



Proč nám chutnají chipsy?



Obecněji může otázka znít „Proč nám chutná nezdravé jídlo?“. Vždyť by přece pro naše zdraví bylo lepší, kdybychom měli mnohem větší chuť na zeleninu a ovoce než na smažená jídla a zákusky.

Zdroje energie

Sladké a tučné jídlo totiž představuje bohaté zdroje energie. Aby naše tělo fungovalo, potřebuje samozřejmě energii. A jelikož jsme teplokrevní živočichové, potřebujeme energii relativně dost, abychom si udržovali stálou tělesnou teplotu.

Pokud bychom byli studenokrevní živočichové, třeba jako plazi, stačilo by nám přijímat přibližně desetkrát méně potravy.

Ze základních živin jsou pak cukry nejrychlejším zdrojem energie a tuky nejbohatším.

Civilizace předběhla evoluci

Z pohledu evoluce ještě v nedávných dobách nebyl dostatek potravy. Narazit na energeticky bohaté jídlo nebylo tak snadné jako dnes. Pokud člověk přece jen přišel ke kaloricky bohaté stravě, bylo výhodné, aby mu zároveň i chutnala, a tak jí snědl co nejvíce, a tím něco uložil i do zásoby. Nebylo totiž jasné, kdy se mu to zase poštěstí.

No a tento mechanismus máme dodnes.

Akorát dneska je vysokoenergetické stravy mnohdy přebytek. Tělo však na to nestačilo evolučně zareagovat, proto nám stále chutná sladké a tučné, i když to je mnohdy na škodu. Navíc jsme si zvykli konzumovat hodně pečiva, ve kterém je velké množství sacharidů (škrob z obilí). A co tělo hned nevyužije, to uloží. A když je zásob moc, tloustneme.

Sacharid versus cukr. Cukr je sacharid, ale ne každý sacharid je cukr. Cukry jsou sladké jednoduché sacharidy, mono- a di- sacharidy. Můžeme to vyzkoušet na rohlíku. Ten je z obilí, v obilí je škrob, což je složitý sacharid. Pokud budeme sousto rohlíku dostatečně dlouho přealovat v puse, sliny stačí rozložit škrob na jednodušší sacharidy – cukry, a sousto nám tak v ústech zesládne.

I když zmíněné chipsy nejsou považovány za zdravé jídlo, někdy našemu tělu mohou prospět. Například jako občerstvení při běžeckých ultramaratonech. Obsahují dost energie (sacharidy v bramborách, tuky) a sůl, kterou zvýšeným pocením dost ztrácíme.

Podobné „předběhnutí civilizace evolucí“ můžeme zaznamenat například v používání deodorantů a parfémů.

Třeba na nohou či v podpaží máme pachové žlázy, které také slouží (mají sloužit) k vábení partnerů/partnerek. Chlupy pak pach lépe drží. Ale dnes nám to již příliš nevoní (zvykli jsme si na jiné vůně) a snažíme se tyto pachy přebíjet. Je však pravdou, že pokud se člověk zamiluje (probíhají u něj v těle nestandardní biochemické reakce), přirozený pach partnera/partnerky mu voní.