

Российская Диабетическая Газета уже многократно сообщала о нормах потребления кофеина в Кофейных Единицах и о положительных эффектах потребления чая и кофе. Датские ученые выяснили, что у человека, который пьет кофе, меняются вкусовые ощущения — сладкая пища кажется более сладкой, а горькая — не такой горькой. Занятно, что эффект не связан с кофеином, на что нам ранее указывал член Экспертного Совета РДА проф. Джахон Азонов .Результаты исследования опубликованы в журнале Foods.

Склонность любителей кофе к темному горькому шоколаду теперь получила научное объяснение. Исследователи из Орхусского университета Александр Вик Фьельдстад (Alexander Wieck Fjældstad) и Энрике Фернандес (Henrique Fernandes) провели анализ хемосенсорной чувствительности людей, употребляющих кофе, чтобы выяснить, влияет ли этот напиток на вкусовую и обонятельную чувствительность.В ходе исследования у 156 добровольцев тестировали обоняние и вкусовые ощущения до и после употребления кофе. Выяснилось, что на восприятие запахов кофе не влияет, а вот на вкус оказывает своеобразное влияние.

"Люди после употребления кофе становились более чувствительными к сладости и менее чувствительными к горечи", — приводятся в пресс-релизе университета слова Фьельдстада. Чтобы исключить влияние кофеина, исследователи **повторили эксперимент с кофе без него, и результаты оказались точно такими же.**

Ученые объяснили, почему полезно выпить кофе перед принятием решения

"Вероятно, такой эффект создают какие-то горькие вещества в кофе, — говорит ученый. — Этим можно объяснить, почему людям нравится вместе с кофе темный шоколад. Его вкус становится намного мягче, потому что горечь приглушена, а сладость повышена".

Авторы отмечают, что влияние кофе на вкусовые ощущения у всех добровольцев было кратковременным и фиксировалось, только когда они его пили.

По мнению ученых, результаты исследования не только позволяют лучше понять, как работают вкусовые рецепторы, но и могут иметь реальное практическое значение. Люди обладают различной хемосенсорной чувствительностью, а задача производителей продуктов питания — найти универсальные ароматы, которые все воспринимают одинаково. Новые продукты обычно тестируют отдельно от других, и до начала вкусовых испытаний их участники, как правило, воздерживаются от приема любой пищи. Но в жизни, отмечают авторы, все совсем не так — люди употребляют продукты именно в сочетании, так что тестировать вкус надо таким же образом.
"Известно, что наши чувства влияют друг на друга, но удивительно, что ощущения сладости и горечи так легко поддаются влиянию. Дополнительные исследования в этой области могут иметь значение для регулирования использования сахара и подсластителей в качестве пищевых добавок", — объясняет Фьельдстад. В частности, считают авторы, эти данные могут послужить для сознательного снижения сахара и калорий в пище, что будет полезно для тех, кто страдает избыточным весом и диабетом.

Foods 2020, 9(4), 493; https://doi.org/10.3390/foods9040493
Received: 26 February 2020 / Revised: 6 April 2020 / Accepted: 10 April 2020 / Published: 14 April 2020