

**SISSEJUHATUS GASTROFÜÜSIKASSE
EHK MIDA KÕIKE ME SÖÖMISE KOHTA TEADMA PEAKSIME**



TRIIN MUISTE
Toitumisterapeut ja koolitaja

TRIINU
TOIDUMAAILM

Millest me täna räägime?

- Mis on gastrofüüsika ja kuidas see meid mõjutab?
- Viie meele kasutamine
- Kuidas neid teadmisi oma igapäevaelus rakendada?



Mis on gastrofüüsika?

- **Gastrofüüsika** (gastronoomiline füüsika) on arenev interdistsiplinaarne teadus, mis kasutab füüsika ja keemia põhimõtteid, et jõuda gastronoomia ja toiduvalmistamise maailmade põhitõdedeni (Wikipedia).
- Gastrofüüsika = gastronoomia + psühhofüüsika



Millega gastrofüüsika veel seotud on?

Gastrofüüsika toetub mitmesugustele distsipliinidele, sh eksperimentaalpsühholoogiale, kognitiivsele neuroloogiale, sensoorikale, neurogastronoomiale, turundusele, disaini- ja käitumisökonomikale.

- **Gastronoomia** on õpetus, mis tegeleb hea toiduga (sh selle valmistamisega) ja toitumisega, hõlmab inimese toidukultuuri kõiki valdkond (Wikipedia).
- **Sensoorikateadus** – kuidas inimesed söödu ja joodu sensoorseid omadusi laboris tajuvad, kui magus ja tugev on maitse, kuidas roog neile meeldib.
- **Neurogastronoomia** – uurib, kuidas aju töötleb maitsega seotud sensorset teavet.

Viie meele kasutamine gastrofüüsiikas

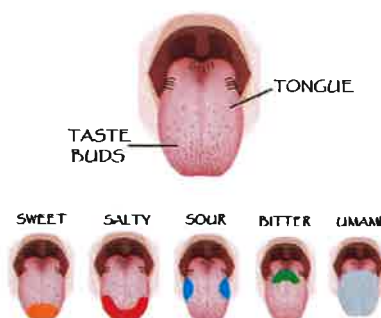
- Maitsmine
- Haistmine
- Nägemine
- Kuulmine
- Kompimine



Maitse

Viis põhimaitset:

- Magus:
- Soolane
- Hapu
- Mõru
- Umami ehk hõrk maitse



- **Maitse (ingl *taste*) vs mekk ehk lõhnamaitse (ingl *flavour*)**
- **Tunneme maitset nii suu kui peaga. Sageli tunneme maitset, mida ARVAME end tundvat.**
- **Kõigepealt maitseme silmadega**

Väljanägemine

Aju verevarustus suureneb kõige rohkem siis, kui nälgane aju näeb isuäratavat toitu. Vaid silmapilgu jooksul teeb aju otsuse, kas nähtav toit meile meeldib ja kui toitaineterikas see olla võib.
/C. Spence/



VÄRV

Missugune on teie arvates kõige magusam mahl?



KUJU

Milline kook tundub magusam?



TOIDUPORNO

Mis on tähtsam, roa välimus või maitse?

Caroline Flynn parodeeringud rämpstoidu serveerimisel:

<https://www.youtube.com/watch?v=kuqidjKGaoE>



Lõhn

Sööme mitu korda – ka lõhnal on siin oma roll. Kuidas maitseb su lemmiksöök siis, kui nina kinni on?

Suur osa infost ei jõua meieni mitte keelega maitsmisel, vaid hoopis suutunde kaudu.

Väga madalal temperatuuril ei tööta maitsepungad kuigi hästi ja seetõttu ei ole magusust tunda, küll aga tunneme lõhna.



Heli

Meile võib tunduda, et toidu ja söömise juures pole heli oluline, kuid ometigi mängib see, mida me ses ja juures kuuleme – isegi toidu valmistamise helid, tootepakendite krabin ja vali taustamuusika – palju tähtsamat rolli, kui keegi meist oskaks ette kujutada. /C. Spence/



Puudutus

Toidunõud – karvased söögiriistad? Rasked taldrikud?

Kätega söömine? Näputoit.

Suus liikuv toit?



Kas ümbrus, pakend jmt ka mõjutab?

- Toidu nimetus
- Sotsiaalsus – kas süüa üksi või sõpradega?
- Söömislõksud – TV, arvuti, raamat...
- IKEA efekt



Kus gastrofüüsika teadmisi rakendatakse?

Nt Chicagos asuva Next restorani uue menüü esitlus:

<https://www.youtube.com/watch?v=C0dMtXRSCbQ&feature=share&fbclid=IwAR19EmJ6i4MmrrzwCG8UIBpOwuq6c9L3VHigCrNRJNrYW8egTXRXPgnxFAk>

HOIATUS! Video sisaldab loomade jahtimist ja toore liha käsitlemist.



Kuidas me saame neid teadmisi oma elus rakendada?

- Tahad pakkuda tervislikumat toitu - pööra esitlusele tähelepanu – tee toit ligitõmbavamaks
- Kas stimuleerid piisavalt sööjate meeli? Lisa salatitele seemneid, kasuta krõmpsuvaid toite (värsked puu- ja köögiviljad)
- Kaasa sööjad toiduvalmistamisse
- Väljas söömisel pööra tähelepanu rohkem toidule, oma viiele meelele.
- Pea meeles, et sind võidakse mõjutada ka menüüga 😊



Saagem saledaks

- Pane end toidu välimuse abil vähem sööma – kasuta väiksemat taldrikut, kasuta punaseid taldrikuid.
- Kujutle end söömas suurel hulgal teatud toitu (nt komme vmt) – see võib vähendada tegelikku tarbimist. NB! See on toiduspetsiifiline.
- Kaalust alla võtmisel muuda toit pigem võimalikult inetuks (Someone Ate This)
- Uus dieet “pane kauss silma alt ära”.



Lapsed sööma!

- Kas need teadmised on rakendatavad ka laste peal?



- Meelte kool ja FB Sinu laps ei söögi brokolit? (ETNÜ)

Aitäh!

Triin Muiste
+372 520 9743
triin@triinutoidumaailm.ee

www.triinutoidumaailm.ee
www.toitumisnoustajad.ee
www.toitumisterapeudid.ee

