



ไม่เคี้ยวแต่อร่อยความรู้สึกที่ผิดเพี้ยน



การเคี้ยวเป็นการสร้างสิ่งกระตุ้นด้วยการกระทบกันของปากและขากรรไกร ซึ่งถูกส่งเป็นสัญญาณไปกระตุ้นไฮโปทาลามัสและอมิกดาลาที่อยู่ใต้สมองใหญ่ช่วยเพิ่มพลังภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ การเคี้ยวช่วยฟื้นฟูอาการสมองเสื่อมและเป็นประโยชน์ต่อพลังความทรงจำ ทำให้คงอยู่ยาวนาน

แต่อาหารบางประเภทไม่ต้องเคี้ยวก็สามารถส่งสัญญาณไปกระตุ้นสมองให้รู้สึกอร่อยได้ อาหารประเภทนี้กำลังเพิ่มจำนวนขึ้น ตัวอย่างหนึ่งคือ อาหารประเภทของกินเล่น

ตามปกติ การกินต้องอาศัยการเคี้ยว ขณะที่ค่อย ๆ เคี้ยว นั้น ระดับน้ำตาลในเลือดจะค่อย ๆ สูงขึ้น สมองก็จะได้รับพลังงาน แต่ของกินเล่นทั้งหลายนี้แทบไม่จำเป็นต้องเคี้ยวก็รู้สึกอร่อยได้ เพราะถูกผลิตให้มีรสชาติแบบที่เมื่อเอาใส่ปากจะรู้สึก "อร่อย" ทันที คำพูดนี้อาจารย์ ฮิเดะโอะ มะกุซุชิเป็นผู้กล่าวไว้

สารปรุงรสที่อยู่ในของกินเล่นนั้น ทำให้แม้ไม่เคี้ยวก็ได้ความรู้สึกเป็นสุขสุดยอดจากการกินส่งไปถึงสมองได้โดยตรง หากกินแต่อาหารประเภทนี้ สมองจะขาดการกระตุ้นจากการเคี้ยว สมดุลระบบประสาทอัตโนมัติก็จะเสียไป มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีวิวัฒนาการมาด้วยระยะเวลาแสนนานตามธรรมชาติถึง ๓๘,๐๐๐ ล้านปี ในธรรมชาติแทบไม่มีอาหารชนิดไหนที่ได้พลังงานโดยไม่ต้องเคี้ยว ผู้เขียนได้แนะนำไปแล้วว่า "อาหาร ๑ คำ เคี้ยว ๓๐ ครั้ง แต่ถ้าเป็นของกินเล่นหรืออาหารจานด่วนถ้าเคี้ยวถึง ๓๐ ครั้ง อาหารในปากก็คงจะเป็นน้ำ ชวนให้รู้สึกขะแยงจนอาจต้องบ้วนทิ้ง"

ดังนั้น สิ่งสำคัญคือ "เคี้ยวให้ละเอียด แต่ต้องไม่ใช่อาหารที่เคี้ยวแล้วมีรสชาติผิดแปลกไป"

ผู้ผลิตของกินเล่นบริษัทหนึ่งใช้สารปรุงรสที่สามารถส่งสัญญาณไปกระตุ้นสมองให้รู้สึกเป็นสุข ในปริมาณเพิ่มเป็น ๒.๕ เท่าของที่เคยใช้ พบว่ายอดขายในตลาดพุ่งขึ้นชนิดถล่มทลาย

สิ่งที่สมองของผู้คนรู้สึกได้จากการกินของกินเล่นพวกนี้คือ ความบ้ำคั่งในการเสาะหาความพึงพอใจเพียงชั่วขณะ นอกจากนี้ ยังมีแนวคิดเรื่องการใช้ของกินเล่นผ่อนคลายเป็นความเหนื่อยล้าในสังคมปัจจุบันที่มีแต่ความเครียดซึ่งน่าจะกลับได้รับผลตรงข้าม เพราะหากกินแต่ของกินเล่น แบบที่เรียกล้ำไส้จะลดลง ภูมิคุ้มกันก็ต่ำลง สมองไม่เพียงจะสูญเสียการรับรู้รสชาติ แต่ยังมีความเป็นไปได้ที่สมองจะถูกกระตุ้นไม่มากพอจนเกิดภาวะเสื่อมถอยได้