



האם הטעם שלנו מוכתב בידי חיידקים?

***** היתה לי דווקא יופי של ארוחת בוקר – חביתה עם פטריות ועשבי תיבול; סלט ירקות וגבינה בולגרית; פומלה, מיץ וקפה קר. ואז התיישבתי לכתוב. והתחלתי לאכול. כבר שעה אני תוקע. שייק פירות, חלבה, עוגת שיש, בורקס, קפה שני, קפה שלישי. וזה לא ממתח; לכתוב בעיתון זה לא כל כך מלחיץ כשמתרגלים. זו גם לא אישיותי הנפסדת. בגללה אני אולי לא מתאפק, אבל היא לא מסבירה למה אחרי ששבעתי אני רעב, בבטן.

זו לא הקיבה. היא מלאה. היא לפחות מלאה מסי פיק כדי לא לפמפם אל גופי את הכימיקל גרלין, שהיא מתורקנת. ממנה הוא יוצא למחזור הדם ונרסע למוח, לחולל בו את התחושה של בטן מתורקנת. רעב שמזרחל לבטן הוא לא באמת תחושה פיזית של הבטן. זה ההורמון, מרבר לנו בתוך הראש. לגרלין יש עוד דרך לגרום לנו לאכול: הוא מחדר את חוש הריח. וכך גורם לנו לחוות יותר טעם. יותר גרלין – כלומר קיבה שריקה זמן רב יותר – יחזק את ה"בשריות" בבשר, התפוחיות בתפוח והייגיות ביין. מכירים את הציטטה "הרעב הוא הרוטב המשובה בעולם"? זו הביולוגיה שמאחוריה.

אבל זה לא גרלין. או מה כן? אולי זה המוח שלי, שהחליט להתעלם מהבטן המלאה ולרעוב על דעת עצמו? זה קורה לו לפעמים. זה קורה גם לכם. ארוחת בריאות נספגות בגוף לאט יותר, ומשחררות את אבות המזון מהמעיים לדם בקצב מתון שמר שאיר אותנו שבעים לשעות – אבל למוח, הקצב עלול להיות מתון מדי. מוחות אוכלים סוכר פשוט, נספג ברם ובתאים מהר. כשהמוח מתאמץ, לרד גמה במחשבה על מילים לכתוב, משלוחי הסוכר המרודים ברם עלולים לא להספיק לו. הוא ירצה יותר סוכר ויותר מהר, ויבקש את המשלוח המיוחד בשפה היחידה שאנחנו מכירים – יצירת תחושת רעב, ואשליית בטן ריקה. ולמניעת טעויות, הוא גם יוסיף חשק למתוק.

אבל גם ייתכן שאת ארוחת הבוקר השנייה מיישו אחר הזמן. מישושם. בגבול המעי הרק והגס ניצב מטרופולין צפוף שווקק של מיקרובים, כק"ג וחצי של אלפי סוגי תרביות חיידקים. בעשורים החולפים עולם הרפואה מתעניין יותר ויותר במקי המעיים הזה, ובהשפעה המפתיעה של המיקרובים על הבריאות וחיי היומיום – גם בטעם באוכל. חיידקי מעיים חיים ביצורים כנראה מאז שיש



לפי מומחי תזונה, דרך יעילה לשפר את בריאות חיידקי המעיים היא על ידי אכילה יומיומית של מזונות כבושים. הללו מכוסים בחיידקים מהסוג הרצוי, וכבישה בבית תבטיח שתאכלו חיידקים חיים

מדיניות הגירה לייצר חיידקי מעיים טובים



1 { הכינו תמלחת

הטבעת ירק במי מלח משתקת חיידקים, מלבד את הטובים שיעור תמלחת מומלץ: 2%-3% (כפיית מלח לכל כוס מים / כף גדושה לליטר)



2 { שימו ירקות בצונות

כל ירק ייכש באותו האופן. כל תבלין יתבל את נחלי הצננות הצעות תיבול גריות (לליטר): 3 שיני שום, צרור שמיר, חופן עלי חרדל או רוקט. אופציה: קצת צ'ילי



3 { מלאו והטבילו

על המזונות להיות שקועים לחלוטין, בלי לגעת באוויר שיטה ביתית: צרו משקלות מאולתרת מפיסת בד שתונח על הירקות, ומשהו כבד עליה



4 { חכו

אין שלב אחד של "מוכן". יש טעמים שיתחלפו עם הזמן והשינוי באוכלוסיות המיקרובים *כעבור יומיים: הירק יהיה כבוש מבחוץ ו"נא" בפנים *כעבור שבועיים: כבישה מלאה *כעבור חודשיים: מסע שינויי הטעמים בעיצומו