

Neden Yemek Seçiyoruz?

Yemek seçme, genellikle çocuklara özgü bir davranış gibi düşünülse de aslında neredeyse herkesin yemeyi tercih etmediği yiyecekler vardır. Et yemeyenler, sebze sevmeyenler, beyaz gıdaları tüketmeyenler, püre ya da çorbadan tiksinenler, karbonhidrattan başka bir şey yemeyenler, her öğünde tek tip gıda yiyenler ve daha neler neler Bu liste uzayıp gider. Peki neden yemek seçeriz? Bazı yiyecekleri neden yemek istemeyiz?

HER ŞEY TAT İLE BAŞLAR

Yemek seçmenin pek çok nedeni olabilir. En yaygın ve öncelikli olan neden, gıdaların tat, doku, koku ve görünüşlerinin hoşumuza gitmemesidir. Damak tadının ve yeme alışkanlıklarının gelişimi bebeğin anne sütüyle tanışmasıyla başlar. Yeterince anne sütü almamış ya da çok uzun süre sadece anne sütüyle beslenmiş kişilerde yemek seçme alışkanlığı sık görülür. Çocukluk döneminde annesi tarafından kaşıkla kovalanan ve aç da olsa tok da olsa zorla bir şey yedirilmeye çalışılmış kişiler, sonraki yıllarda bunun acısını yemek seçerek çıkarırlar. Daha önce yediğimizde hoş bir tat almadığımız ya da sonradan bize rahatsızlık veren yiyecekler de bir daha yemek istemeyeceklerimiz arasındaki yerini alır.

HERKES HERŞEYDEN AYNI TADI ALMAZ

Yemek seçme öncelikle gıdaların tadıyla ilgili bir tercihtir. Dildeki tat alma reseptörleri gıdalardaki kimyasalları tespit ederek ve bu bilgiyi beyne aktararak tuzlu, acı, tatlı, ekşi gibi temel tatları ayırmak için uzmanlaşmıştır. Yemek seçen kişilerde tat alma reseptörlerinin daha fazla olduğu ve bu nedenle tüm tatları hassas bir şekilde algıladıkları biliniyor. Yani bu kişiler, diğer kişilere göre tatları daha ince ayrıntısına kadar hissederler. Böyle olunca da acı bir gıdayı herhangi biri sadece acı olarak algılamak bu kişiler dillerinden aldıkları güçlü sinyallerle çok acı ya da az acı ayrımı yapabilirler. Ayrıca bu kişiler, aşırı hassas tat alma duyuları yüzünden bir yiyecekteki bütün tatları ayrı ayrı algıladıkları ve bunların kombinasyonu hoşlarına gitmediği için o yiyeceği yemek istemeyebilirler.

YİYECEKLERE YÜKLENEN ANLAM

Yemek seçmenin nedeni kimi zaman geçmişten gelen travmalar ya da kötü anılardır. Bazı gıdalar geçmişteki kötü deneyimleri hatırlattığı için artık o gıdaları yemek istemeyiz. Bu travmalar doğrudan gıdanın kendisiyle ilgili olabilir. Örneğin, kabak yemeği yerken boğazına kaçan ve boğulma tehlikesi geçiren biri muhtemelen bir daha kabak yemek istemeyecektir. Bazen de doğrudan yemekle ilgisi olmayan bir travma ya da yaşanan kötü bir olay sırasında aynı sahnede olan bir yiyecek de kara listeye alınabilir. Örneğin, birlikte çıktıkları bir yemek sırasında sevgilisiyle kavga edip ayrılan biri, o anda yiyor olduğu pizzayı sevgilisiyle birlikte tamamen hayatından çıkarabilir. Kimi zaman da yiyecekleri mekanlarla ya da kişilerle özdeşleştiririz. Sevmediğimiz bir kişinin sürekli yediği ya da yaptığı bir yemek bize onu hatırlattığı için tercih ettiğimiz yiyecekler arasında yer almaz. Belirli bir süre sürekli aynı şeyi yemiş olan kişiler de o yiyeceği bir daha görmek bile istemeyebilir. Örneğin, annesi tarafından sürekli yumurta yemeye maruz bırakılmış bir çocuk için yumurta kaçınılacak ilk yiyecek olacaktır.

YİYECEK TERCİHLERİMİZ KİŞİLİĞİMİZİN GÖSTERGESİ

Yemek seçimi ve yeme alışkanlıkları ile kişilik özelliklerimiz arasında doğrudan ve dolaylı bir ilişki vardır. Koku ve tat duyuları, beynimizde limbik sistemde işlenir. Limbik sistem, özellikle içgüdüsel veya otomatik davranışlarımız başta olmak üzere tüm duygu ve davranışlarımız üzerinde etkili bir mekanizmadır. Tatlar ve kokular ile duygu ve davranışlarımız aynı yerde işlendikleri için aralarında güçlü bir bağ vardır. Bu nedenle de belli kişilik özellikleri ile yiyecek tercihleri arasında ilişki bulunur. Örneğin, meraklı, yaratıcı, açık fikirli ve dışa dönük kişiler daha çok meyve ve sebze tüketirler, et yemezler ve yeni tatlara her zaman açıktırlar. Hırslı, tutkulu, inatçı, dik kafalı, tutucu ve sorumluluk

sahibi kişiler acı, baharatlı ve yoğun aromalı yiyecekleri ve her türlü et ürününü tercih ederler. Duygusal, kırılğan, içe kapanık, kaygılı kişiler tatlılardan ve karbonhidratlardan asla uzak duramazlar.

YEMEK YEME ŞEKLİMİZ DE KİŞİLİĞİMİZİN BİR PARÇASI

Yiyeceğin türü kadar yeme şekli de kişiliğimizle ilgili ipuçları verir. Adeta yangından mal kaçıran gibi bir anda tabağı silip süpürenler, tez canlı, dışa dönük, üretken, rekabeti seven, maceracı ve bencil kişilerdir. Lokmaları sayarak yesem mi yemesem mi diye düşünenler, kararsız, soğukkanlı, melankolik ve kontrollü kişilerdir. Ne varsa birbirine karıştırıp yiyeceklerden yeni versiyonlar oluşturanlar, konsantre olmakta zorlanan, değişken, kontrolsüz kişilerdir. Sofra düzenine ve yemeğin sunumuna fazlasıyla özen gösterenler ise mükemmeliyetçi, yargılayıcı ve idealist kişilerdir.

YEMEK SEÇME AŞIRIYA KAÇARSA

Bazı yiyeceklerden hoşlanmamak, onları yemeyi tercih etmemek normal bir durumdur ve yaşamı olumsuz etkilemez. Ancak yemek seçme aşırıya kaçarak sağlıklı beslenme kriterlerinin dışına çıkacak şekilde yeme alışkanlıkları geliştirmeye yol açıyorsa, yaşamı olumsuz etkilemeye başlar. Belirgin bir beslenme eksikliği, kilo kaybı ya da artışı, çocuklarda gelişme ve büyümenin duraklaması ve beslenmeyle ilişkili diğer fiziksel rahatsızlıklar gibi sonuçları olur. Bu durum beslenme bozukluğu olarak değerlendirilir ve profesyonel bir destek gerekir.

Yayınlanma tarihi: 03.01.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-neden-yemek-seciyoruz.html>

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>