

РДА обеспокоена ростом заболеваемости детским ожирением в России. Двигательный режим детей и пищевые привычки в последние годы сдвигались в неблагоприятном направлении. Добавление очень небольшого количества сахара или соли в пищу может увеличить потребление овощей за счет уменьшения «горечи» вкуса и может стать важным первым шагом в том, чтобы дети ели листовую зелень, как выяснили исследователи.

“Если когда-то симпатия к определенному овощному вкусу или аромату была разработана с помощью этих стратегий, добавления подсластителей могут быть сокращены или исключены после преодоления врожденного отвращения и/или овоще-фобии, ” - пишут американские ученые в журнале «Аппетит».

"Если бы этот подход был успешным, можно было бы представить, что горькие овощи могут быть введены с очень небольшим количеством добавленных подсластителей, как питательных, так и не питательных, чтобы увеличить первоначальное принятие, тем самым облегчая простое воздействие и положительное изучение аромата."

Они обнаружили, что незначительное добавление сахара в зеленые овощи приводит к “значительному снижению горечи и увеличивает как сладость, так и вкусовые качества, не изменяя другие органолептические свойства”.

Важно, что эти изменения могут происходить с “очень небольшим” количеством ароматизаторов, говорят авторы.

В первой части эксперимента исследователи подготовили три различных зеленых овощных пюре из брокколи, шпината и капусты, приготовленных с различными уровнями

сахара (0%, 0.6%, 1.2%, и 1,8%) или соли (0 и 0,2%) и попросили девятерых взрослых дать подробный описательный органолептический анализ.

Во второй части эксперимента большая группа из 84 взрослых попробовала овощные пюре, не содержащие сахара или 2% добавления других ингредиентов, и оценили их на горечь.

Наконец, в третьем эксперименте каждое пюре было приготовлено с 0, 1 или 2% сахара и оценено по вкусу 99 взрослыми.

Первые два эксперимента показали, что добавление небольшого количества сахара и соли с каждым процентом уменьшило горечь (и увеличило сладость и соленость) от всех трех овощей без изменения других сенсорных свойств, таких как текстура или аромат, в то время как третий эксперимент показал, что добавление сахара увеличило гедоническую симпатию.

Однако ученые отметили, что участники исследования, среди которых находились родители детей, высказали "смешанные отношения" про идею добавлять сахар в пищевые продукты для младенцев и малышей, и о том, что полученные данные нельзя полностью перевести на поведении детей.

“[...] Младенцы и малыши не просто маленькие взрослые”,- отметили они. “Например, дети имеют более высокие вкусовые тебования по сравнению со взрослыми, воспринимают продукты по-разному по сравнению со взрослыми, и предпочитают разные продукты питания по сравнению со взрослыми.”

Поэтому данные требуют дополнительных исследований, чтобы определить, могут ли такие минимальные добавки увеличить потребление овощей для детей. “Мэри Поппинс была права: Добавление небольшого количества сахара или соли уменьшает горечь из овощей”.

Источник: doi.org/10.1016/j.appet.2018.03.015

Авторы: Алисса Дж. Бакке, Коди А. Стаббс, Эллиот Х. МакДауэлл, Дж. Камерон Моддинг, Сьюзен Л. Джонсон, Джон Э. Хэйес