

3. Оценка риска для здоровья факторов образа жизни обучающейся молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-riska-dlya-zdorovya-faktorov-obraza-zhizni-obuchayuscheysya-molodezhi>. – Дата доступа: 18.03.2025.

4. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901977493>. – Дата доступа: 25.03.2025.

УДК 613.2:612.87

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИТАНИЯ И ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА**

<sup>2</sup>*И.А. Татаурова*

*Научный руководитель: <sup>1</sup>Е.В. Звягина*

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,

<sup>2</sup> ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»,  
г. Челябинск, Российская Федерация

**Введение.** В современном мире в связи с возрастанием потребления населением больших объемов ненатуральных пищевых продуктов очень важно изучить влияние вкуса и его разновидностей на выбор потребителей. Это позволит более тщательно подходить к выбору пищи, в том числе с физиологической точки зрения.

**Цель исследования:** изучить особенности питания и вкуса, а также степень их взаимовлияния.

**Материал и методы исследования:** Методологической основой исследования послужило изучение результатов научных работ в доступных наукометрических базах данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Вкус формируется благодаря взаимодействию нескольких анатомически автономных сенсорных областей или систем.

В состав вкусового анализатора входят от 5000 до 10 000 вкусовых луковиц, большинство из которых сконцентрированы на слизистой языка, мягкого неба, ротоглотки и надгортанника [2].

Вкусовые рецепторные клетки идентифицированы на слизистой гортани, верхней трети пищевода, желудка, кишечника, в поджелудочной железе и головном мозге, но их роль и значение продолжают обсуждаться.

В восприятии вкуса участвуют зубы, точнее, «датчики» давления, расположенные вокруг корней зубов.

Имеются данные, что при наличии во рту значительного количества зубов с удаленными нервами восприятие вкуса изменяется. [1].

Вкусовые ощущения являются важной частью восприятия вкуса и питания, имеют значительное влияние на общее состояние организма.

Очевидно, что основная роль вкусовых ощущений – помощь в решении, полезна потенциальная пища или опасна, должна ли употребляться.

Считается, что чувство вкуса появилось и развивалось в процессе эволюции с целью выбора пищи, соответствующей потребностям организма.

Исторически было выделено пять основных вкусов: горький, кислый, соленый, сладкий, умами. Наиболее подробно изучена физиология и эволюция сладкого и горького вкусов [2].

В работах некоторых исследователей отмечено, что сладкий стимул имеет врожденно сильное мотивирующее воздействие, вследствие чего он наиболее предпочтителен среди других вкусов, вызывая, однако, наибольшее привыкание.

Изучение структуры некоторых рецепторов может способствовать пониманию не только различий в восприятии сладкого вкуса, но и особенностей процесса всасывания глюкозы, что позволит объяснить индивидуальную предрасположенность к ожирению, диабету и другим метаболическим нарушениям.

К настоящему времени описаны отдельные варианты генов, кодирующих рецепторы к сладкому, однако роль полиморфизма в формировании вкусовых предпочтений до настоящего времени продолжает обсуждаться [1].

Ощущение горького вкуса, наоборот, связано с получением отрицательных эмоций, однако, может являться сигналом лечебного компонента.

Так, горьковатый привкус присущ таким продуктам, как шпинат, брокколи, цветная и белокочанная капуста, кабачки, руккола, некоторые сорта сыра, зеленый чай, кофе, соя.

Еще в 30-х годах XX века были проведены первые клинические исследования с использованием фенилтиокарбамида (phenylthiocarbamide, PTC). Будучи химическими веществами, не содержащимися в натуральных пищевых продуктах, PTC и его производное 6-п-пропилтиоурацил (6-n-propylthiouracil, PROP) вызывают ощущение горького вкуса у некоторых людей. При этом различная восприимчивость вкуса данных соединений четко коррелирует с чувствительностью к горькому вкусу, свойственному ряду продуктов питания.

Результаты дальнейших исследований продемонстрировали, что PTC и PROP у 75% людей характеризуют вкус как горький, в то время как остальные 25% воспринимают эти вещества как нейтральные. Постепенное и настойчивое приучение ребенка с первого года жизни к горьковатым продуктам реализуется в преодолении чувствительности к горькому вкусу и обеспечивает формирование сбалансированного рациона в течение всей жизни. [1].

Важное значение имеют генетические особенности каждого человека, влияющие как на его вкусовое восприятие, так и на выбор продуктов питания.

Механизмы влияния генетических особенностей на метаболические процессы в организме до конца не изучены, однако есть основания предполагать, что различия вкусового восприятия определяют разные вкусовые предпочтения и пищевые привычки, влияя тем самым на нутритивный статус человека и предрасположенность к определенным заболеваниям [1].

Взаимосвязь вкуса и питания играет важную роль как при деятельности обычного человека, так и, например, при тренировках спортсменов.

Питание – это компонент не только процесса тренировки, но и восстановления, в том числе составление рационов для различных видов спорта. Вместе с тем интересна физиологическая составляющая данного вопроса, в том числе способность ощущать вкус и формировать вкусовые предпочтения.

Также важно знать, что пищевое поведение – это не только реализация механических функций изменения напряжения стенок желудка, но и включение рецепторов вкусовой системы. Это связано с регуляцией аппетита, стимуляцией пищеварительных рефлексов, запуск мотивированного пищевого поведения, то есть активного выбора принятия и неприятия определенного вкуса, а иногда комплекса факторов (мультифакторность) вкуса, запаха и зрительного восприятия еды (вкусовой флейвор) [3, 4].

Вкусовые ощущения ребенка закладываются исходно под влиянием генетического полиморфизма и врожденных вкусовых предпочтений, развиваясь в дальнейшем под воздействием ряда средовых факторов. К числу важных пренатальных факторов можно отнести особенности течения беременности у матери и характер ее питания.

Так, J. Menella и соавт. в исследовании продемонстрировали, что если матери в течение последних недель перед родами пили морковный сок, они в последующем отдавали большее предпочтение продуктам прикорма, имеющим морковный вкус (в частности, злакам, приготовленным на морковном отваре).

S. Crystal и I. Bernstein в своем исследовании показали, что детям, рожденным от матерей, страдающих токсикозом, присуще большее предпочтение соленого вкуса и в последующем они употребляют больше соли в пищевом рационе. Предположительным механизмом данного эффекта может являться активация ренин-ангиотензин-альдостероновой системы в организме беременной в ответ на дефицит солей и жидкости на фоне токсикоза, что может определять дальнейшее предпочтение соли ребенком. [1].

Формирование пищевых предпочтений и пищевой избирательности включает несколько аспектов: отказ от потребления пищи с определенной структурой, отказ от привычных продуктов, отказ от новых продуктов.

Терпкость, горьковатость, приторность инстинктивно воспринимается как защитная реакция на принятие потенциально неблагоприятных веществ.

Таким образом, при потреблении еды в процессе формирования вкуса участвуют все органы чувств с интеграцией сигналов в мозговых структурах.

Также взаимосвязь питания и вкусовых ощущений можно рассмотреть не только на примере спортсменов и детей, но и на примере жителей Чукотки.

Так, на вкусовые предпочтения людей и их пищевые привычки в значительной степени влияет память, то есть воспоминания из детства. Пищевой опыт людей, будучи сенсорным, то есть наполненным множеством чувств и ощущений, такими как запах, вкус, звуки, зрительные образы, тактильные ощущения, а также эмоциональным, представляет собой форму телесной памяти. На примере города Анадырь и сообществ людей, проживающих здесь, мы рассмотрели, как вкус, запах и пищевая память влияют на разделение сообщества и практики отдельных людей: питание различно в зависимости от региона и тем, чем они занимаются.

Показано, что традиционная пища имеет большое значение для коренных жителей Чукотки, так же, как и еда жителей центральных районов страны (в частности, овощи), к которой они привыкли с детства. Эти продукты вызывают пищевую ностальгию, и у разных групп населения, проживающих на одной территории, они могут различаться.

Вместе с тем появляются новые виды пищи, которые воспринимаются людьми разных национальностей, проживающих совместно, как исключительно их общая, объединяющая, особенная еда.

Каждое сообщество определяет самостоятельно, что считать вкусным. Что-то может иметь крайне неприятный вкус для представителей конкретной популяции, но быть ароматным – в другой, приобретаться за большие деньги как деликатес или же восприниматься более равнодушно, как обычная повседневная еда [5].

Таким образом, в целом понимание вкусового восприятия, предпочтения, избирательности является сложной, индивидуальной, мультисенсорной системой.

Большой объем научных исследований обращает внимание на то, что при потреблении еды в процессе формирования вкуса участвуют как все органы чувств. Кроме того, важны и иные аспекты: питание матери, вид деятельности, территория и пр.

## Литература

1. Физиология вкусового восприятия: роль генетических и средовых факторов в формировании вкусовых предпочтений / И. Н. Захарова [и др.] // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2018. – Т. 63. – №. 4. – С. 23–29.

2. Ярзуткина, А. А. Питание на Крайнем Севере: этнография еды, вкуса и снабжения на Чукотке / А. А. Ярзуткина, В. Я. Ранаквургин, Е. С. Кривенко // Теория и практика общественного развития. – 2024. – № 12; URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-na-kraynem-severe-etnografiya-edy-vkusa-i-snabzheniya-na-chukotke> (дата обращения: 24.04.2025).

3. Food neophobia and ‘picky/fussy’ eating in children: a review / T. M. Dovey [et al.] // Appetite. – 2008. – Vol. 50 (2–3). P. 181–193; doi: 10.1016/j.appet.2007.09.009.

4. Increasing preschool children’s consumption of fruit and vegetables. A modelling and rewards intervention / P. J. Horne [et al.] // Appetite. – 2011. – Vol. 56 (2). – P. 375–385; doi: 10.1016/j.appet.2010.11.146.

5. Shepherd, G. M. Smell images and the flavour system in the human brain / G. M. Shepherd // Nature. – 2006. – Vol. 16 (444 (7117)). – P. 316–321; doi: 10.1038/nature05405. PMID: 17108956.

УДК 613.21-057.87

### ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*М.А. Урбанович*

*Научный руководитель: Е.В. Синкевич*

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

**Введение.** Студенческие годы – это время, когда формируются привычки на всю жизнь. Рациональное питание в этом возрасте помогает сформировать правильные пищевые привычки, которые сохранятся и во взрослой жизни.