

맛을 느끼는 원리

단짠단짠에 끌리는 이유



# 맛을 느끼는 원리

사람은 혀 표면에 존재하는 **미뢰**를 통해 맛을 느낍니다.

미뢰는 감각 세포가 몰려있는 곳으로  
그 안에는 **20~30개의 미세포가 존재**하는데요.

입안으로 들어온 **음식물이 침과 섞여 수용액 상태가 되면**  
**화학 성분이 미세포를 자극**하고,  
이 자극이 **감각 신경세포에 전달**되어  
맛을 느끼게 되는 것이죠.

단맛, 짠맛, 신맛, 쓴맛을 느껴요!



# 단짠단짠의 유혹

사람들은 대부분 본능적으로 단맛과 짠맛을 원합니다.

**단맛**은 세로토닌 수치를 높여 심리적 안정감을 주고,  
**짠맛**은 체액의 나트륨 이온 농도 유지에 필요하기 때문이죠.

또한 연구결과에 따르면 단맛과 짠맛을 섭취했을 때

**‘도파민’**이라는 신경전달물질이 분비되어  
자극적이고 짜릿한 쾌감을 느끼게 된다고 합니다.

단맛과 짠맛은 서로를 당기게 하는데요.  
짠 음식에 함께 들어있는 탄수화물이 분해되는 과정에서  
**일시적으로 당이 부족**해지고,  
자연스럽게 단맛이 당기게 됩니다





# 혹시 나도 미각중독?

→ **미각중독이란**, 특정한 음식을 먹었을 당시  
좋았던 기분을 떠올리면서 그 맛에 집착하는 상태

특정한 맛에 지나치게 길들여지면  
어중간한 맛은 느끼지 못하게 되어  
**더 강한 자극만을 느끼고 요구**하게 됩니다.

그러나 이런 상태가 오래 지속되면  
**각종 질병을 유발할 수도** 있기 때문에  
각별한 주의가 필요합니다!

# 미각중독 벗어나기

식사 순서 조정  
좋아하는 맛을 나중에

식사 직후 양치질

단순당 x, 복합당 o  
자연식품 위주로 섭취

건더기 위주로 식사

단짠단짠은 스트레스 해소와 심리적 안정감 등  
우리에게 일시적으로 긍정적인 영향을 주기도 하지만  
과도하게 섭취하면 건강을 해칠 수 있다는 사실을 기억해 주세요!