

Våra sinnen

Smak

Smaksinnet är inte bara till för att maten ska bli god. Minst lika viktigt är att vi ska känna sug efter sådant vi behöver och undvika sådant som är onyttigt. Vi kan skilja på fem smaker; sött, surt, salt, beskt samt en smak som kallas "umami" som finns i kött och ofta i asiatisk mat. Smaklöskarna på tungan skickar signaler till hjärnan, som avgör vad det smakar.



Men smaksinnet har inte riktigt anpassats till moderniteter som förädlad socker. Söt smak betyder för hjärnan att maten eller drycken innehåller energirika kolhydrater som vi ska ha så mycket som möjligt av. Men det är ju inte alltid sant.