

SLAĐANA JELIĆ

Slađke
P R I Č E



TAJNE HEDONISTIČKE GLADI

■ Laguna ■

Copyright © 2018, Slađana Jelić
Copyright © ovog izdanja 2018, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.



Sladke
P R I Č E

Sadržaj

Reč autorke	11
-----------------------	----

I DEO ZALOGAJI SREĆE

1. REČ OBOŽAVALACA	15
Čarolija ukusa • Glad za hranom • „Hranljiva“ podloga iskušenja • Najdraži ukusi	
2. SA DEGUSTACIJE	29
Na izvoru slasti • Štimovanje ukusa • Miris na note • Tačka blaženstva • Tačka topljenja • Ljubav na prvi pogled • Slatki kod • Iskonska žudnja	
3. IZ UGLA PSIHOLOGA	51
Mozak se najviše naslađuje • Slatki izazov • Desert-efekat • Slatki eksperiment • Tanjir u sukobu interesa	
4. VESELA PRIRODA	70
Radost života • Hedonisti i oni drugi • Na kafi kod Froj- da • Diktat lagodnosti • Kuhinjski horoskop • Stoni	

kalendar • Dnevni horoskop • Slani dani • Čoko-desert dani • Čudi temperamenta • Naivni hedonizam • Magijsko mišljenje • Profil pre fejsa

II DEO LAVIRINT GLADI

5. PRIRODNI APETIT111

Prva želja • Motiv gladi • Hrana – od potrebe do kulta • Centri za glad i sitost sa okolinom • Većiti rivali grelin i leptin • Hormonska glad

6. HEDONISTIČKA GLAD125

Hedonistički nagon • Dijeta je ženskog roda • Baza gladna podataka • Raport o nezasitoj gladi • Stepenn zadovoljstva • Dijeta u zamci jo-jo efekta • Prava glad ili lažna uzbuna? • Tajne hedonizma: lista želja

7. EMOTIVNO JEDENJE142

Napetost i glad • Stres i emotivni pritisak • Žurba i vremenski pritisak • Kad je hrana uteha • Nagradni efekat hrane

III DEO OSTRVO ŽELJA

8. HRANA KAO NAGRADA157

Stočiću, postavi se • Svi ti zlatni medaljoni • Zakon efekta • Igra asocijacija • Apetitivna mreža • Hormoni

sreće protiv hormona stresa • Dopamin i nagradni efekat • Slatki usud • Hrana koja donosi sreću • Pun ukus i prazne kalorije

9. DIKTAT ŽELJA 183
 Instant hedonizam • „Leteći“ tanjiri • Impulsivnost i želje • Psihološki profil jednog hedoniste • Impulsivne ličnosti
10. TRENING UZDRŽAVANJA 197
 Isposnici i hedonisti nekad i sad • Uzdržani imaju reč • Samo moja dijeta
11. ŠEĆERLEME I DILEME. 204
 Slast i strast • Šećer je moćan • Luksuzne kalorije • Šećer od početka • Zbrka oko šećera • Slatki kviz • Fama o skrivenom šećeru • Šećer u senci tabua • Sa slatkog menija
12. MASTI NA VLASTI 226
 Pohvala masti • Mast ili post, pitanje je sad? • Master-klas • Alfa i omega dobrog ukusa • Badem, badem • Krem društvo • Kaži siiiiiir! • Zona teflona

IV DEO

SLABOSTI I OPSESIJE

13. HRANA KAO OPSESIJA 245
 „Fast food!“ kultura • Fudizam i sve kuhinje sveta • Kad okolnosti čine svoje • Lepota vlada svetom • Prečice do sreće • Slatke navike i gorko neznanje • Samit u knjižari

14. RECEPTI ZA PREJEDANJE266

Prejedaње nekad i sad • Šoping i kloping • Da li je izbor hrane nešto sasvim lično? • Prejedaње – uvod u zb(i)rku
 • Hedonističko prejedaње • „Cheat meal“ ili plansko prejedaње • Praznično prejedaње • Pasivno prejedaње • Emotivno prejedaње • Bindž prejedaње • Noćno prejedaње • Gojaznost i prejedaње • Dijeta i prejedaње
 • Od depresivnosti do prejedanja i nazad • Prejedaње – pokazna vežba

V DEO

HEDONIZAM 21. VEKA: GLAVNI MENI

15. SREĆA: KORISNI LINKOVI299

Hardver i softver hedonizma • Tasteri za sreću • Kilobajt dijeta • Recept za sreću

Prof. dr Jagoda Jorga: „Prvi put u životu“313

Reči zahvalnosti315

Indeks319

O autorki325

Reč autorke

Knjiga *Slatke priče* pisana je četiri godine uz nesebičnu stručnu podršku prof. dr Jagode Jorge, uvažene profesorke Medicinskog fakulteta u Beogradu, svetski poznatog eksperta iz oblasti ishrane. Napisana je kao stručni rad prilagođen široj čitalačkoj publici, jer veliko interesovanje za temu hedonizma prema hrani ne prati i dovoljno velika količina znanja o tom sve značajnijem pitanju.

Ova savremena multidisciplinarna studija je pokazala da je pitanje uticaja hrane i navika u ishrani jedno od najvažnijih pitanja u savremenoj psihologiji, ne samo vezano za očuvanje zdravlja. Tako se početna teza da upravo hrana, više nego mnogi drugi faktori, oblikuje raspoloženje i ponašanje ljudi pokazala tačnom. Osim na osnovne biološke procese, obilje ukusne hrane svuda oko nas, sve više menja različite psihološke i društvene obrasce funkcionisanja ljudi današnjeg vremena. Zato je glavni cilj ove po tonu zabavne, ali u stvari vrlo ozbiljne i edukativne knjige, da unapredi kulturu ishrane i podigne kvalitet života.

Naučna utemeljenost ovih *Slatkih priča* njihova je najvažnija odlika i preporuka, a ono što ih čini tako slatkim jeste jedna nesvakidašnja, savremena i zabavna interpretacija znanja iz naučne psihologije i medicine. Tako će se umesto samostalnog igranja sa raznim proizvoljno sastavljenim, ali ne uvek i naivnim dijetama, usled stalne borbe sa žudnjom za sve ukusnijom hranom, o tome najzad glasno i jasno čuti pouzdana reč stručnjaka, lekara i psihologa.

U ovoj knjizi je stoga posebno izbegnuto uobičajeno prepričavanje floskula o šećeru kao zlu našeg doba. Tako je izbegnut pogrešan ulaz u lavirint pitanja o tome zašto ne uspevamo da odolimo pre svega slatkišima, a takođe ni ostaloj ukusnoj hrani. Ovo je knjiga koja pruža prave odgovore upravo na ova „nerešiva“ pitanja, pristupajući im iz više perspektiva. Time se dobija jedan nepristrasan, obuhvatniji i samim tim realističniji pogled na fenomen ishrane. Jednom rečju, ova knjiga otkriva mnoge nepoznate istine o našem odnosu prema hrani. Ove jednostavne i nadasve interesantne naučne istine najpre će nam pomoći da promenimo odnos prema hrani, a time i odnos prema zdravlju i životu uopšte – kako bismo izašli iz začaranog kruga vezanosti za hranu i užitak koji nam pruža, kao instant rešenju za sva naša nezadovoljstva.

I DEO
ZALOGAJI SREĆE

1.

REČ OBOŽAVALACA

ČAROLIJA UKUSA

Bajka počinje ovako. Bile jednom tri princeze. Pošle su na bal u drugo kraljevstvo, gde ih je dočekaao lepi princ. Usledila je zakuska u znak njihove dobrodošlice. Lepotice su prišle kraljevskoj trpezi šušajući svojim raskošnim haljinama. Dok su ispijale osveženje, posluga je pred njima pronosila najukusniju hranu, čiji su mirisi odmah zagrejali atmosferu. Sledeći prizor bio je praznik za njihove oči. Na stolu su se „šepurila“ razna jela, čije lepote nisu mogle da se nagledaju! Usledilo je kuckanje čašama uz zvonak zvuk kristala, kao praznik za njihove uši, a onda i posluženje! Sva raskoš najukusnijih predjela, jelâ, mekanih peciva i mirisnih kolača bila je pred njima. Trebalo je početi od nečega. Da li probati sve? Princeze se nisu dvoumle. Da li to znači da je ovo iskušavanje čarima hrane pojačalo njihov apetit? Izgleda da nije. One su se prilično zasitile dok su razgledale svu ovu lepo spremljenu

i aranžiranu hranu i uživale ostalim čulima. Veliki talas zadovoljstva zapahnuo ih je i pre nego što su, na kraju, i probale ponešto sa ovog kraljevskog menija!

Današnje princeze imaju drugi problem. To je **dijeta**, do koje je jedna od najbržih prečica čokolada, mada one ne zaobilaze ni ostale ponude prefinjenog izgleda i još finijeg ukusa. Preukusna hrana je postala predmet obožavanja ne samo među modernim princezama već i među prinčevima – i to, čini se, još više, iako se njihova opredeljenja za stolom delimično razlikuju. Svi ovi iskušenici modernog doba veruju da ih lična slabost sprečava da odole takvim željama. To vide i kao razlog što im dijete ne uspevaju. Ipak, nema mesta tolikoj samokritičnosti. Psiholozi kažu da je traženje zadovoljstva u našoj prirodi. Samim tim, odricanje od zadovoljstva je nepoželjno i neprirodno. Problem je samo naći meru, gde trenutne okolnosti nikome ne idu naruku. Hrana je sve poželjnija. Teško je reći da li tome više doprinosi izgled, ukus, miris ili dostupnost. Tek, hrana se zbog svojih svima ugodnih atributa glorifikuje više nego ikad. Milioni fotografija hrane svakog dana se objave na društvenim mrežama. Ukusna hrana je brend i trend koji svi prate. Uživanje je već gledati takvu raskoš!

Iako u davna vremena hrana nije imala tako čaroban ukus i izgled, do danas se u doživljaju hrane suštinski ništa nije promenilo. Kao i tada, ljudi i sada „**jedu**“ **svim čulima**, samo se čulni ugođaj povećao. Isto je ostalo i to što se **dobar ukus** najviše vrednuje pri izboru hrane. Iako je to nesumnjivo najvažniji kriterijum pri izboru dnevnog menija, o tome odlučuju i miris, i vid i dodir, kao i sluh. No, prvi uslov je dobar ukus, a ne topivost, hrskavost i

slično. Tako će se ljudi uvek opredeliti zavisno od toga koliko im se dopada ukus neke hrane. Ukus je glavni orijentir pri izboru hrane i glavni problem. Većina ljudi se neće „otimati“ oko hrane koja nema dobar ukus, koliko god da je zdravstveno preporučljiva ili hvaljena na nekoj deklaraciji. Ljudi takođe neće jesti nešto što nema dobru teksturu, na primer ako je gnjecavo, tvrdo ili neugodno na dodir, koliko god da je zdravo. Mnoge kockice treba da se slože da bismo odabrali neku hranu. O tome najviše odlučuje čulni doživljaj hrane, jer mi prvenstveno jedemo svojim čulima – i mirisom, i ukusom, i dodirrom – a ne svojom biološkom glađu.

Iako je ovo pravilo važno oduvek, nekada se nije moglo mnogo birati šta će se jesti. Tako je u vremenima oskudice uživanje u hrani bilo relativno sporedno pitanje, dok je sada, kad može da se bira do mile volje, postalo glavno. U razvijenim društvima mnogi ne znaju šta bi pre jeli, tako da zadovoljenje biološke potrebe za hranom odavno nije upitno. Hrana mnogima pretiče. Što se tiče ukusa, sada u najboljim ukusima mogu da uživaju svi, a ne samo princevi i princeze na gozbi iz mašte. Uz dobre ukuse, svaki običan dan se brzo pretvara u blagdan.

Za svakodnevnu upotrebu bez pozivnice, tu je svagda fast fud (engl. *fast* – brza, *food* – hrana). Mada ne obavezuje na poseban glamur, ugođaj je pravi! Uz to, obožavaoci dobrih zalogaja su se pobrinuli i da se nastavi tradicija koja je počela bajkom o kraljevskoj gozbi. Iz dvorskih odaja, ove gozbe su se preselile u banket-sale, a onda i u svaki kutak gde je moguće smestiti sto. Tako se danas svakom zgodom organizuju razni kokteli i „partiji“, i to u skladu sa glavnim motom svih modernih bajki o hrani,

koji glasi: neka svaki sto postane „švedski sto“! Glavna podrška svemu tome je sve maštovitiji catering.

Ovu modernu bajku koja se svaki dan iznova „prežvakava“ zaokružuju *all inclusive* fešte i aranžmani, mada ni to nije sve. Ima i ekstravagantnijih gozbi, kao što su *blind dinners*. To su prijemi na kojima se sve, od predjela do deserta, služi u potpunom mraku! Gosti ne vide jedni druge, niti ima tračka svetlosti, bar od neke majušne lampe. Sve je podređeno njegovom veličanstvu ukusu, kao i mirisima koji dodatno boje čarolijom tu tajanstvenu tminu. Ideja je da se što više ugodi svim čulima i da se u dobrim ukusima uživa bez zadržke! Time se na ovim gozbama zaobilazi pređašnji manje elegantan gest gašenja svetla da se ne bi videlo ko je uzeo jedini preostali zalogaj!

Ko zna šta su one princeze iz bajke imale na svom meniju, ali danas je taj čarobni meni na svakom koraku, ne samo na ovim i ostalim „selebri“ žurkama „za odabrane“. Razni očaravajući mirisi dopiru odasvud, a apetiti su drastično porasli. Tako su pre svega dvadeset godina porcije hrane bile u proseku dva do četiri puta manje! To više nije dovoljno tako da je, primera radi, sada jedna porcija špageta velika kao nekada dve. Mafini su takođe prešli u format „2 u 1“ itd. A tek slatkiši, glavna tema mnoštva reklama od kojih zastaje dah! Svako bi ih odmah zgrabio i u tili čas smazao bilo koje XXL pakovanje! Potpuno savršena bajka! To sa princezama kao da je bilo neko predskazanje! U vremenu sadašnjem čitav svet se ujedinio oko nekadašnje kraljevske trpeze iz mašte! Kao i princeze, neki će svoju potrebu za dobrim zalogajima delimično zadovoljiti čim osete neki dobar miris ili dok gledaju razna umetnička d-jela, posebno kolače. Ostali,

međutim, neće biti zadovoljni dok se ne uvere u svu slast ovih majstorija, što im sa svakim zalogajem sve više otvaraju apetit i vraćaju osmeh na lice!

GLAD ZA HRANOM

Iako je hrana elementarna biološka potreba, odavno je prepoznato koliko hedonizma ima u odnosu ljudi prema hrani. Tako mnoge izreke sa raznih strana sveta odvajkada propovedaju uzdržavanje od hrane. Jedna od najpoznatijih je latinska mudrost koja kaže: „Doručuj sam, ručak podeli s prijateljem, a večeru daj neprijatelju.“ Postoji i slikovitija varijanta ove izreke, koja kaže da treba doručkovati kao kralj, ručati kao princ, a večerati kao prosjak. Dopuna svemu tome je još instruktivnija izreka koja glasi: „Više je dana nego pogačica.“ To može da se shvati kao jedan finiji apel na uzdržanost jer, kao što kaže druga izreka – „i sutra je dan“. No, sve u svemu, očigledno je da je odavno primećeno koliko ljudi naginju ka prejedanju.

Ni moderni mislioci nisu stekli drugačiji utisak od drevnih filozofa. Tako se poznati dramski pisac i kritičar Bernard Šo, kao i obično, nije libio da bude direktan u izražavanju svog stava o hedonizmu prema hrani. Prema njegovim shvatanjima, nema iskrenije ljubavi od ljubavi prema hrani. Interesantno je i zapažanje istaknutog pravnika, ali i gastronomu Žana Savarena, koji je izrazio verovanje da otkriće nekog novog jela ljudima donosi više sreće nego otkriće nove planete. Jedan od čuvenih Hakslija, Oldos Leonard, koji se ostvario i kao pisac i kao filozof, nastavlja u sličnom tonu, navodeći da isti čovek

može biti tvrdi pesimista pre ručka i uvereni optimista nakon ručka. Ni Bendžamin Frenklin, poznati naučnik i političar, nije prevideo značaj hrane. Tako njegovo geslo glasi: „Jedi tako da zadovoljiš sebe, a odevaj se tako da zadovoljiš druge.“ Ta velika lična preokupiranost hranom nije promakla ni čuvenom antičkom filozofu Demokritu, koji je vekovima pre ovih modernih mislilaca primetio da je jedina razlika između bogataša i siromaha u tome što se siromah nada sledećem obroku, dok je bogataš zaokupljen prethodnim. Dakle, ono čuveno „dome, slatki dome“ treba shvatiti – bukvalno. O tome dobro govori izreka: „Nije kuća lepa zbog uglova, već zbog uštipaka.“

Iako hedonizam provejava kroz sve priče o hrani od vremena oskudice do sadašnjeg preobilja, interesantno je da se o hrani i dalje najviše govori kao o prirodnoj, tj. biološkoj potrebi. Iako su kriterijumi jestivosti i hranjenja iz čisto bioloških razloga poodavno prevaziđeni, ovaj aspekt se i dalje veoma naglašava zbog važnosti koju izbor hrane ima za zdravlje. Evo i izreka koje su pre naučnih istraživanja dale svoj sud o tome.

Problem sa ovim polazištem o hrani kao čuvaru zdravlja je u tome što je danas doživljaj hrane mnogo drugačiji nego u vreme potrage za bilo kakvom upotrebljivom hranom u prirodi. U međuvremenu je hrana dobila drugačije značenje. Mnogima su, kao što kaže poznata izreka, „postale gladne oči“. Svakodnevne brige danas teraju mnoge da „jedu na nervnoj bazi“, tj. „kao da su iz gladi pobešli“ ili „kao gladna godina“. Replika na to je opet u obliku jedne izreke, koja glasi da se „brige najlakše spiraju supom“. Koliko hrana može da razgali, najbolje pokazuje poznata krilatica da „put do muškog srca vodi

preko stomaka“. Da li to treba shvatiti kao pouku, ostaje otvoreno pitanje, ali je činjenica da je hrana takođe služila kao metafora za mnoge nesuglasice među ljudima i manjak empatije, koji je sve vidljiviji u današnjem sitom i presitom svetu. Narod je odavno čitavu ovu problematiku pretočio u izreku od svega nekoliko reči, koja glasi – „Sit gladnom ne veruje“. Ova izreka postala je još primenljivija otkad je hrana od nekadašnjeg sredstva za hranjenje prerasla u veliki **izvor zadovoljstva**. Tako je osećaj zadovoljstva, kao normalan sastavni element hranjenja, sada prerastao u **hedonizam** velikih razmera, koji je odraz pojačanih težnji ka čulnom i sveopštem uživanju.

Mnogi koji su danas skloni takvoj filozofiji će posle buđenja iz prelepih bajki o hrani primetiti da su se malo zaokruglili. Ali kako doleteti? Teško je naći odgovor na to pitanje i shvatiti zašto u suštini većina ljudi danas jede previše. Hrana za mnoge ima apsolutnu prednost u odnosu na sva ostala zadovoljstva. Postala je simbol sreće, i sve bi ostalo idilično da posle toga ne mora da se ide na dijetu, teško psiho-fizičko odricanje. To je svima poznato, ali ipak ne odustaju od dobrih ukusa. Što se tiče uobičajenog zastrašivanja da debljina nije dobra za zdravlje, mnogi će to prečuti kao neoriginalnu frazu i dosadno trućanje, jer njihov ugođaj pri jelu kaže nešto drugo!

Ovaj zdravorazumski argument nije jedini koji ohrabruje preterivanje sa najukusnijom hranom, tom blagodeti modernog doba. Česta podrška tome je i neraspoloženje, pomešano sa strahom i iscrpljenošću, u narodu poznato kao stres, mantra našeg doba. Dobri zalogaji brzo poprave sve što stres „zabrlja“. Pored stresa, na prejedanje mogu da navedu i neka trenutna stanja organizma. Dobar

primer za to je **hormonska glad** kod žena pre ciklusa, koja je čisto biološke, a ne psihološke prirode. Appetit mogu da podstaknu i neke urođene sklonosti, kao i navike, stavovi, manjak odmora i sna. Obilje hrane svuda oko nas samo pomaže da sve to dođe do izražaja. Kad se sve sabere, upravo je taj faktor obilja jedan od najvažnijih za to što glad za hranom stalno raste.

Takav sve jači hedonistički odgovor na hranu je doneo nova pravila. U razvijenom svetu minimum hrane za biološke potrebe odavno se, dakle, ne dovodi u pitanje. Što se tiče maksimuma, granice se stalno pomeraju. U skladu sa tim, ljudi u proseku jedu više nego ikada. O tome najbolje svedoče zapanjujući podaci o trenutnom rekordu u broju gojaznih u svetu. Ove brojke su u stalnom porastu iz godine u godinu, a najnoviji podaci kažu da je oko 2,5 od ukupno 7 milijardi ljudi gojazno! To već prelazi u paradoks, jer je sada broj odraslih neuhranjenih na svetskom nivou postao duplo manji od broja gojaznih! Kod dece je i dalje više neuhranjenih nego bucmastih, ali i ovi trendovi se menjaju. Ove statistike je promenila željama vođena glad za hranom, koja je u pojačanju od pre tridesetak godina. U tom intervalu i broj gojazne dece i mladih je postao mnogo veći, i to više od deset puta. Umesto nekadašnjih 11 miliona, sada je u svetu oko 125 miliona gojaznih uzrasta od 5 do 19 godina. Otud je ova epidemija ili, tačnije, pandemija gojaznosti, postala jedna od najvećih zdravstvenih kriza našeg doba. Iako je zahvatila čitav svet, neke teritorije je osvojila sa više uspeha.

Tako je nemogućnost da se odoli željama za vrlo dostupnom i ukusnom hranom dovela do toga da u **Evropi 50–60%** odraslih oba pola ima neki višak u kilaži. Ipak, rekord

drži **Amerika**, carstvo brze hrane sa velikim udelom najsladnih nam šećera, mada se ne treba ogrešiti ni o zasluge masti. Takvim izazovima ne može da odoli **65–70%** odraslih Amerikanaca. Pažnju privlači i podatak da je petina mladih u Americi već prešla iz društva predgojaznih, koji imaju vidljive, ali ipak ne preterane viškove u kilaži, u one baš gojazne. Povrh toga, evo jednog podatka koji će zvučati neverovatno, ali je ipak istinit. U Americi trenutno ima više od **200.000** ljudi sa **više od 200 kg!** To bi odgovaralo broju stanovnika jednog manjeg grada! Do pre nekoliko godina, moglo je da se izbroji na prste koliko ima onih koji su prešli i kvotu od 300 kg, a sada ni to nisu tako retki primeri. **Srbija** dobro prati ovaj globalni svetski trend, sa više od 50% bucmastih stanovnika, mada ne i ove rekorde, na sreću. Sve to pokazuje koliko se upadljivo promenilo **značenje** koje hrana ima za ljude. Velike porcije sve ukusnije hrane odavno ne služe samo za napajanje organizma energijom. Čemu onda služi tako mnogo hrane?

„HRANLJIVA“ PODLOGA ISKUŠENJA

Tražeci odgovor na ovo pitanje, naučnici su najpre potvrdili nešto svima poznato. Svi ljudi jedu više kad hrana ima dobar ukus. Sledeći zaključak glasio je da punački imaju jači osećaj zadovoljstva kad jedu hranu slatkog ukusa nego tanušni. Takvo činjenično stanje nimalo ne pogoduje njihovom uzdržavanju od hrane. Naprotiv! Da li je onda to i razlog što dijete po pravilu ne uspevaju?

Odgovor na to za mnoge pitanje svih pitanja nije nimalo jednostavan, iako brojni podaci dovode u vezu

prejedanje i uživanje u ukusu slatke, masne, a ponajviše slatko-masne hrane. To se drugačije naziva „nešto suprotno od obožavanja voća i povrća“. Mada, voće kao nešto slatko još i „može da prođe“, iako ne ispunjava bitan uslov za prejedanje koji se tiče posedovanja masnoće, jednog od glavnih nosilaca dobrog ukusa. Povrće ne može da dobije ni tih pola poena, jer ima jednu vrlo nezgodnu osobinu. Može da bude gorkasto, ako uopšte i ima neki ukus! To su negativni poeni za sve te biljke, travke i slično. Izuzetak je slatkasto povrće, koje ima mnogo bolji rejting, i to najviše kao pomfrit sa kečapom, spravljen od paradajza i jednog tajnog sastojka – šećera!

Tako se jednostavno može zaključiti da su sladak ukus i masnoće podloga svih iskušenja za stolom, kao i tvrdokornih navika, koje se opiru svim dijetama. Otud sve male i velike gozbe slatko-masnog spektra vuku na čist hedonizam! Međutim, nije sve baš tako veselo kao što izgleda. Postoji teorija da razlog za često prejedanje takvom hranom ne mora da bude veće zadovoljstvo. Mnogi psiholozi veruju da bi u osnovi toga moglo da bude nešto čak suprotno. Prema ovoj teoriji, prejedanjem se pojačava takozvani nagradni efekat hrane, ali o tome nešto kasnije. Od ostalih podstrekača koji daju maha hedonizmu prema hrani, ističu se i neke biološke osnove, kao na primer to da će slatkiši biti najomiljeniji onima koji imaju prirodno veću sklonost ka obožavanju slatkog ukusa. Prženju i pohovanju će biti privrženiji oni koji su prirodno skloniji masnoj hrani.

Biološke osnove mogu da utiču i na to koliko će se neko ugojiti ako se često prejeda svojom omiljenom

hranom. Ima srećnika koji se ne goje i kad jedu više nego što treba, dok se nekima sve „lepi“! To zavisi od tri **genetske odlike**. Osim veće sklonosti prema slatkoj ili masnoj hrani, biološki je određeno da li će nečiji **metabolizam** biti sporiji ili brži. Ova odlika utiče na brzinu kojom se hrana razgrađuje, tj. metaboliše, kao i koliko efikasno se troši energija koju daje. Treća biološka odlika bitna za gojenje je sklonost ili, izgleda češće, nesklonost ka **fizičkoj aktivnosti**. Neki ljudi su po prirodi pasivniji, neki aktivniji. Oni koji su stalno u pokretu, manje će patiti od posledica prejedanja. Sve u svemu, ova tri faktora određuju koliko će prejedanje kao nešto sasvim lično postati vidljivo za okolinu.

Mnogi lični i sredinski faktori takođe mogu da utiču na sklonost ka prejedanju, neki čak i više od bioloških. Zato su **dijete** uvek pod znakom pitanja. Iako su biološki dobro podešene, dijetalna hrana ne donosi dovoljno zadovoljstva tokom njihovog (uvek beskrajnog) trajanja. Psihološko značenje hrane je mnogo šire od zadovoljstva što nismo gladni, posebno sada kada je hrana tako ukusna i donosi mnogo zadovoljstva. Biološka uloga hrane je u uslovima velike dostupnosti svega što se poželeti može postala sporedna. To je tako u svesti mnogih ljudi, koji se u skladu sa tim i ponašaju. Istraživanja pokazuju da je hrana postala bukvalno **najbitniji izvor zadovoljstva** za mnoge. Time je još teže uzdržavati se tokom dijete.

Od hrane kao iskušenja, a samim tim i od dijeta, pošteđeni su tek malobrojni. Oni ne pridaju veći značaj hrani, jer to za njih nije neko veliko zadovoljstvo. Kod nekih to ide dotle da bi radije uzimali pilule umesto hrane. Ostali

su stalno pod teretom iskušenja. Šta je ipak najveće iskušenje u zavodljivom svetu ukusa? Većini kiselo, gorko i ljuto ne zadaju mnogo glavobolje. Onda sumnja pada na slano i slatko. Kada bi vas neko pitao koji odgovor je pravi, šta biste odgovorili?

NAJDRAŽI UKUSI

Dakle, slano ili slatko, pitanje je sad?! Većina ljudi bi odgovorila – **slatko**, baš kao i vi. Slatkasta i slatka hrana je mnogima prvi izbor, ako već mogu da biraju. Dakle, ne samo vama. Naučne studije su došle do brojnih podataka koji ukazuju da je ova sklonost mnogih ljudi ka slatkim ukusima urođena. Kod nekoga je više izražena, kod nekoga manje, ali je prisutna kod većine. Izuzeci su retki. To znači da armije obožavalaca slatkiša nisu jednostavno slabici koji ne znaju da kažu „ne“.

Što se tiče slabijeg plasmata slane hrane, objašnjenje nije tako logično. Slan ukus ispunjava neke bitne uslove da bude favorit, tako da u ovoj borbi nije unapred bio bez šansi. Pre svega, so je nešto bez čega organizam bukvalno ne može. U skladu sa tim, nekada je imala vrednost zlata. Otud i izreka „hleba i soli“, kao simbola nečega što osigurava opstanak. Međutim, otkad soli ima napretek, ova izreka je preinačena u „hleba i igara“, tj. dobre zabave. Što se tiče hleba, u ovoj „slatko ili slano“ klasifikaciji, ta velika slabost mnogih mogla bi da se svrsta u nešto slatkasto.

Međutim, koliko god da je so važna i da je vekovima bila nešto u čemu se oskudevalo, kada je reč o prevlasti na tronu dobrih ukusa, slava je bila i ostala na strani šećera. Izgleda da nije sve u pukim biološkim potrebama! Ima

nečega i u osećaju zadovoljstva! Otežavajuća okolnost da slano stekne ovu laskavu titulu najdražeg ukusa je i to što se u prirodi retko može naći hrana prepoznatljivo slanog ukusa. Uzmimo za primer povrće, koje ima više neutralan ili slatkast ukus, ali ne slan. So je zato glavni začim koji poboljšava ukus povrća!

Iza ove slatke pobede krije se i to što je voće, prvi „slatkiš“ koji su ljudi nalazili u prirodi, vrlo hranljivo. Iako su bogate raznim vitaminima i mineralima, mnoge vrste voća nemaju tako malo kalorija kao što se misli. Zato voće i u manjim količinama može dobro da zasiti, za razliku od povrća. Sve u svemu, dobra hranljivost i izrazito dobar ukus kao hedonistički element hranjenja, pomogli su slatkom ukusu da stekne prevlast nad ostalim ukusima i postane najomiljeniji.

To, dakle, nije neka slučajnost ili moda. Sklonost prema slatkom ukusu se postepeno razvijala kroz evoluciju. Kroz vekove i vekove upotrebe hrane koju su nalazili u prirodi, ljudi su naučili da je sladak ukus dobar znak. Brzo su uvideli da im slatkasta i slatka hrana, kao što su med i voće, vrlo prija i da može da ih zasiti. Klasičan šećer kao izvor punog slatkog ukusa je otkriće novijeg datuma, koje je potpuno općinilo svet. Međutim, ljudi su već iz ove prve lekcije naučili da slatko znači **ukusno i hranljivo**. Tako je već kod naših davnih predaka stvorena jaka asocijativna veza između slatkog ukusa i dobre hranljivosti. Naučnici se slažu da je ova asocijacija tokom evolucije učitana kao poseban kod i da je kroz vreme potreba za slatkim ukusom postala urođena. Na toj osnovi je i šećer postao slavan kad se pojavio.

Osim ovih bioloških prednosti, slatki ukusi imaju i tu dobru odliku da su ujedno i **najblaži**. Slano, kiselo, ljuto,

gorko? Svi ovi ukusi su jači. Osim toga, i ukus prve hrane, majčinog mleka je slatkast. Zamislite bebino lice ako bi mleko imalo drugačiji ukus, bilo koji od navedenih! Osim jakog osećaja zadovoljstva koje sladak ukus izaziva, moć ovog ukusa se ogleda i u tome što **smanjuje doživljaj bola**. To svojstvo imaju sve vrste slatke hrane. Eto zašto je teško uticati pre svega na decu da smanje unos slatkiša!

Zaključak ove rasprave o ukusima je jednostavan. Iako ljudi dokazano najviše vole sladak ukus, privlačni su im i svi ostali dobri ukusi. Tako dobra prilagodljivost na različite ukuse dolazi otud što su ljudi kroz evoluciju naviknuti da se ponašaju kao **svaštojedi**. Osim što nekada nisu mogli da nađu mnogo jestive hrane u prirodi, bitan razlog tome je i to što nijedna vrsta hrane nije kompletna po svom hranljivom sastavu, bilo da je prirodna ili proizvedena. Taj uslov je teško ispuniti, jer su naučna istraživanja pokazala da je organizmu potrebno oko četrdeset različitih hranljivih materija da bi dobro funkcionisao. Zato je **raznovrsnost** u ishrani suštinski važna, najpre biološki, a onda i psihološki. To znači da čudotvornost aronije, godži bobica ili bilo kog drugog „hita sezone“ treba uzeti sa velikom rezervom. Jestli samo aroniju i biti srećan i zdrav? Ne biva! Poznavao ci aronije su zato, pored ovih zaista zdravih bobica koje nemaju ni sladak, ni prijatan ukus, predvideli i one zašećerene. Cela paleta sušenog voća se u stvari bazira na dodatku šećera, u skladu sa pravilom da sve što je slatko ima bolji ukus i samim tim više prija. Drugi razlog za što raznovrsniju hranu je psihološki. To je dobra mera protiv monotonije, što je opet pouka iz hedonizma!