1.3. NOLA ITZALI MINGAINEKO SUA

Elikagaien zaporea pertzepzio bat baino gehiagoren arteko konbinazioaren emaitza da, usaimen-sistema eta dastamen-sistema sartzen baitira jokoan. Gizakiok orojaleak izanik, elikagai -mota ugari dastatzen ditugu egunean zehar (Ackerman, 1990).

Dastamenak bi funtzio nagusi betetzen ditu: bata, bizia ziurtatzea eta bestea, plazerra eskaintzea. Dastamenak bizirik irauten laguntzen digu; izan ere, zaporeak bereiztarazten digu zer jan eta zer ez: ez dugu jaten zapore txarra duen elikagaia, ondorioztatzen baitugu kaltegarria izango dela (digeriezina, pozoitsua...); jan egiten dugu zapore ona duena, ondorioztatzen baitugu ez digula kalterik egingo (Capaldi eta Powley, 1990).

Bestalde, dastamenari esker, gustuko ditugun elikagaiak neurriz hartzen ditugu: sabela beterik dugunean, zapore gozoen eta gazien atsegingarritasuna eta intentsitatea gutxiagotu egiten da, eta asetuta sentitzen gara. Gosez garenean, berriz, alderantzizkoa gertatzen da: zaporearen atsegingarritasuna eta intentsitatea areagotu egiten dira (Scott, 1990).

Baina zaporearen funtzio babesleak paradoxak dakartza zenbaitetan; esate baterako, *txilea* bezalako elikagaien kasuan: txilea ahora sartzen dugunean, erredura sentsazioa izateaz gain, litekeena da malko bat edo beste isurtzea, baina, hala ere, elikagai hori gozatzen ikasten dugu, kantitate txikietan ez baita kaltegarria (Zellner, 1991).

Guztiok sentitu dugu noizbait elikagai pikante bat ahora sartu ondoren mingaina *sutan* egotearen sentsazioa, eta sentitu dugu, halaber, edari edo janari bat hartzeko beharra erredura sentsazioaren intentsitatea gutxiagotzeko. Stevens-ek eta Lawless-ek (1986) frogatu zutenez, kasu horietan kontuan hartu beharko genuke edari edo janariaren zaporea. Izan ere, substantzia eraginkorrenak dira: edo gozoak (edari gaseoso bat adibidez) edo garratzak (zitrikoren bat), betiere tenperatura hotzean hobe; substantzia mikatzek (garagardoa adibidez) mantendu egiten dute erredura sentsazioa, eta substantzia gaziek ere (fruitu lehorrak) ez dute laguntzen berotasuna itzaltzen. Horrenbestez, Stevens-ek eta Lawless-ek (1986) bertan behera bota zuten mingaineko sua itzaltzeko substantzia eraginkorrena ura delako ustea.

Aristoteles-ek egin zuen oinarrizko zaporeen lehenengo sailkapena, baina Henning-ek esan zuen lehen aldiz oinarrizko zaporeak lau zirela: gozoa, gazia, garratza eta mikatza (ikus Matlin eta Foley, 1996). Nahiz eta gaur egun nagusi den lau zaporeetan oinarritutako sailkapena, zenbait ikerlarik defendatzen dute lau zapore baino gehiago daudela. Schiffman-ek eta Dackis-ek (1975), esate baterako, ohiko lau zaporeez gain, beste hiru zapore bereiztu zituzten: alkalinoa, sulfurosoa eta koipetsua. Beste zenbait ikerlarik diotenez, oinarrizko lau zaporeen sailkapenak bizirik dirau ikerlariek esperimentuak egiterakoan soilik lau aukera horiek eskaintzen dizkietelako subjektuei, eta ez zaielako uzten libre erantzuten (O'Mahony eta Thompson, 1977). Japonian,

berriz, oinarrizko bost zapore bereizten dituzte: gazia, gozoa, garratza, mikatza eta umania (O'Mahony eta Ishii, 1986). Beste zenbait ikerlarik defendatu dute oinarrizko lau zaporeak nahasita agertzen zaizkigula eta beste zapore batzuk sor daitezkeela (Schiffman eta Erickson, 1980).

Dastamenaren hargailuak aho guztian kokatzen dira: ahosabaian, faringean, laringean eta, batez ere, mingainean. Mingaineko hargailuak leku estrategikoetan daude zapore desberdinak dastatzeko. Zapore gozoa eta gazia ditugu gustukoenak, eta, errazago hauteman ditzagun, zapore horien sentsazioa transmititzen duten hargailuak mingainaren aurrealdean kokatzen dira; hain atseginak ez zaizkigun zaporeen hargailuak, berriz, garratza eta mikatza, mingainaren atzealdean kokatzen dira. Hala eta guztiz ere, ezin esan hargailu batek soilik zapore bakar baten aurrean erantzuten duenik; nahiz eta hargailuak bereziki zapore batekiko sentikorrak izan, beste zenbait zaporeren aurrean ere erantzun baitezakete (Logue, 1986).

Gizakiok gutxi gorabehera 10.000 dastamen-hargailu ditugu, eta 10 egunetik behin berritzen dira; baina substantzia oso bero edo oso hotzekin eta adinean aurrera joan ahala hil egiten dira.

Zaporearekiko itsuak diren pertsonek ez dute dastamenaren hargailurik edota oso hargailu gutxi dituzte. Hori dela eta, ez dute zaporerik hautematen edota oso zapore gutxi bereiz ditzakete (Hall, Bartoshuk, Cain eta Stevens, 1975). Aldiz, *zaporearekiko sentikorrak* diren pertsonek (superdastatzaileak), ohi baino hargailu gehiago izaten dituzte, eta, ondorioz, zaporeak hautemateko eta bereizteko gaitasun berezia dute.

Substantzia baten zaporea ongi hauteman nahi izanez gero, funtsezkoa da mantso jatea, hau da, janaria ahoan biraka ibiltzea zenbait segundoz eta sudurretik arnasa hartzea, elikagaiaren propietate lurruntsuak ere hautemateko. Bi minutu baino gehiago pasatuz gero substantzia bat mastekatzen, substantzia horren zaporearekiko egokitzea gertatzen da; horregatik, gomendagarria da mokadu batetik bestera tarte-gune txikiak uztea eta ahal bada likidoren bat edatea. Beraz, jatetxe garesti batera joanez gero eta janariari ahalik eta probetxu gehiena atera nahi izanez gero, hobe gomendioei so egitea.

1.3.1. Praktikaren helburua

Praktika honen xede nagusia da erakustea zein den substantzia eraginkorrena mingaineko erredura-sentsazioa itzaltzeko.

1.3.2. Metodoa

1.3.2.1. Subjektuak

Praktika hau egiteko 10 pertsona behar dira: bost subjektu eta bost esperimentugile. Bai subjektuak eta baita esperimentugileak ere Psikologia Fakultateko ikasleak izango dira.

1.3.2.2. Tresnak

50g pipermin, 1l gaseosa, 1l garagardo, 1l ur, 1l limoi-zuku eta 250g fruitu-lehor gazituak beharko ditugu.

Bestalde, 5 koilara txiki (pipermina subjektuaren ahora sartzeko) eta 5 edalontzi (likidoak edateko) beharko ditugu.

Azkenik, kronometro bat erabiliko dugu denbora neurtzeko.

1.3.2.3. Prozedura

Praktika honek bost entsegu edo proba-saio hartzen ditu barnean. Lehenengoan, subjektu bakoitzak koilara txikian pipermin apur bat hartu, eta mingain gainean hustuko du. Erredura-sentsazioa sentitu arte itxaron, eta, gero, pare bat gaseosa tragoxka egin beharko ditu. Ondoren, erredura-sentsazioa desagertu bitarteko denbora neurtuko da.

Lehenengo entsegua amaitu ostean, pare bat minutuko atsedenaldia egingo da erredura-sentsazioa guztiz desagertu dadin. Behin pare bat minutu iragan ondoren, prozesu berbera errepikatuko dugu, baina garagardoa erabiliz mingaineko sua itzaltzeko.

Hirugarren entsegua aurrekoen berdina izango da, baina, kasu horretan, ura izango da ahora eramango den likidoa. Hala nahi izanez gero, tenperatura desberdinetan dauden likidoak erabili daitezke praktikan zehar. Tenperatura beroak eta hotzak efektu desberdinak dituzte, eta interesgarria izan daiteke bi tenperaturen efektuak konparatzea.

Laugarren entseguan, berriz, fruitu lehor batzuk janaraziko dizkiegu subjektuei. Etxean edo taberna batean gaudenean, maiz jan ohi ditugu, eta, ahoko erredura sentsazioa dugunean, ohikoa izaten da sentsazio hori itzaltzen saiatzea zapore gazidun substantziaren batekin. Entsegu horrek lagunduko digu frogatzen zapore gazia horretarako egokiena ote den edo ez.

Azken entseguan, berriz, subjektuek limoi-zukua edango dute.

Entsegu batetik bestera ahoa urarekin garbitzeko edo freskatzeko eskatuko zaie subjektuei; hala, lehenengo entseguko pipermin kantitatearen efektuak gutxiago nabarmenduko baitira hurrengo proba-saioetan.

Entsegu bakoitzaren amaieran, eta, batez ere entsegu guztiak amaitu ostean, subjektuei galdetuko diegu probatu dituzten substantzia guztietatik ea zein iruditu zaien mingaineko sua itzaltzeko eraginkorrena, eta datu guztiak idatziko ditugu eranskinean aurkezten den taulan.

Eranskina 4

3. taula: mingaineko erredura-sentsazioa itzaltzeko erabilitako substantziak eta haien eraginkortasuna segundoetan

Substantzia	Denbora
1. Gaseosa	
2. Garagardoa	
3. Ura	
4. Fruitu lehorrak	
5. Limoi-zukua	