

(98)

سيحسن مذاق الخضروات في المستقبل

إليك هذه الفكرة المريحة للأشخاص الذين يجدون صعوبة في الأكل الصحيح: سيتحسن مذاق الخضروات بالنسبة لك في المستقبل. كيف نعرف ذلك؟ ليس عن طريق آلة زمنية أو بعض التنبؤات العلمية الخيالية. عوضاً عن ذلك، نحن نعلم أن حلقات التدنوق تتغير مع الزمن، وكلما تقدم بنا العمر أصبح مذاقنا للخضروات أفضل من قبل.



"كثيرون لا يحبون أكل الخضروات، ومن وجهة نظر النباتات، الشعور متبادل"، يقول الدكتور آدم درونوسكي، رئيس برنامج علوم التغذية في جامعة واشنطن. لقد أنهى مؤخراً بحثاً يوضح فيه حاجتنا الملحة للمذاق الجيد التي تتعارض مع حاجتنا للغذاء الجيد.

"تحمي النباتات نفسها حتى لا تؤكل بإفرازها لسموم مرة المذاق. اتضح أن الفينول، والفلافونويد، والأيسوفلافونس، وغيرها من المواد الكيميائية جيدة لصحتنا ولكن بكميات قليلة".

إن كراهيتنا للنكهات المرة أمر طبيعي. يربط الإنسان والحيوانات المذاق المر والحامض بالأطعمة الفاسدة والتالفة. تخلص أصحاب المصانع منذ عدة سنوات، من هذه النكهات غير المفضلة من خلال التلقيح الانتقائي وصناعة الأغذية، ولكن في ذلك خسارة لبعض القيم الغذائية.

تكمن المهارة في جعل الأطعمة المرة ولكن الصحية تبدو أطيب مذاقاً من خلال طريقة إعدادها، يقول الدكتور درونوسكي. مقترحاً: الاستفادة من الطهارة الشرق أوسطيين، الذين ينكهون الخضروات المرة المذاق عادة برشة من الملح وبزيت الزيتون. الذي يساعد على التخلص من الطعم المر ويضيف فوائد صحية للقلب.

والأهم من ذلك، يشير الدكتور درونوسكي، إن حساسيتنا تجاه الطعم المر تضمحل مع تقدم العمر. "والميزة في ذلك، أنك ستحب الخضروات عندما تتقدم في السن".



وفقاً لدراسة أجريت في جامعة واشنطن، تتغير حلقات التذوق مع تقدم العمر، ويشمل ذلك اضمحلالاً في الحساسية تجاه الطعم المر. وهذا يجعل طعم كثير من الأطعمة الصحية أفضل كلما تقدم بنا العمر. أشار ثمانية من كبار السن من أصل عشرة إلى تفضيلهم

المتزايد للخضروات الخضراء، والحبوب الكاملة، والفاكهة ذات
الطعم المر مثل الجريب فروت والليمون.

