



وجبة اليوم الخاصة :
أدمغة



لماذا يفقد الطعام نكهته عندما تعاني من البرد؟

إذا جرّبت الغطس في بركة سباحة، وبدأ الماء يدخل في أنفك ستدرك كم يصبح ذلك الشعور مزعجاً عندما يصل الماء إلى بلعومك أو على وجه التحديد، حنجرتك. هذا الأنبوب يربط بين فمك وأنفك، وعلى الرغم من أنه قد يسبب لك المشكلات عندما تكون في بركة السباحة إلا أنه يصبح في غاية الأهمية عند تناول الطعام، فمن دونه لن نتمكن من الاستمتاع بنكهة طعامنا. كل ما تستطيع الحليمات الذوقية الموجودة على لساننا القيام به هو تسجيل النكهات الحلوة والحامضة والمالحة والمرة ونكهة الأومامي⁽¹⁾، وهي كلمة يابانية تعني تقريباً: لذيذ، ولو كانت هذه النكهات الخمسة هي كل ما نستطيع تذوقه لكانت وجباتنا مملة، ولا طعم لها، تماماً كما يصبح مذاق طعامك عندما تُصاب بالبرد. لا يكتمل مذاق النكهات اللذيذة بما فيها الفانيليا، والفريز، والقرفة، والنعناع، وغيرها من النكهات التي تخطر على بالك إلا عندما تنتشر الجزيئات المحملة برائحة الطعام الذي نمضغه في حنجرتنا وداخل أنفنا. وحالما تصل تلك الجزيئات إلى هناك، فإنها تدخل إلى خلايا الشم العصبية المستقبلية كما يدخل المفتاح في القفل، يستطيع المفتاح المناسب تنشيط الخلية التي تقوم بدورها بتمرير المعلومات إلى الخلايا العصبية الأخرى. يبقى أن تعرف أن النكهات التي تذوقها ليست أكثر من مجرد رائحة، وبما أن البرد يسبب انسداداً في أنفك فهذا يعني أنه يغلق الباب في وجه النكهات التي تجعل من طعامك لذيذاً للغاية.

(1) أومامي ... والمعروفة شعبياً بالطعم اللذيذ، هي إحدى الطعمات الأساسية الخمس إلى جانب الحلو، والحامض، والمر والمالح. كلمة أومامي كلمة مستعارة من الكلمة اليابانية أومامي... وتعني: طعم لاذع لطيف... ليس هناك ترجمة حرفية لكلمة أومامي على الرغم من إمكانية وصف الطعم كطعم حساء أو لحم لطيف وشهي يدوم طويلاً. ويكون طبقة الغلاف على اللسان. فكلمة أومامي تلفظ أومامي في جميع اللغات الرئيسية بما فيها الإنجليزية، والإسبانية، والفرنسية... إلخ... طعم أومامي معتدل لكنه يخلف مذاقاً في الفم، ويصعب شرحه، فهو بحث اللعاب... فيحفز الحلق وسقف الحلق والجزء الخلفي من الفم... مذاق أومامي غير مستساغ بحد ذاته، ولكنه يجعل لمجموعة كبيرة من الأطعمة طعمًا لطيفًا، ولا سيما عند وجود روائح متطابقة (...). قد تكون كثير من الأطعمة المستهلكة يوميًا غنية بأومامي... وعلى الأخص في السمك، والمحار، واللحوم المقددة، والخضروات، مثل الفطر، والبطاطم الناضجة، والملفوف الصيني، والسبانخ، وغيرها، أو في الشاي الأخضر، والمنتجات المخمرة والقديمة، مثل الأجبان ومعجون الفريديس، وصلصة الصويا، وغيرها. (ويكيبيديا الموسوعة الحرة).

هل يمكن أن نتناول الأدمغة؟

لا يُعد تناول طبقٍ من الأدمغة على وجبة العشاء خيارًا محببًا، فعلى الرُّغم من أنَّ الأدمغة تحتوي مكوّناتٍ مماثلةً لتلك الموجودة في الكعكة (سكر، بروتين، دسم) إلّا أنَّ مذاقها بكلّ تأكيدٍ لا يشبه مذاق الكعكة المصنوعة في المنزل. في الحقيقة، نسبة الدَّسم فيها مرتفعةٌ جدًّا إلى حدٍّ يجعل لها طعمًا مقزِّزًا نوعًا ما، والسَّبب الآخر الذي يجعلنا نبتعد عن تناولها هو اعتقاد العلماء بأنَّ البشر الذين يتناولون أدمغة الحيوانات معرّضون للإصابة بأمراضٍ دماغيةٍ خطيرةٍ ونادرة.

كيف يؤثّر الطَّعام الذي أتناوله في دماغي؟

من بين الطَّعام كله الذي تتناوله يهتمُّ دماغك بصورة خاصّة بنوعٍ واحدٍ من السُّكر هو الغلوكوز، وما لم يحصل الجسم على كميةٍ كافيةٍ منه لن يتمكّن دماغك من ممارسة وظائفه جيّدًا. لكنّ قبل أن تقفز من الفرح، وتجري نحو والدك لتطلب منهما أن يُبقيا علبه الحلوى في متناول يدك بلا أيّ قيودٍ عليك أن تكمل القراءة، وبما أنَّ الغلوكوز في غاية الأهميّة بالنسبة إلى دماغك فإنَّ جسمك يحتفظ بمخزونٍ احتياطيٍّ كبيرٍ منه لضمان أن تحصل على الكميّة المناسبة سواء كنت تلتهم المواد السُّكريّة بلا تردّد، أو لم تتناولها منذ مدّة من الزّمن. هذه أخبارٌ سارّةٌ بالنسبة إلى دماغك، لكنّها ليست كذلك بالنسبة إليك! فهي تعني أنّك لن تكون بحاجةٍ لزيادة استهلاكك من الحلويات، ولا فائدة من محاولة الحصول على وجباتٍ غنيّةٍ بالسكر قبل التّقدّم لامتحان.

على الرُّغم من أنَّ دماغك لا يهتمُّ بما تتناوله على المدى القصير غير أنّه يبقى بحاجةٍ إلى بعض المواد الغذائيّة للاستمرار في أداء مهامه وتطوّره على المدى الطّويل. الأمر ذاته ينسحب على الأوعية الدّمويّة التي تغذي الدّماغ، ولهذا، ننصحك باتّباع نظامٍ غذائيٍّ صحيٍّ ومتوازنٍ، وستجد أنَّ دماغك (وجسمك أيضًا) سيشكرك على ذلك.



