelere de iletiliyor. Bunlardan belki de en önemlisi, iştah, öfke, korku ve keyif merkezi olarak bilinen hipotalamus bezi. Diğeriyse, haritaların düzenlenmesinden sorumlu olan hippokampus. Bu nedenle kokular, sıklıkla çok güçlü duygusal tepkiler vermemize de yol açabiliyor.





Abur Cubur Gerçeği...

Çoğumuz için “bir şeyler atıştırmak” vazgeçilmez bir huy. İş yerlerimizde, bilgisayar ya da televizyon başında, toplantılarda, sinemada, barlarda ve kafelerde, hatta bazen yattığımız yerde!.. Peki bu gerçekten “sağıksız” bir huysa, neden bu denli keyif alarak yapıyoruz?

Aslında “çerez” ve “abur cubur” kelimelerini daha dikkatli kullanmamız gerekiyor. Çünkü, çerez dediğimizde aslında fındık, fıstık, leblebi gibi kuruyemişleri ve kurutulmuş meyveleri kast ediyoruz. Bunların çoğu da, içerdikleri vitaminler nedeniyle antioksidan özelliği gösteren, sağlıklı gıdalar. Bu gıdalara karşı eğilim gösterişimiz, bazen sağlıklı yaşam adına bilinçli de olsa, vücudumuzun gereksinim duyması nedeniyle kendiliğinden ortaya çıkıyor da olabilir.

Asıl sorunsu, ikinci kelime... “Abur cubur” kelimesini, karbonhidrat ve yağ içerince zengin olan bisküviler, krakerler, patates ve mısır cipsleri, şekerler, küçük kekler, çikolata ve çikolatalı ürünler için kullanıyoruz. Bu ürünler, marketlerde en renkli reyonları oluşturmalarının yanında, genel anlamda “sağıksız” sayılıyorlar. İnsan vücudunun daha dayanıklı olmak için daha fazla enerjiye gereksinim duyması, bizi enerji sağlayıcı besinlere iten temel neden olabilir. Tarih öncesi çağlarda, henüz bugünkü bildiğimiz yaşam şekline geçmemiş olan insanın bu kaygıyı taşıması, varlığını devam ettirebilmesi için çok geçerli bir neden sayılabilir. Ancak artık günümüzde, besin bu kadar bol ve kolay elde edilebiliyorken, hala bu eğilimi gösteriyor olmamızın arkasında belki de başka nedenler

arıyor olmamız lazım.

Aynı düşünceyle yola çıkan araştırmacılar, gerçekten de tatminkar bir sonuca ulaşmış görünuyorlar. Ağızdan gelen pozitif uyarılar, kranial sinirler yoluyla beyine iletilindiğinde, dopamin ve ensefalinler (opioidler olarak da bilinen morfin ve eroini de içeren kimyasallar) gibi “keyif” hormonları salgılanıyor. Bağımlılık yapan ilaçların neden olduğu yüksek dopamin seviyeleri, sevilen besinler yendiğinde de benzer şekilde görülüyor. Söz konusu ilaçların beyinde uyardığı belirli “keyif” merkezlerinin, yağ içeriğince zengin besinler tarafından da uyarıldığını bulan biliminsanları, şimdilerde bu besinlerin de benzer bir bağımlılık yapıcı yapıp yapmadığı konusunda tartışmayı sürdürüyor. Beyinlerindeki dopamin alıcıları hasar görmüş olan farelerle yapılan deneylerde de, iştahatın herhangi bir kayıp olmadığı gözlenmiş, bu da, esas “keyif” duygusunun yıllardır sanıldığı üzere dopamin değil, opioidler nedeniyle olduğunu desteklemişti. Ancak, opioidlerin etkinliğini durduran naloxon adlı bir kimyasalla denemeler yapan araştırmacılar, bu maddenin verildiği insanlarda da iştahatın bir kayıp olmadığını, ancak bu kişilerin yediklerini eskisi kadar beğenmediklerini gördüler. Bu çalışma da, yeni bir tartışmayı açmış oldu: Vücutun ödül merkezlerinde salgılanan bu hormonlar “keyif” mi veriyor yoksa yalnızca bazı şeylerin “hoşumuza gitmesini” mi sağlıyor?

Bir başka bağımlılık tartışması da, acı yemekler konusunda sürüyor. Bazı insanların acı yemekten özellikle hoşlanmasının nedenlerini arayan araştırmacılar, acı besinlerin içeriğinde bulunan kimyasalların, dildeki tat tomurcuklarının hemen yanında yer alan acı alıcılarını da uyardığını ve bunun sonucunda da vücudun doğal acı kesici kimyasalları olan endorfinlerin salgısına neden olduğunu buldular.

Bu görüşler bir yana, çocukların yemek alışkanlıklarının şekillenmesinde, en azından belli bir yaşa kadar, anne-babalarının yemek alışkanlıkları çok büyük rol oynuyor. Örneğin, babanın kabak sevmeyişi bir evde, kabak içerikli yemeklerin tercihen masada yer almaması, çocuğun da kabağın tadına yabancı kalmasına neden oluyor. Çünkü çocuklar, alışkın oldukları besinleri tüketmeye eğilim gösteriyorlar. Bu nedenle de, örneğin çocuğun yemesi istenen bir besinin sürekli olarak çocuğun önüne çıkarılması, ya da anne-baba tarafından tüketilmeye başlanması, çocuğun da zamanla bu besine alışmasında yardımcı olabilir.

Daha sonraki yaşlarda da, çocuğun ailesi dışındaki sosyal ilişkileri, yemek alışkanlıklarında yeni şekillenmelere yol açabiliyor. Örneğin arkadaşlarıyla birlikte yemeğe giden çocuk, masadaki diğer arkadaşlarının çoğunun yediği bir yemeğin en azından tadına bakmak, ya da belki “alay konusu” olmak için aynı yemekten yemek istiyor. “Sen hala süt mü içiyorsun?” cümlesi, ergenlik dönemine yeni girmiş ya da girmek üzere olan çoğu çocuk için süt içmeyi bırakmak için oldukça geçerli bir neden. Yağlı yiyecekler de, sıklıkla kilo ve görünüm kaygısı nedeniyle, ergenlik sonrasında kız çocukları tara-

Açlık ve Tokluk

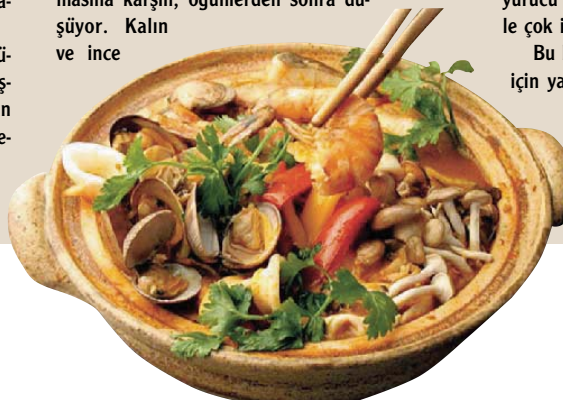
Araştırmacılar, şimdiye kadar, metabolizma hızımızı ve iştahımızı düzenleyen 250’nin üzerinde gen ve 40’ın üzerinde sinirsel uyarıcı kimyasal tanımladılar. 1990’ların ortasında, iştah kesici özelliği olan “leptin” adlı hormonun yağ dokudan salgılanmasıyla, bu alandaki en büyük adımlardan biri oldu. Bu hormonun işleyiş mekanizması, kısaca şöyle: Ne kadar çok yağ yerseniz, o kadar çok leptin salgılanıyor; ne kadar çok leptin salgılanırsa da, kendinizi o kadar tok hissediyorsunuz. Aşırı kilolu insanlardaysa, bir anlamda leptin bağırsıklığı görülüyor. Bu nedenle de, leptinin iştah kesici özelliğinden etkilenmiyorlar ve tokluk hisleri gecikiyor. Vücutta leptin salgısının azlığı, karşı koyulamaz bir açlık hissine neden oluyor. Leptin salgısı başlar başlamazsa, iştah normale dönüşür ve salgı arttıkça tokluk hissi ortaya çıkıyor.

Leptin, beyinde bulunan, karşıt iki iştah düzenleyici nöron (sinir hücresi) setini etkiliyor. İştah kesici nöron devresini tetiklerken, bir yandan da iştah açıcı nöron devresini kapatıyor ve “yeme” isteğini yok ediyor. Bahsettiğimiz her iki nöron devresi de, hipotalamus kökündeki arcuate çekirdekte yan yana yer alıyorlar ve bu-

radan da, beslenme davranışını kontrol eden esas yapı olan paraventricüler çekirdeğe (PVN) uyarılar yolluyorlar.

İştah açıcı devre etkin olduğunda, “yeme” isteğini tetikleyen iki nörotransmitter salgılanıyor. Bunlardan ilki olan nöropeptit-Y (NPY), paraventricüler çekirdeğe “derhal yemek ye!” uyarısı yolluyor. Yapılan deneylerde, farelere NPY verildiğinde, aşırı yemenin kısa sürede tetiklendiği görülmüş. Diğer nöropeptit (AgRP), PVN üzerinde bulunan ve iştah kesici devrenin işleyişinde rol oynayan bir almacı (Melanokortin-4) bloke ediyor. Bu almacı, iştah kesici devrenin etkisiyle salgılanan a-MSH ile uyarıldığında, tokluk hissinin ortaya çıkmasına neden oluyor.

Yemeklerden sonra iştahın azalması ya da kesilmesiyle, farklı iki hormonun etkisiyle gerçekleşiyor. Mideden salgılanan ghrelin hormonunun kandaki seviyesi, açlık süresince çok yüksek olmasına karşın, öğünlerden sonra düşüyor. Kalın ve ince



bağırsaklardan salgılanan PYY3-36 hormonuysa, ghrelin’in tam tersine çalışıyor. Yani, açlık süresince düşük, yemeklerden hemen sonraysa yüksek seviyelerde oluyor. Ayrıca, vücutta ne kadar fazla kalori alınır, hormonun seviyesi de o denli hızlı yükseliyor. Lifli besinler ve yağlar, bol kalori içermeleri ve yavaş sindirilmeleri nedeniyle, PYY3-36 seviyesini en hızlı yükselten besin maddeleri. Yapılan çalışmalar, PYY3-36 hormonunun, kuvvetli bir iştah kesici etkisi olduğunu ve özel bir almaca bağlandığında da iştah açıcı nöronların etkisini durdurduğunu ortaya çıkarmış. Bu almacıları taşımayan farelerdeyse, hormon verildiğinde herhangi bir iştah azalması görülmemiş. Bu çalışmalarda varılan diğer bir ilginç sonuçsa, söz konusu hormonların etkisinin 24 saat boyunca sürmesi olmuş. Bir önceki gün PYY3-36 hormonu verilen bireylerin, ertesi gün kahvaltıda da az yedikleri gözlenmiş. Bu da, gerçekten “doyurucu” bir öğün sonrasında neden ertesi gün bile çok iştahlı olamadığımızı açıklıyor.

Bu hormonların çalışma şeklini anlayabilmek için yapılan çalışmalar sonucunda, her iki hormonun da, leptin hormonunun “açlık” devresini yönettiği bölge olan arcuate çekirdekte bulunan nöronları aktive ettiği görülmüş.

Biz de Merak Ettik!..

Böyle bir konu üzerinde ilginç yaklaşımları bir araya toplamak olur da, insan meraklanmaz mı? Yakın çevremizden yardım alarak ve farklı yaş gruplarından eşit sayıda birey olmasına özen göstererek, 50 kişi üzerinde bir “yemek seçimi” anketi de biz yaptık. Anketimiz sınırlı sayıda kişiyle yapılmış olsa da, sonuçlarımız yazının geri kalanında sözü geçen çoğu noktaya uyum gösterdi. Anketimize göre:

Yemek seçme huyu, en çok 25-35 arası yaş grubunda görülüyor. 45 yaş ve üstündekilerse, sağlıksal nedenlerden ötürü yiyemedikleri besinlerin dışında, %90 oranında yemek seçmiyorlar. Ankete katılanların hemen hepsi, küçükken yemek seçme huylarının olduğunu belirtiyor. Beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde en büyük etkenin “ailenin yemek alışkanlıkları” olduğu, bunun dışında da tat, koku ya da görüntü gibi duyuların etkisiyle belirli besin maddelerinden uzak durulduğu belirtilmiş. Arkadaş çevresinin beslenme alışkanlıklarında üze-

rinde etkisi olduğunu düşünenlerin sayısıysa oldukça az. Mide-bağırsak sorunları da, özellikle belirli bir yaştan sonra yemek seçiminde büyük rol oynuyor.

Besin tercihlerinde “sağlıklı yaşam” amacını, neredeyse yalnızca 45 yaş ve üstündekiler onaylıyor. Her yaş grubunda, “yemek seçiciler” büyük bir yüzdede boy-kilo oranlarından memnun değilken, yemek seçme huyu olmayanlar genel olarak boy-kilo oranlarına göre kendilerini sağlıklı buluyorlar.

“Sevilen yemekler” listelerinde, yaş gruplarına göre belirgin farklar görülüyor. 15 yaş ve altındakiler pizza, çikolata, şekerli besinler, gazozlu içecekler, meyveler ve meyve sularını tercih ederken; 25 yaş ve sonrasında bu listeye sebze yemekleri, peynir, deniz ürünleri ve çay-kahve gibi içecekler eklenmeye başlıyor. Sulu yemekler ve süt ürünleriyse, 35 yaş ve üzerinde listenin başına oturuyor.

Sevilmeyen yemeklerin başında sebzeler ve sakatatlar yer alıyor. 15 yaş ve altındaki katılımcıların hemen hepsi bu listenin başına “patlıcan” yazarken, 15 yaşından sonra patlıcan listeden çıkıyor ve yerini bamya ve kereviz gibi sebzelere bırakıyor.

Daha sonraki yaş gruplarında, “sevilmeyenler” listesine aşırı yağlı yemekler eklenirken, 45 yaş ve üstündekiler bu listenin en başına hazır besinler ve fast food’u yerleştirmiş.

Kadınların besin tercihleri genel olarak meyveler, sebze yemekleri, salatalar, süt ürünleri ve tatlılardan oluşurken; et yemekleri ve özellikle sakatatlardan uzak durmayı yeğliyorlar. Erkekler daha çok hamur işlerine, et yemeklerine, bakliyalara ve patates başta olmak üzere kızartmalara eğilim gösteriyorlar ve sebze yemekleriyle, şuruplu tatlıları tercih etmiyorlar. Makarnalarsa, tüm yaş gruplarının tartışmasız en sevilen yiyeceği.

Kadınlar vejetaryenliğe erkeklerden daha ılımlı yaklaşırken, erkekler beslenme tercihlerinden daha az ödün veriyorlar ve farklı ülkelerin mutfaklarına karşı da, kadınlardan daha az ilgi duyuyorlar.

Bir diğer ilginç sonuç da, tatlı-tuzlu seçimleri arasında. Tatlılardan çok tuzlu yiyecekleri tercih edenlerin %85’i, gerçekten de annelerinin kendilerine hamileken sabah bulantıları çektiğini ve bunu bastırmak için tuzlu ya da ekşi yediğini onayladılar.

findan tercih edilmemeye başlıyor.

Yemek seçiminde diğer bir önemli etken de sosyal ilişkiler. Sosyal ilişkilerin yemek seçimlerini şekillendirmesinde, gelenekler, inanışlar, kültürel motifler ya da yaşanan bölgeye özgü besin ürünleri rol oynuyor. Denizlere ve okyanuslara kıyısı olan, geçimini balıkçlıkla sağlayan bölgelerde deniz ürünlerinin mutfaklarda birinci sırayı

alması, bazı kültürlerde bazı besin maddelerinin yenmemesi gerektiği inancı, ya da belirli kutlamalarda belirli besinlerin yenmesi gibi gelenekler, sosyal yemek seçimlerine en güzel örnekler.

Yemek seçimlerimizi yönlendiren belki de en ilginç (ancak mantıklı) etken, hafızamız. Herhangi bir besin maddesinden zehirlendiysek; yemek sonrasında ağzımızda, midemizde ya da bağırsaklarımızda sorun yaşadysak; ya da o besin maddesiyle ilgili herhangi bir kötü anımız varsa, bu yemeklerden uzak duruyoruz. Öyle ki, hiç tadına bakmamış olsak bile, başkasına kötü bir etkisi olduğunu gördüğümüz ya da bildiğimiz yemeklere karşı önyargı sahibi oluveriyoruz. Özellikle mide bulantısı ve mide-bağırsak problemleri, bizleri besinlerden “soğutan” en önemli olumsuzluklar. Benzer şekilde, bizde olumlu düşünceler uyandıran ya da güzel bir olayı hatırlatan yemekleri de, daha bir seveerek yiyoruz. Örneğin “annemizin pilavı”nı!

Bu verilerden yola çıkan araştırmacılar, çok daha erken deneyimlerimizin de yemek seçimimizde etkili olabileceğini düşünerek, bir hipotez daha ortaya attılar: “Anne karnındaki gelişim sürecimiz boyunca karşı karşıya kaldığımız amniyon sıvısı ve yaşamımızın ilk ayları boyunca emdiğimiz anne sütü, acaba ağız tadımız üzerinde etkili mi?” Bu sorunun doğruluk payını görebilmek amacıyla yapılan araş-

tırmalar ve anketler sonucunda, tuzlu tatlılara karşı eğilim gösteren kişilerin annelerinin, gerçekten de önemli bir oranda hamilelik süresince “sabah bulantıları” çektiğini ve bunu bastırmak için de sürekli olarak tuzlu besinler tükettikleri ortaya çıktı. Ayrıca, emzirme dönemi boyunca tuzlu besinleri tercih eden annelerin çocuklarının da, ileri yaşlarda tuzlu besinlere karşı daha fazla eğilim gösterdiği ortaya çıktı. Washington Üniversitesi’nden bir grup psikoloğun yaptığı testlerde, sabah bulantıları çeken annelerin bebekleri kendilerine verilen hafif tuzlu suyu büyük bir mutlulukla içerken, diğer bebeklerin yüzlerini ekşiterek biberonları ittikleri görülmüş.

Deniz Candaş

Tatlar

Yakın zamana kadar, yalnızca 4 temel tat biliniyordu: acı, tatlı, tuzlu ve ekşi. Diğer tüm tatların da, bu 4 temel tadın karışımından oluştuğu öne sürülüyordu. Ancak, tat verici bir katkı maddesi olarak sıkça kullanılan monosodyum glutamat’ın (MSG), “umami” adı verilen beşinci tadı oluşturduğu kabul ediliyor. Japonca bir kelime olan ve iştah açıcı ya da çok lezzetli anlamına gelen “umami”, kimilerine göre, yabani mantarın etimsi tadını simgeliyor. Bu bileşik, %3’ün üzerindeki yoğunluklarında, nadiren uyuşma, baş ağrısı ve dönmesi, terleme, bulantı, kusma, çarpıntı, boyun ve sırt ağrısı gibi belirtilerle kendini gösteren, “Çin Restoranı Sendromu”na neden olabiliyor. Çok az sayıda kişide görülebilen bu sendrom, günde belirli bir miktarın üzerinde sodyum alımıyla ortaya çıkıyor.

Bu tadı ilk fark eden ve kuşkonmaz, domates, peynir, et gibi yiyeceklerde bulunduğunu savunan ilk isimse Tokyo İmparatorluk Üniversitesi’nden Profesör Kikunae Ikeda. Ikeda, bilinen diğer 4 tattan açık şekilde farklı olduğunu savunduğu bu tat konusundaki araştırmalarına da ilk olarak 1907 yılında başlamış ve 1908 yılında bu maddeyi izole etmeyi başarmış.



Kaynaklar:
Bloom, S. “The Fat Controller” NewScientist, 9 Ağustos 2003
Phillips, H. “The Pleasure Seekers” NewScientist, 11 Ekim 2003
<http://www.sff.net/people/mberry/taste.htm>
<http://www.newscientist.com/lastword/article.jsp?id=1w463>
http://more.abcnw.go.com/sections/living/RubinReport/rubin-report_42.html

