



100 ФАКТІВ ПРО ЇЖКУ



3 Найдавнішу куховарську книгу...

спекли в пічці.

Близько 4000 років тому в Месопотамії (сучасний Ірак) хтось нашкрябав 35 рецептів на глиняних табличках. Потім їх запекли в печі, щоб ті стали міцні, мов камінь, — такі міцні, що текст досі можна прочитати.

Щоб приготувати баранину по-месопотамськи з лакрицею і ягодами ялівцю, тобі потрібно:

жир

цибуля порей

манна крупа

ягоди ялівцю

корінь лакриці

коріандр

сіль

вода

зелена цибуля

ЧАСНИК

сметана

КМИН

баранина



Писар вів записи системою письма, що зветься **клинопис**. Він занотував рецепти м'ясних бульйонів, пирогів з дичини й каш.

Однак оминув деякі важливі деталі, як-от скільки брати кожного інгредієнта і як саме їх поєднувати.

8 Цукерки з тягучою начинкою...

перетравлюють самі себе.

Серединка шоколадних цукерок, як-от м'ятних з начинкою, спочатку тверда. Вона рідшає тільки після того, як її огортають шоколадом, — тоді серединка починає перетравлювати сама себе.



Начинка містить інгредієнт під назвою **інвертаза**. Це фермент — тобто речовина, що пришвидшує хімічні реакції.

Інвертаза допомагає розщеплювати твердий цукор у начинці — **сахарозу**. Розщеплюючись, сахароза стає рідкою.

За кілька днів у шоколадній цукерці з'являється тягуча серединка.

Сахароза складається з молекул глюкози й фруктози, які тримаються вкупі за допомогою хімічних зв'язків. Інвертаза розщеплює сахарозу, перетравлюючи хімічні зв'язки між різними молекулами.

Процес розщеплення сахарози:



Бджоли виробляють інвертазу й за її допомогою перетворюють твердий нектар з рослин на в'язкий мед.

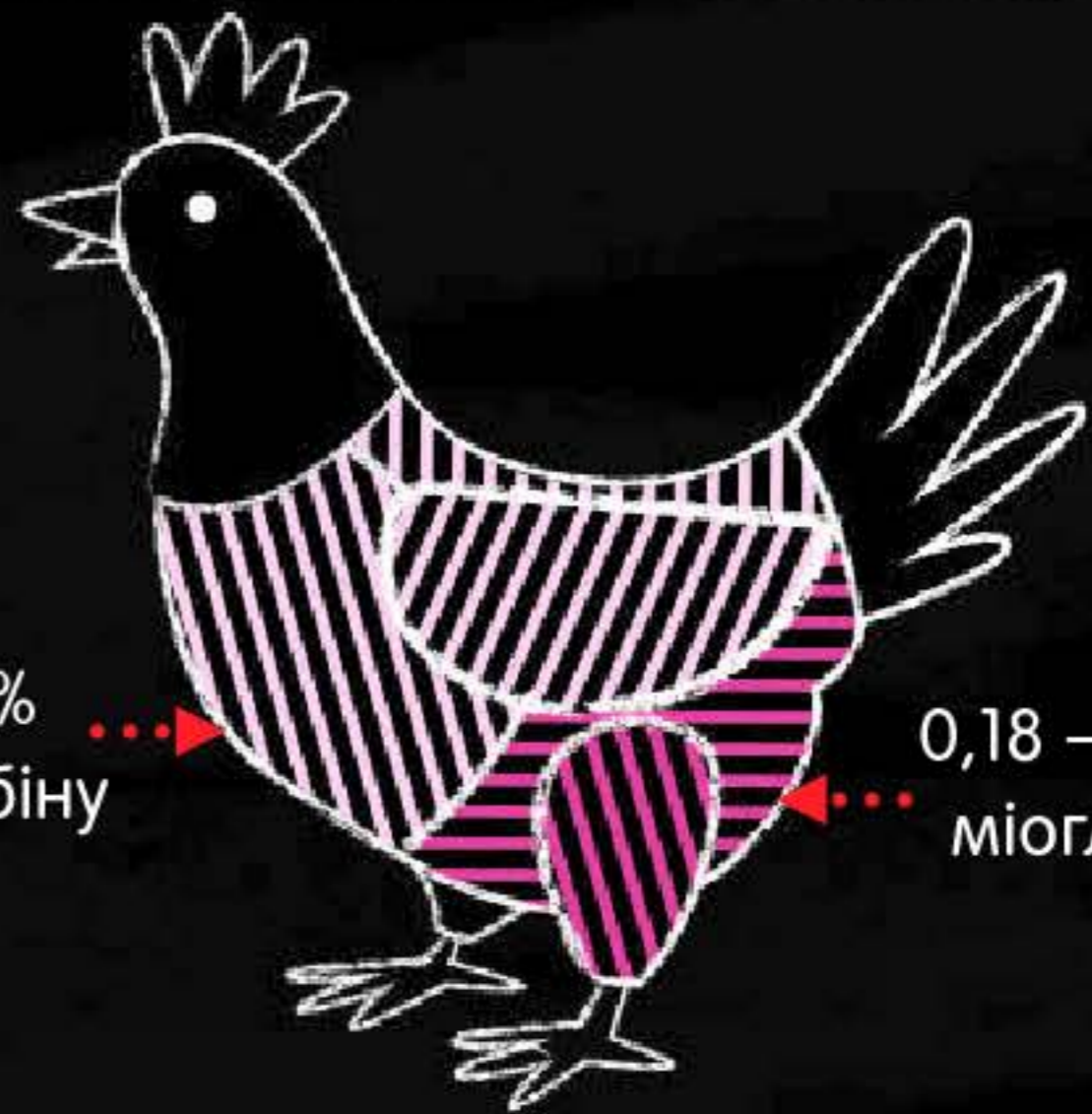
м'ясо з їхніх грудок було б червоне.

М'язи, які регулярно рухаються, отримують енергію з кисню, що його переносить до клітин червоний білок під назвою **міоглобін**. Що більше міоглобіну, то червоніше або темніше м'ясо.

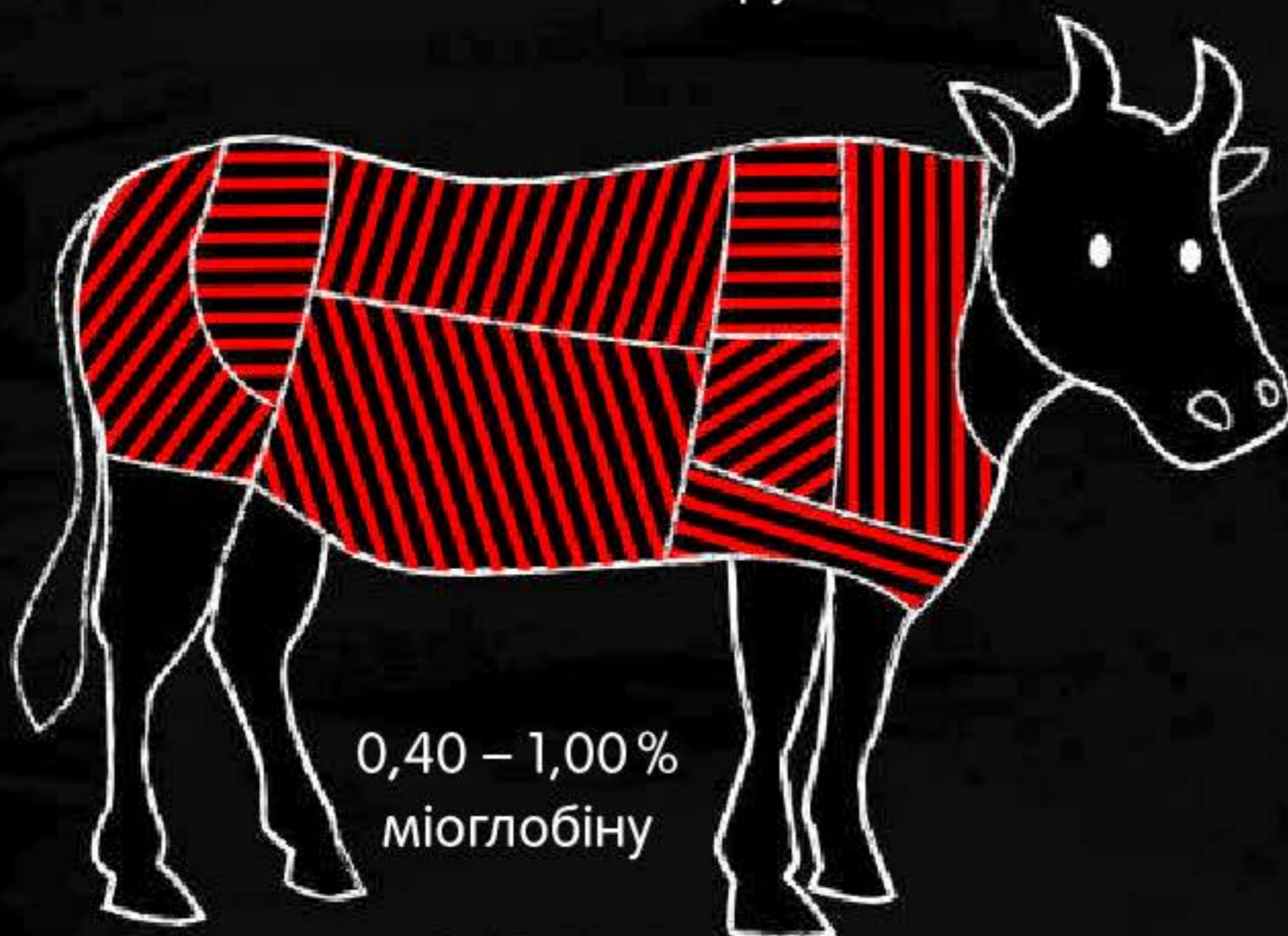
Кури й індики мало коли користуються м'язами у верхній частині свого тіла, тому в їхніх крилах і грудках практично нема міоглобіну. Ось чому м'ясо в цій зоні білого кольору.

0,05 %
міоглобіну

0,18 – 0,20 %
міоглобіну



Курка

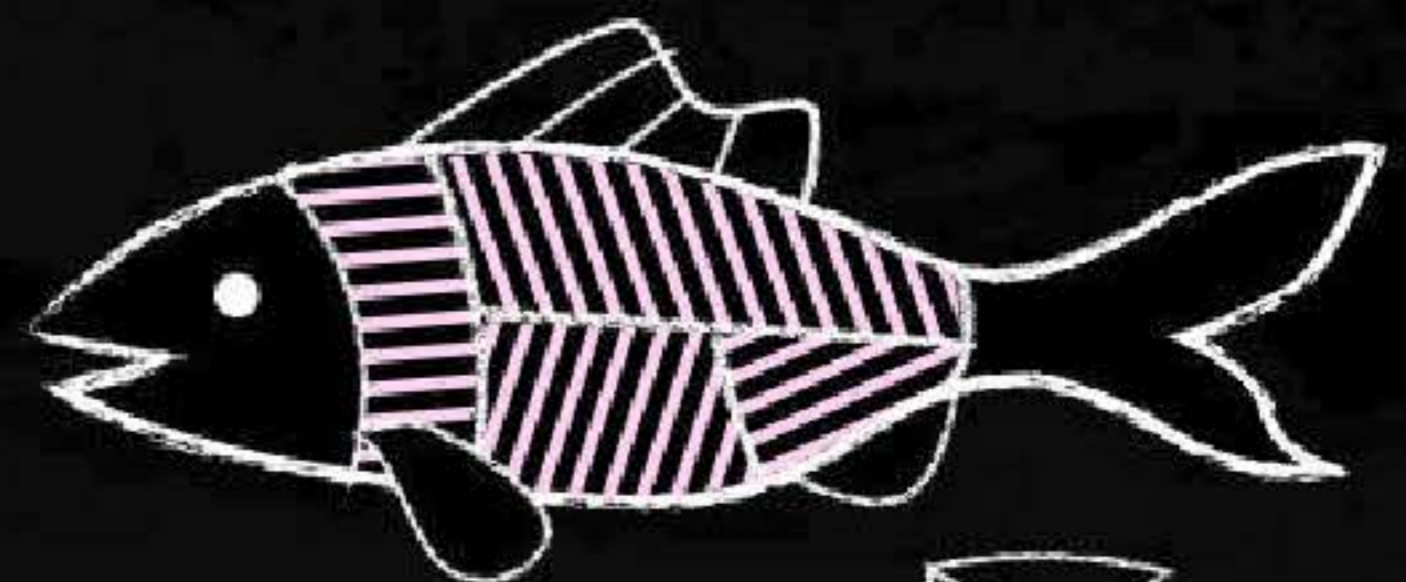


0,40 – 1,00 %
міоглобіну

Яловичина

М'ясо **корови** (яловичина) червоне, бо корови постійно рухають усіма м'язами, коли стоять чи ходять.

М'язи **риб** містять дуже мало міоглобіну. Тому навіть риба з червоним забарвленням, як-от тунець, все одно вважається білим м'ясом.



Риба

Ми, люди, завжди дуже активні, тому в наших м'язах повно міоглобіну.

Людей не їдять, але якби ми були в меню, то наше м'ясо вважалось б червоним.



85 Кріп — дзеркальне відображення м'яти...

на молекулярному рівні.

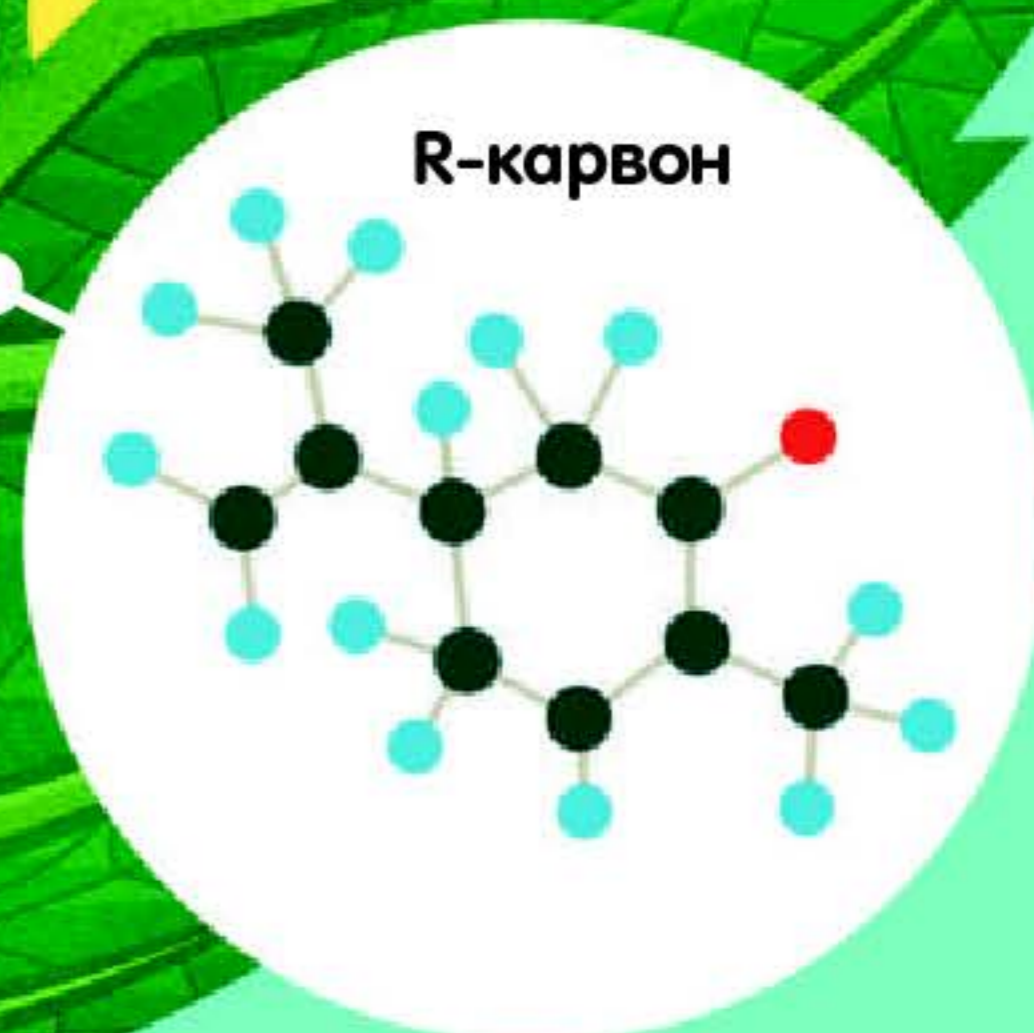
М'ята і кріп — це дві трав'янисті рослини, які смакують зовсім по-різному. Але присмаку їм обом надає одна й та ж речовина — **карвон**.

Тільки молекули карвону розташовані в них по-різному.

Молекули карвону можуть розташовуватися у два способи, що є дзеркальним відображенням один одного — наче ліва і права рука.



Цей спосіб розташування молекул — S-карвон — спонукає твої смакові рецептори відчувати присмак кропу.



А цей спосіб розташування — R-карвон — є дзеркальним відображенням S-карвону. Він спонукає смакові рецептори відчувати присмак м'яти.

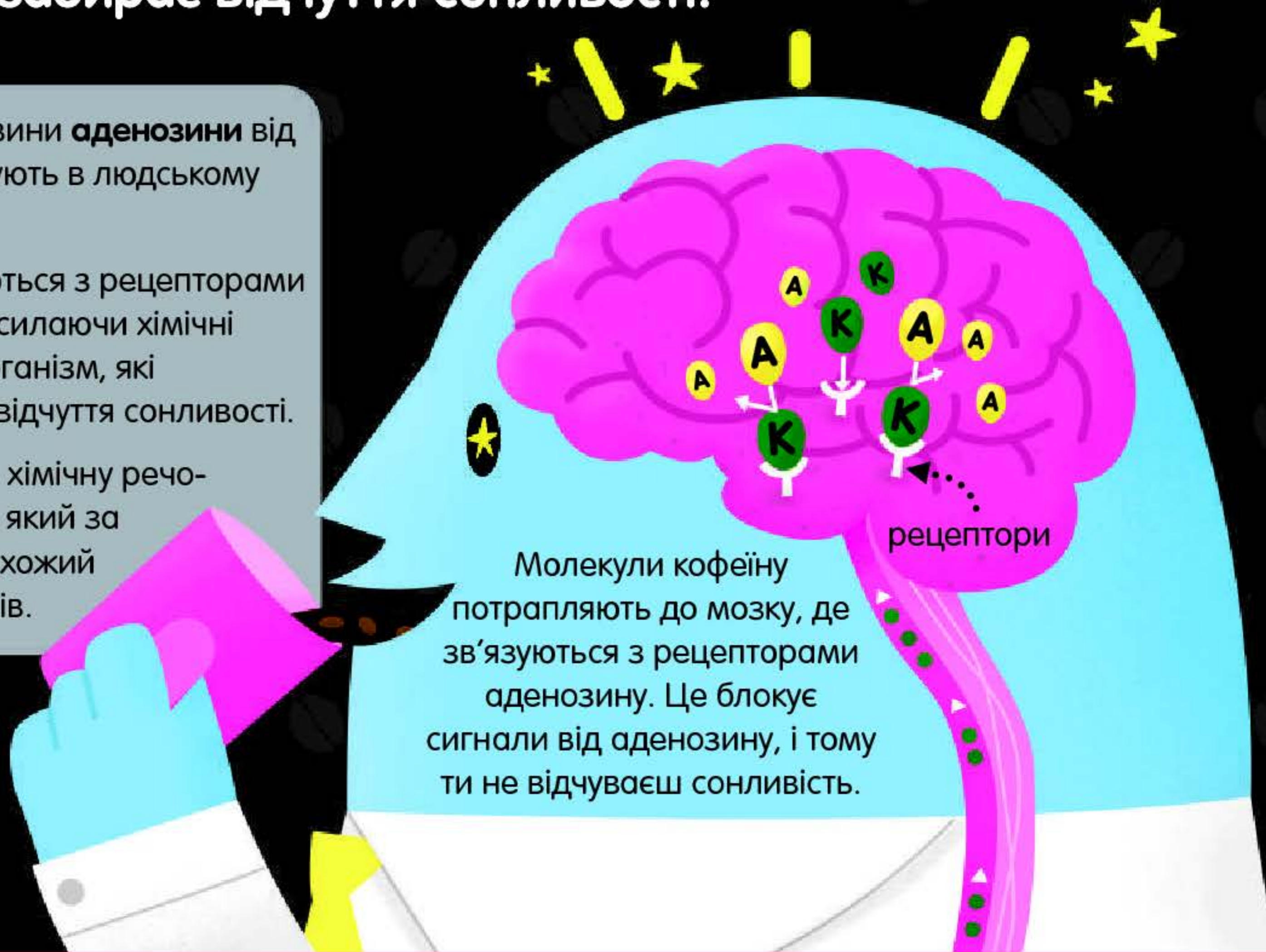
91 Кава не пробуджує...

а просто забирає відчуття сонливості.

А Хімічні речовини **аденозини** від природи існують в людському організмі.

А Вони зв'язуються з рецепторами в мозку, надсилаючи хімічні сигнали в організм, які викликають відчуття сонливості.

К Кава містить хімічну речовину **кофеїн**, який за структурою схожий до аденозинів.



Молекули кофеїну потрапляють до мозку, де зв'язуються з рецепторами аденозину. Це блокує сигнали від аденозину, і тому ти не відчуваєш сонливість.

92 Від зеленої картоплі стає погано...

але річ не в кольорі.

Коли картопля лежить на сонці й теплі, у ній виробляється **хлорофіл** — та ж хімічна речовина, через яку зеленіє листя. Вона безпечна для здоров'я.

Однак на світлі в картоплі виробляються також великі дози **соланіну**. А він може викликати нудоту, біль в животі й запаморочення.



Якщо картопля зеленого кольору, скоріше за все, вона ще й отруйна.

100 Молоко від сонних корів...

навіює дрімоту.

Молоко містить особливу хімічну речовину — **триптофан**. В організмі людини триптофан перетворюється на гормони, які допомагають заснути. У молоці корів, яких доять уночі, триптофану більше, ніж завжди.

Триптофан

Хімічна речовина, яка може перетворитися на:

Серотонін

«Гормон щастя», який створює відчуття спокою і затишку.

Мелатонін

Хімічна речовина, що регулює цикл сну. Найбільше його виробляється в темну пору.

Уночі, коли коровам час спати, у їхньому молоці вищий рівень триптофану.



А-а-а-а...