



ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1 — КАКОВ НА ВКУС ЭТОТ ЖЁЛТЫЙ?	4
ГЛАВА 2 — КТО ЭТО ТАМ УРЧИТ?	9
ГЛАВА 3 — БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ МАЛЕНЬКОГО БУТЕРБРОДА	14
ГЛАВА 4 — НИ МНОГО НИ МАЛО — В САМЫЙ РАЗ	19
ГЛАВА 5 — ВКУСЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ	27
ГЛАВА 6 — ЕШЬ С УМОМ	32
ГЛАВА 7 — БЫТЬ СЪЕДЕННЫМ ИЛИ СЪЕСТЬ САМОМУ?	37
ГЛАВА 8 — ПОЧЕМУ У НАС ЕСТЬ ЛЮБИМАЯ ЕДА?	42
ГЛАВА 9 — ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА	47
ГЛАВА 10 — А ВСЁ ЛИ МОЖНО ЕСТЬ?	51
ГЛАВА 11 — ЧТО ЕДЯТ НА ДРУГОМ КРАЮ СВЕТА?	57
РЕЦЕПТЫ	62



ГЛАВА 1

КАКОВ НА ВКУС ЭТОТ ЖЁЛТЫЙ?

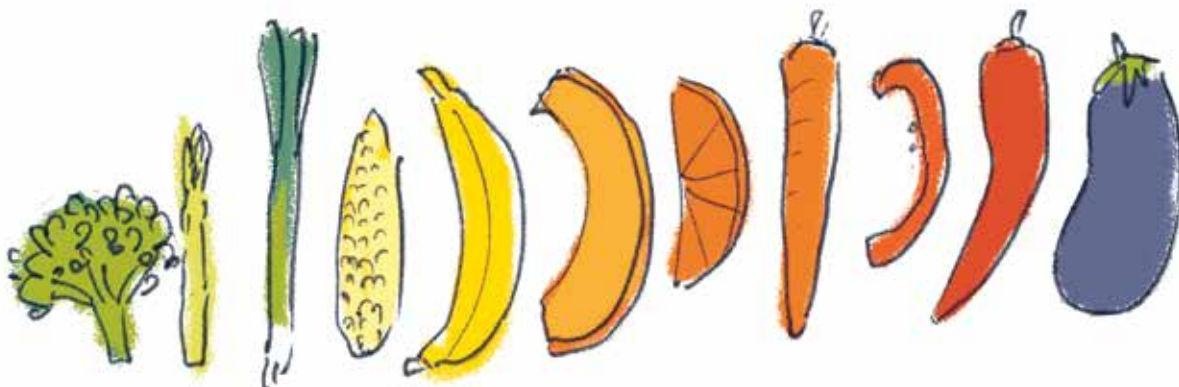
Жёлтый — кислый,
как лимон.

Не-е, жёлтый
сладкий, как мёд!



А по-моему,
жёлтый — это вкус
манго-ласси.

Ну как? Какой он — жёлтый цвет — на вкус? А может, ярко-красный гораздо вкуснее? Или оранжевый? Сложно сказать... Ты наверняка слышал поговорку: «На вкус и цвет товарищей нет». И дело тут не только в дружбе. Но почему мы все такие разные? Можно ли вообще почувствовать запах или попробовать на вкус какой-нибудь цвет? Давай-ка разберёмся...



Ешь всё пёстрое подряд – пёстрый цвет здоровью рад!

На самом деле цвета играют огромную роль, когда мы выбираем, что съесть или выпить. Они будят наше воображение и разжигают аппетит. Посмотри на яркий апельсиновый сок или спелую клубнику – сразу хочется попробовать! Всё, что красиво выглядит, кажется нам гораздо вкуснее.

Конечно, мы не чувствуем вкус самого цвета, но мы привыкли связывать цвета с определёнными вкусами и запахами. В голове у каждого из нас есть целая «цветная карта» вкусов. Поэтому правильнее спросить так: какой запах или вкус мы представляем, когда видим жёлтый, зелёный или серый?

Считается, что жёлтый, оранжевый и красный цвета пробуждают аппетит. Они обещают нам свежесть и сочный вкус. Большинству людей нравится и ярко-зелёный.

А вот когда мы видим что-то землисто-коричневое, аппетит пропадает. Вряд ли тебе захочется с ходу откусить кусочек от невымытой морковки, картофеля или свёклы, правда?





А что насчёт коричневого? О чём ты думаешь, когда видишь его? Будет ли это вкусно-шипящим, хрустящим или терпким? А может, просто о корочке хлеба?

Некоторые цвета как бы говорят нам: «Это невкусно!» или даже «Фу, какая гадость!» Серый — как раз из таких. Представь себе мороженое или торт бетонно-серого цвета. Бр-р-р!

Ожидание вкуса рождается раньше, чем мы успеваем открыть рот. Глядя на красивое блюдо, мы сразу решаем: «Вкуснота!» А что-то серовато-зелёное можем даже не потрогать. Ты согласен?



ВКУСНО!

Точно так же, как ты когда-то учился ходить и говорить, ты постепенно накапливал и свой вкусовой опыт. Со временем ты научился связывать цвета с определёнными вкусовыми ощущениями. В голове у нас постоянно воз-



никают такие связи — они называются **ас-со-ци-а-ци-и**.

Наверняка ты когда-нибудь ел что-то синее. Чернику, баклажаны или сливы. Но если присмотреться, продукты, которые мы называем «синими», на самом деле тёмно-красные или фиолетовые, особенно их сок. Настоящий синий цвет в еде встречается очень редко.

Холодные цвета — серый, чёрный, синий — обычно не вызывают аппетита. Наши далёкие предки обходили их стороной. Для них такой цвет был сигналом опасности: «Осторожно, это может быть ядовитым или испорченным!»

А что насчёт белого? Этот цвет тоже встречается в овощах. Но на фоне ярко-красных помидоров, зелёной фасоли или жёлтого перца бледные стебли спаржи, кольраби, сельдерея или цветная капуста выглядят... немного скучно и невзрачно.



НЕ ДАЙ СЕБЯ ОБМАНУТЬ!

Иногда глаза могут нас запутать, и тогда еда оказывается совсем не такой, как мы ожидали. Мы с детства знаем: лимоны — жёлтые и кислые. Но некоторые мармеладные мишки тоже бывают жёлтыми, а на вкус они сладкие. А оранжевые апельсины обычно сладкие, но иногда попадают и кислые!

Жёлтый, оранжевый и красный обещают нам сочную свежесть. Но и тут есть нюансы! Красный помидор совсем не похож на красное яблоко. А бывают

ещё красные ягоды, которые такие кислые, что аж скулы сводит!

Иногда белый, зелёный или красный могут прятать в себе горчинку. В пекинской и савойской капусте, мангольде, фенхеле или редисе есть горьковатые вещества, которые нравятся далеко не всем.

Какой из этого вывод? Нельзя доверять только глазам! Полагайся на свой опыт и не дай себя обмануть, лучше попробуй!

Учёные говорят, что ценные витамины и минералы содержатся не только в ярких, но и в самых обычных на вид овощах и фруктах. Не только цвета будят в нас разные чувства. Оказывается, даже у воспоминаний может быть свой... вкус.





пищевых красителей на кухне можно творить настоящие чудеса. Интересно, как бы отреагировали твои гости на такой обед?

ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ!

Ты когда-нибудь пробовал синюю пасту с красным томатным соусом? Или зелёный торт в виде сердечка? С помощью



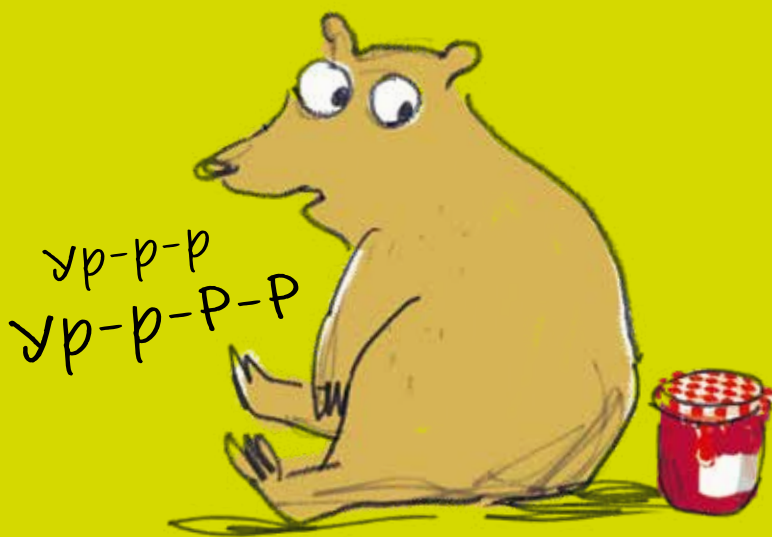
Договорились!

Чтобы расти крепким и здоровым, старайся пробовать самые разные продукты. Пусть в твоей тарелке всегда сияет «съедобная радуга» из овощей и фруктов всех цветов. Сначала мы выбираем еду глазами, а уже потом пробуем её на вкус. В детстве мы учимся по цвету определять, спелый ли продукт, какой у него вкус и не испортился ли он. Но это правило работает не всегда. Давай просто договоримся: жёлтый — это весёлый цвет! Весёлый и кислый, весёлый и сладкий, весёлый и вкусный. Договорились?



ГЛАВА 2

КТО ЭТО ТАМ УРЧИТ?



«Ур-р-р-р... Ур-р-р-р», — иногда вдруг раздаётся откуда-то из-под свитера. Как стыдно! Да ни капельки! Когда у тебя в животе бурчит — это абсолютно нормально. Так желудок сообщает, что он пуст. И, скорее всего, ты проголодался. А с этим-то как раз справиться проще всего!



А что вообще делает желудок? Он собирает еду, перемешивает её, перетирает в мягкую кашу и проталкивает дальше — в кишечник. Пока желудок полон, он работает тихо. Но даже когда он пуст, он всё равно пытается что-то переваривать. Вот только переваривать ему нечего, и он просто гоняет туда-сюда воздух вперемешку с желудочным соком. Урчание возникает на выходе из желудка, там, где он переходит в кишечник. Представь, что твой желудок — это музыкальный инструмент, похожий на волынку или воздушный шарик, из которого выходит воздух.

Если урчание тебе мешает, его можно укротить парой простых хитростей.

КАК УТИХОМИРИТЬ ЖИВОТ

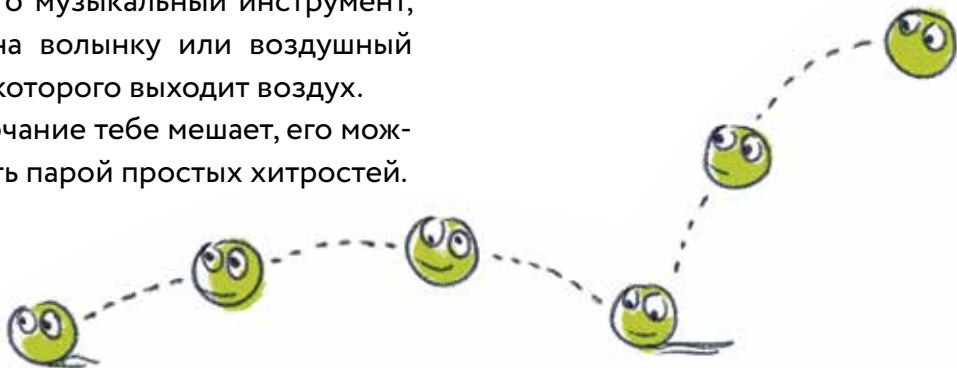
- Просто поешь! Это самый верный способ.

- «Когда я ем, я глух и нем». Когда мы много разговариваем во время еды, то заглатываем лишний воздух. Из-за этого дискомфорт в животе усиливается.

- Есть старая добрая пословица: «Кто долго жуёт, тот долго живёт!» Тщательно пережёвывай пищу, прежде чем проглотить. Так ты очень поможешь своему организму: желудку не придётся тратить лишние силы, чтобы измельчить еду за тебя.

- Если делать слишком большие перерывы между приёмами пищи, в желудке остаётся только желудочный сок и он начинает громко «булькать». А если питаться регулярно, еда превращается в густую кашу, которая ведёт себя тихо.

- Обычная вода тоже помогает успокоить разбушевавшийся живот.



Регулярная и сытная еда нужна так же, как дыхание или сон. Обычно чувство сытости проходит примерно через три часа. После этого ты снова начинаешь понемногу хотеть есть. А если не подкрепиться вовремя, то через шесть часов у тебя разыграется просто ЗВЕРСКИЙ аппетит!

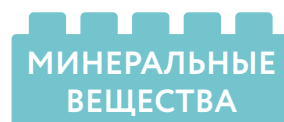
Без еды человек может прожить всего несколько недель. А без воды станет совсем плохо уже через пару дней.

Наверное, теперь тебе интересно узнать, что же именно происходит в организме с тем, что ты ешь? И почему вообще так важно обращать внимание на то, что у тебя в тарелке?

Наше тело состоит из огромного количества крошечных клеточек. Представь, что это бесчисленные живые «кирпичики», из которых мы построены. Чтобы расти и не болеть, этим кирпичикам нужна еда.



Вот пять главных помощников, у каждого из которых своя задача:



Чтобы быть сильным и собранным, телу прежде всего нужны углеводы. Это наше топливо, оно сгорает в организме, давая нам силу и энергию. Некоторые углеводы не расщепляются в желудке — это клетчатка. Её расщепляют бактерии в нашем кишечнике и делают из неё полезные вещества. Углеводы есть, например, в каше или макаронах. Жиры — это наш запас энергии. Они участвуют в высвобождении воды, часто откладываются в подкожной клетчатке и помогают организму не переохлаждаться. Белки строят новые клетки и чинят старые. Именно благодаря им ты растёшь. Каждый день белки должны поступать с пищей в организм для его полноценной работы.

А чтобы организм работал как часы, нужно немало **витаминов** и **минеральных веществ**.



↓
Образование, разрушение
и обновление клеток называют
ОБМЕНОМ ВЕЩЕСТВ



Телу нужны определённые питательные вещества. Они спрятаны в еде — вот почему так важно разнообразие. Ведь то, что мы съедаем, снабжает нас «стройматериалом», который нужен организму, чтобы оставаться здоровым и иметь достаточно сил.

Если что-то из тела выходит, что-то должно и поступать обратно. Иначе запасы энергии понемногу истощатся. Логично, правда? Представь, что твой организм — это весы. Сколько энергии ты потратил за день, столько «строительного материала» из еды должен получить взамен. Только тогда весы будут в равновесии, а ты — в отличной форме!

Они помогают строить крепкие кости и зубы, обновлять кровь, укреплять мышцы и иммунитет, налаживать обмен веществ. А ещё они заставляют наш мозг хорошенько «шевелиться».

Вроде всё просто: ешь «кирпичики», пей воду — и порядок? Не совсем. Чтобы организм получал всё необходимое, важно питаться разнообразно. Врачи называют это «сбалансированным питанием».

Но для здоровья мало просто хорошо питаться. Нужно ещё двигаться и — как бы скучно это ни звучало — достаточно спать. То, что делает твой организм ночью, невероятно интересно! Пока ты спишь, многие органы уходят в «спящий режим». Например, желудок и кишечник. Им тоже нужно отдохнуть после напряжённого рабочего дня. А вот мозг, наоборот, ночью очень активен — он перерабатывает впечатления прошедшего дня.

Вот список полезных продуктов:

БЕЛКИ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



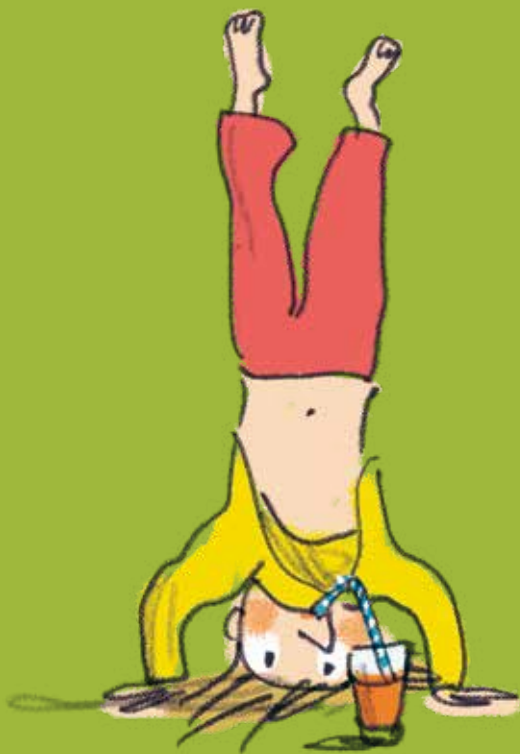
ЖИРЫ





ГЛАВА 3

БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ МАЛЕНЬКОГО БУТЕРБРОДА



А кто ты по утрам: фанат бананового смузи, любитель овсянки или, может быть, обожаешь бутерброды? Или тебе хватает стакана молока? Нет? Ну хорошо, тогда договоримся: ты — «король бутербродов».



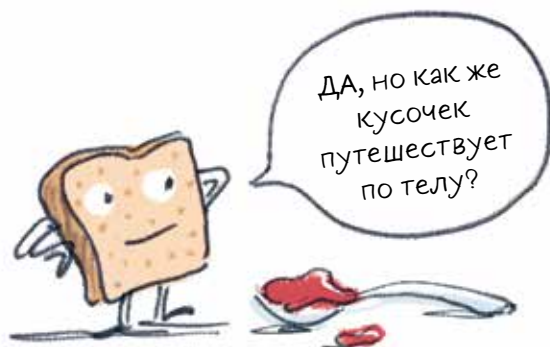
Итак, твоё путешествие начинается! Сначала ты старательно пережёвываешь кусочек булки. Это очень важно: если плохо поработать зубами, желудку и кишечнику потом придётся несладко. На самом деле пищеварение начинается уже во рту. В слюне есть специальные вещества — ферменты, которые сразу принимаются за дело и начинают перерабатывать пищу, пока ты ещё только жуёшь.



МАЛЕНЬКАЯ ФАБРИКА

Хрум! «М-м-м, вкуснятина!» Как только ты откусываешь кусочек булки с малиновым вареньем, твой язык подаёт сигнал мозгу. На языке живут крошечные помощники — чувствительные клетки. Они так и шепчут: «Очень вкусно!» Твой мозг по опыту знает, что булка не ядовитая, а съедобная. Значит, выплёвывать её не нужно — можно наслаждаться дальше.

Рот, пищевод, желудок и кишечник работают вместе, как маленькая фабрика. Здесь еда постепенно расщепляется на мельчайшие частицы.



ДОЖДЕВОЙ ЧЕРВЯК ВНУТРИ НАС

Твой хорошо пережёванный кусочек отправляется в путь — вниз по пищеводу, прямо в желудок. Пищевод проталкивает кашицу: он сжимается позади неё, и по всей мышечной трубке пробегает как будто волна. Это похоже на то, как ползёт дождевой червяк: сжался — расслабился, сжался — расслабился. Благодаря таким движениям еда едет, как на лифте, и никогда не застревает.

Вход в желудок закрывает «умная» мышца. Она следит, чтобы еда не убежала обратно. А на выходе дежурит строгий охранник — привратник. Он впускает в кишечник только ту кашицу, которая уже совсем мелкая и готова идти дальше. Вот это дисциплина!



Сокращение мышц, которое проталкивает еду дальше, называется **перистальтика**



В желудке кусочки становятся ещё меньше. Там их активно перемешивает специальная жидкость — желудочный сок. Он очень кислый. Но не в том смысле, что он вечно недоволен, а просто кислый на вкус.

Затем кашка попадает в кишечник. Он постоянно сжимается и проталкивает содержимое дальше, заодно ещё немного его перемешивая. Здесь за дело берутся **ферменты** — точно-точно такие же помощники, как те, что живут в слюне. Одни обитают прямо в стенках кишечника, а другие приходят им на подмогу из соседнего органа — поджелудочной железы. Они от-

деляют полезные вещества от отходов и разбирают еду на «запчасти»: белки, жиры и углеводы. Эти крошечные частицы — те самые витамины и минералы, которые нужны твоим клеткам, чтобы ты рос крепким и здоровым!

Полезные питательные вещества



Отходы



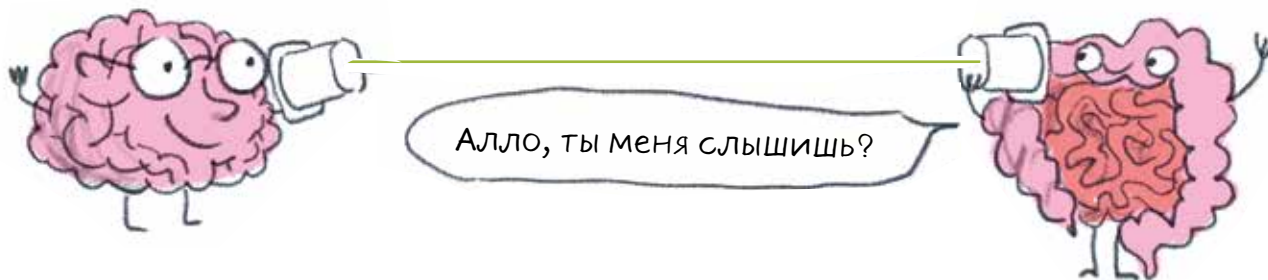
ВАЖНЫЙ ФИНАЛ

Всё, что организм не смог переварить и использовать, — бесполезные остатки еды — в конце концов попадает в самый последний отдел. Он называется **толстая кишка**.

И вот тут наступает тот самый «финиш». Всему лишнему пора выходить наружу! Для этого толстая кишка проталкивает остатки в «зал ожидания» —



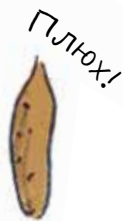
Кишечник в длину



прямую кишку. А она находится... ну, ты и сам знаешь где.

То, от чего организм решил избавиться, он регулярно отправляет в унитаз. И вот тут-то наступает «момент истины». Лишнее выходит в виде мочи (или по-научному — урины) и коричневой «колбаски». Плюх! Во время этого важного дела пахнет, мягко говоря, не фиалками — ты это наверняка замечал.

То, как выглядят и пахнут твои «отходы», может многое рассказать о твоём здоровье. И о том, что ты съел. В идеале должна выходить гладкая мягкая «колбаска», которая почти не имеет резкого запаха. Если это так — значит, в кишечнике всё в порядке, а твои

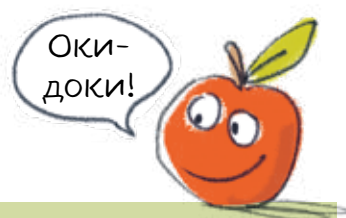


маленькие помощники, **кишечные бактерии**, отлично справляются со своей работой!



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Кишечник и мозг постоянно общаются друг с другом. Если в жизни слишком много стресса, ссор или страха, животик может расстроиться. Начнутся газы, запоры или, наоборот, слишком частые походы в туалет. Например, когда мы очень боимся не справиться с трудным делом, организм выбрасывает особые вещества — гормоны стресса, которые могут вызвать диарею.



У нашего пищеварения есть свой моторчик. Его называют перистальтикой. Это те самые мышечные сокращения, которые проталкивают еду вперёд. Благодаря им из еды извлекаются все нужные организму питательные вещества. Самое удивительное, что этому «моторчику» совершенно всё равно, в какой позе ты находишься! Ви-си-шь ли ты вниз головой на турнике, валяешься на диване или сидишь за столом — еда всё равно будет двигаться в правильную сторону. Есть и пить можно в любом положении, даже вверх ногами. Вот только удобно ли это — другой вопрос!



① РОТ

Как только ты откусываешь кусочек, язык сигнализирует мозгу: «Вкусно!» Зубы и слюна принимаются за работу: измельчают еду в мягкую кашу, которую легко проглотить.

② ПИЩЕВОД

Каша скользит по пищеводу в желудок. Пищевод проталкивает её волнообразными движениями.

③ ЖЕЛУДОК

Тут в дело вступают желудочный сок и активное перемешивание. Каша перетирается и распадается на мельчайшие частицы.

④ КИШЕЧНИК

Здесь из еды забирается всё самое полезное. А то, что организм не смог использовать, оказывается в толстой и прямой кишке. Она находится в самом конце нашего пути и выводит всё лишнее наружу – в унитаз.

Найди путь в этом лабиринте!



Выход →

