

**Tytuł:** Wrodzone uwarunkowania „paradoksu preferencji smaku” u człowieka / Innate determinants of the paradox of nutritional preferences in human

**Słowa kluczowe:** OTYŻOŚĆ SPOŻYCIEM ŻYWNOŚCI ZESPÓŁ METABOLICZNY PREFERENCJE SMAKU

**Keywords:** FOOD CONSUMPTION METABOLIC SYNDROME OBESITY

**Autorzy:**

Joanna Neuhoff-Murawska - Klinika Diabetologii i Endokrynologii, Instytut „Pomnik o Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

Sylwester Prokurat - <p>"</p>

Piotr Socha - <p>Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii Instytut "Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka", Warszawa</p>

Joanna Gromadzka-Ostrowska - <p>Komisja Żywienia Osób Dorosłych i Starszych Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka, Wydział V Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie</p>

**Streszczenie:**

Jednym z głównych determinantów wyborów żywieniowych jest smak. Niestety, dieta rekomendowana przez ekspertów o niskiej zawartości cukrów prostych, soli i tłuszczu postrzegana jest jako mniej smaczna od tzw. żywności mięciowej. W artykule przedstawiono uwarunkowania biologiczne preferencji smaku, podjęte genetyczne rozwoju preferencji oraz mechanizmy sensoryczne i neurologiczne. Problem naświetlono w aspekcie rozwoju chorób dietozależnych, takich jak niektóre nowotwory, otyłość i cechy zespołu metabolicznego, m.in. nadciśnienie tętnicze czy zaburzenia gospodarki węglowodanowej i ich wtórną manifestację, jak jest stłuszczenie wątroby. Przyczyną ich rozwoju są w dużej mierze wzrost konsumpcji napojów słodzonych, słodczy, przekąsek i żywności typu fast food oraz niewystarczające spożycie warzyw i owoców. Zrozumienie biologicznego uwarunkowania „paradoksu preferencji żywieniowych” człowieka jest kluczowym aspektem w opracowywaniu strategii promocji zdrowego odżywiania, których ważnym elementem jest udział przemysłu rolniczego i spożywczego poprzez tworzenie nowych odmian warzyw i opracowywanie produktów żywnościowych.

**Abstract:**

Taste is the main determinant of food choices. Unfortunately, diet low in salt, simple sugars and fat, recommended by experts, is less tasty than “junk food”. We present a biologic background of taste preference, its genetic determinants, sensory mechanism and neurological regulation of behaviours. Taste preference is discussed regarding diet-dependent diseases, such as certain types of cancers, obesity and metabolic syndrome features, among others: hypertension, disturbances of carbohydrate metabolism and non-alcoholic fatty liver diseases. The causes of development of these diseases are largely the increase in the consumption of sweetened beverages, sweets, snacks and fast food and inadequate consumption of vegetables and fruits. Understanding the innate determinants of the paradox of nutritional preferences is a key aspect in developing strategies for

promoting healthy eating and weight reduction.

The role of agriculture and food industry is important, as there is a need for designing new varieties of vegetables and recipes of food products.