

食物好「吃」 的「秘密」



撰文、企編 / 徐意筑 繪圖 / 22r_abbit 版面 / Amann
圖片提供 / 達志 / Shutterstock

哇，看起來好好吃
喔！烤雞滋滋作響，
熱騰騰的拉麵咕嘟咕嘟
直冒泡，我的心裡也
咕嘟咕嘟冒起幸福的
泡泡——啊，

我要把它們全吃下去！

你知道嗎？吃飯，靠的不只是一張嘴，更多時候要感謝你的好鼻子跟好腦袋。食物的美味是怎麼產生的？為什麼食物烤過，就會特別好吃？讓我這個專業的

「貪吃鬼」告訴你……



鼻子先聞： 嗯，好香呀！

吃東西時，鼻子其實超重要！想想看，你有多少次被剛出爐的麵包香味吸引走進店裡？我們會喜歡花香、牛排香，而不喜歡廁所味和瓦斯味，因為氣味是一種「訊號」，讓我們在張嘴前，判斷東西是否有毒、該不該吃。

吸

透過鼻腔「吸入」香味，開始想像及期待。

「聞」到味道，跟「嚐」到味道不同！

老人家吃東西沒有味道，是因為嗅覺退化了。

現在暫時捏住鼻子，再請朋友把一小塊食物放進你嘴裡。你會發現：舌頭只能嚐出酸甜等基本味道，直到鬆開手，氣味才會突然出現：「啊！怎麼是香菜！」嗅覺讓我們吃出「滋味」，所以感冒鼻塞的時候，吃東西會覺得沒有味道。

為什麼大人愛喝苦苦的咖啡或啤酒？喜不喜歡一種味道，可以經過後天的訓練或經驗而改變。

香菜好臭？

有些人不喜歡吃香菜，可能是天生的！他們有個特殊基因，會從香菜裡吃出類似肥皂的味道。同樣的東西，每個人的感知不同，吃到的味道可能都不一樣。

呼

吃東西時，氣味會經過口腔後的通道，透過鼻子「呼氣」散發出來。

色、香、味， 大腦說：真好吃

烤雞的香氣，誘人的金黃色澤，
喀滋！肉汁瞬間噴發……真好吃！

美味，是很複雜的感受。張大嘴吃
時，鼻子、眼睛和耳朵都來幫忙，但
是最終決定好不好吃的，是腦袋。
其中，食物看起來是否美味，又特別重
要。我們的大腦有一半的區域在處理
視覺，光是看到美食的照片，口水就
會分泌，腦部的血流量會大幅上升，
讓身體準備迎接美食的到來。我們
真的會用眼睛「吃」東西！

好飽……但還能吃甜點？

光想像食物的美味，就足以讓大腦分
泌出可以帶來幸福感和食欲的物質，
讓你吃得下更多。

顏色影響感覺

通常黃、橘等明亮溫暖的顏色能引起食欲。綠色讓人聯想到健康、新鮮。藍色則會降低食欲。想想看，很少有藍色的食物吧？



這樣你還想吃我嗎？

脆脆 = 新鮮

喀滋！小黃瓜、餅乾，咬下去時那脆脆口的聲音，會讓腦袋瓜覺得：「啊，好新鮮。」要是把耳朵塞住，美味程度就會下降。

看起來好好吃喔！

