

धीरे-धीरे खाओ, स्वाद बढ़ाओ

बचपन से ही हमें भोजन को चबा-चबाकर, धीरे-धीरे खाने को कहा जाता है। कहते हैं कि खाते वक्त हड़बड़ी नहीं करनी चाहिए। पता नहीं उस सलाह के पीछे कारण क्या रहता है मगर हाल के अध्ययन से पता चला है कि धीरे-धीरे खाने, और खाते समय सहजता से सांस लेने से भोजन का ज़ायका बढ़ता है।

आपने भी गौर किया होगा कि जुकाम के कारण नाक बंद हो तो भोजन का ज़ायका फीका पड़ जाता है। इसका कारण यह है कि हमारी नाक स्वाद की अनुभूति में अंतरंग रूप से शामिल होती है। जब हम भोजन को चबाते हैं तो उसमें मौजूद वाष्पशील गंधयुक्त पदार्थ उड़कर आपके मुंह में पीछे की ओर इकट्ठे हो जाते हैं। इसके बाद जब आप सांस छोड़ते हैं तो यही वाष्प आपकी नाक से होकर निकलती है और गंधयुक्त पदार्थ नाक की गुहा में पहुंचते हैं जहां इनका संपर्क गंध संवेदी कोशिकाओं से होता है। इसे रिट्रो-नेज़ल (पश्च-प्रभावी) गंध संवेदना कहते हैं।

इस संवेदना को समझने के लिए मेकेनिकल इंजीनियर रुई नी और उनके साथियों ने एक महिला के वायु मार्ग का 3-डी प्रिंट बनाया। प्रिंट बनाने के लिए उन्होंने वायु मार्ग के सीटी स्कैन को एक सांचे के रूप में इस्तेमाल किया। इस

तरह बने उपकरण में वायु प्रवाह को देखने के लिए उन्होंने पानी में कुछ चमकने वाले कण घोल दिए और इस पानी को उपकरण में पंप किया। इस पूरी प्रक्रिया की फिल्म उतारी गई।

फिल्म को देखने पर पता चला कि जब आप सांस खींचते हैं तो आपके मुंह के पीछे के हिस्से में हवा का एक पर्दा-सा बन जाता है जो इन कणों को फेफड़ों में जाने से रोकता है। फिर जब आप सांस छोड़ते हैं तो यही हवा वापिस मुंह में पहुंचती है और वाष्पशील कणों को नाक में पहुंचा देती है जहां आप इनकी गंध को महसूस करते हैं। इस प्रयोग के परिणाम *प्रोसीडिंग्स ऑफ़ दी नेशनल एकेडमी ऑफ़ साइन्सेज़* में प्रकाशित हुए हैं।

इस उम्दा व्यवस्था को तहस-नहस करना बहुत आसान है। खाते समय जब आप हांफते रहते हैं, निवालों को जल्दी-जल्दी निगलते हैं तो भोजन के वाष्पशील कणों के फेफड़ों में जाने की संभावना बढ़ जाती है। तब ये गंधयुक्त कण नाक में कम पहुंचते हैं। तो यह सलाह काफी काम की है कि खाना तसल्ली से खाना चाहिए - इससे न सिर्फ सांस रुंधने की समस्या कम होती है, ज़ायका भी बढ़ता है।

(स्रोत फीचर्स)