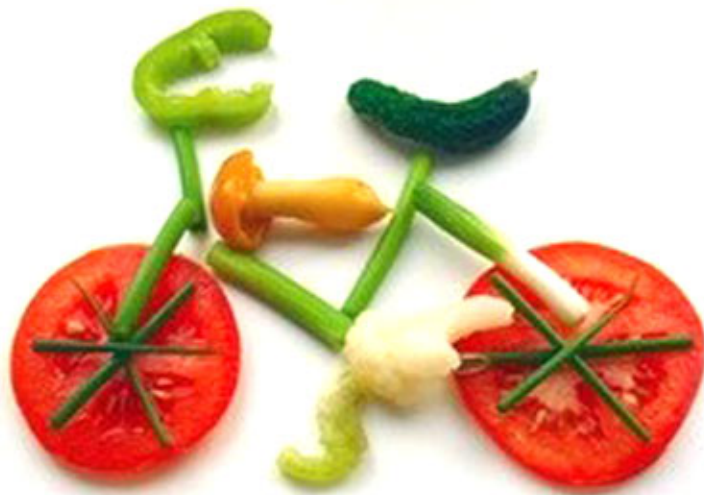


ovidiu genaru

poftă bună în societatea de consum



n u t r i ț i e



CORECTBooks

Ovidiu GENARU

**Poftă bună
în
societatea de consum**

Editura Virtual

2012

ISBN (e): 978-606-599-936-7

Avertisment

Acest volum digital este prevăzut cu sisteme de siguranță anti-piratare. Multiplicarea textului sub orice formă este sancționată conform legilor penale în vigoare.

Cuprins

Cuvânt înainte.....	1
Partea I-a.....	6
De ce mâncăm?.....	6
Despre factorii nutritivi, pe scurt.....	18
Piramida alimentară.....	32
Digestia. Metabolismul. Noțiuni Obligatorii.	43
Partea a II-a.....	53
Ruptura. Noile alimente.....	53
Aditivii alimentari.....	70
Un tablou al obezității – boli de nutriție.....	86
Ce este pâinea.....	95
Amelioratori naturali în panificație.....	108
Pericole invizibile.....	111
Partea a III-a.....	115
Revelația fibrelor alimentare.....	115
Reluarea problemei.....	128
Efectele fiziologice ale fibrelor alimentare.....	137
Alimente funcționale: probiotice și prebiotice.....	146
ANEXE.....	156
Bibliografie generală selectivă.....	161

Cuvânt înainte

La începutul mileniului trei, referitor la alimentația umană, nutriționiștii sunt unanimi în opinii: progresul tehnologic spectaculos al ultimilor decenii n-a generat în consecință și un mod mai rațional și mai sănătos de a ne hrăni: dimpotrivă, concluziile lor sunt dintre cele mai pesimiste: am devenit mai vulnerabili deși, paradoxal, speranța de viață a crescut semnificativ în țările avansate; însă, cu certitudine, nu suntem mai sănătoși și mai viguroși ca în urmă cu cinczeci de ani; mai „rumeni”, cu siguranță, mai puhabili și mai inerti din punct de vedere al capacităților fizice, cu un sistem imunitar mai leneș, mai supraponderali și hipertensivi și mai expuși bolilor degenerative de nutriție.

Evoluția numeroaselor maladii, numite generic „ale bunăstării”, confirmate de toate statisticile, îngrijorează nu fără temei comunitatea medicală iar semnalele de alarmă timide cândva au devenit tot mai numeroase încât determină statele să-și revizuiască strategiile și politicile de securitate alimentară.

Pe măsură ce noi categorii sociale au un acces tot mai promițător la bunurile materiale, inclusiv la o hrană mai scumpă și mai persuasiv ambalată, acestea „beneficiază” fatalmente și de consecințele conexe ale satisfacerii incontroale ale tentațiilor culinare. Dacă spectacolul ofertei societății de consum este mai mult decât seducător și ademenitor, efectele consumului alimentar abuziv sunt strict individuale, iar absența unei minime culturi nutriționale face numeroase victime printre inocenți și snobi, pentru care omeneasca plăcere de a mânca bine se identifică cu integrarea într-un standard superior de viață: satisfacție pe termen scurt, hedonism de-o clipă – consecințe imprevizibile pe termen lung.

În alimentație pierderea perspectivei induce efecte greu de evaluat, iar relaxarea autocontrolului deschide larg poarta bolilor de nutriție, – un capitol tot mai voluminos al medicinei contemporane, cu pacienți din ce în ce mai numeroși.

Firește că răspunzător de această situație alarmantă nu este un singur vinovat, în speță noul mod de a ne hrăni, ci un complex de factori cu mult mai larg, inevitabili poate, dar între care nutriția joacă un rol esențial; iar nutriția, alegerea corectă a alimentelor, proveniența, compoziția, puritatea biologică și procesarea lor, precum și dozarea acestora depinde de propria noastră opțiune: putem alege între a fi sătui și totuși sănătoși, ori sătui și bolnavi.

Pusă în acești termeni, dilema consumatorului nici n-ar trebui să existe pentru că a opta pentru cea de a doua variantă ni se pare un act iresponsabil. Și totuși, în realitate lucrurile nu sunt întotdeauna logice: noi, oamenii, avem dorințe, poftă, impulsuri, intuiții spontane, avem un subconștient care scapă controlului rațiunii, suntem prizonierii unor obișnuințe și deprinderi alimentare teribil de conservatoare și, nu-i așa, ne manifestăm într-o invizibilă plasă de relații socio-culturale care ne influențează unicitatea și diferențierea față de ceilalți.

Scopul demersului de față nu este de a oferi cititorilor încă un manual, pe lângă atâtea altele care au invadat piața despre vreo anume dietă sau regim alimentar restrictiv și exclusivist, bazat pe unele produse „miraculoase”, cum se pretind a fi cele mai multe dintre ele; departe de noi această intenție. Un cititor minim avizat nu mai crede în astfel de minuni, nu se mai lasă amăgit de promisiuni deșarte care aduc beneficii materiale doar autorilor. Sănătatea nu se întreține de pe o zi pe alta în scurte campanii gălăgioase. Starea de integritate a ființei biologice presupune fundamente și reguli de viață mult mai complexe și profunde, însușite nu ca pe niște rigori impuse, insuportabile ori frustrante psihic, ci ca pe o alegere firească liber consimțită ce aparține sferei cultural-comportamentale, în stare să ne situeze într-un echilibru constant și confortabil cu lumea înconjurătoare.

Poate că aceasta ar fi chiar o posibilă definiție a stării de sănătate, atât de râvnită de noi toți, în numele căreia merită să renunțăm la unele tentații culinare care satisfac gustul într-o clipă, dar ne intoxică trupul. Un proverb asiatic ne pune în gardă: bucură-te cu măsură, altfel te vei întrista înzecit mai târziu. Cu alte cuvinte abuzul se plătește, dacă nu mâine atunci într-un viitor apropiat sau îndepărtat, ceea ce confirmă aserțiunea că depășirea unor limite, fie și în starea subiectivă de bine, va avea cândva polaritatea răului.

Astfel stau lucrurile și în cazul nutriției; excesul de astăzi îți pregătește pentru mâine un flacon cu medicamente. Dar rețete miraculoase, reparatorii, nu există; tot rămâne un zaț... Remediul ar fi unul singur, recomandat și de anticul Hipocrat: „măsura în toate”, ca stil de viață într-un context social paradoxal, stresant și plin de provocări.

Raporturile civilizație – alimentație au fost de-a lungul existenței omenești convulsive și schimbătoare, într-o continuă căutare a echilibrului natural; însă de aproape un secol ele au suportat o dereglare progresivă devenind la începutul mileniului trei un fel de lamento al unei armonii definitive pierdute.

În „Lipidologie clinică”, I. Milcu și V. Hâncu surprind esența acestui raport fracturat „din agregarea a cel puțin două neconcordanțe filogenetice. Segregate, (acestea) se prezintă astfel:

- prima rezultă din excedentul producției intelectuale și materiale umane asupra calității și puterii de adaptare a omului;
- a doua, efectul celei dintâi, opune prosperitatea materială – vis și scop în sine al omului din vremuri imemorabile – percepției utilizării ei în scopul prosperității biologice.

Să ne explicăm:

Inteligența, motor incontestabil al genezei și progresului tehnic, progres tehnic ca generator al erei industriale – cauză mascată a hiperalertării ritmului vieții, dar și a hipocinematizei (mișcare insuficientă n.a.) – se opun omului ancestral din punct de vedere biologic. Om ancestral biologic, dar care trăiește într-o lume stresantă, care se mișcă din ce în ce mai puțin, care și-a modificat radical în ultimul secol calitatea nutriției, prin apariția alimentelor de volum mic, dar cu putere calorică mare

(ce exemplu convingător este oferit de fascinantul cub de zahăr!).

Om ancestral, pentru că puterea și calitatea adaptării sale au rămas – la modul general vorbind – ancestrale. Pentru că mamiferul biped numit om, deși corectează erori săvârșite prin mecanisme de tip feed-back, nu dispune și de aparat reglator anticipativ de tip feed-before, sau de tip de memorie metabolică persistentă și extensivă, astfel încât să prevină o eroare iminentă sau îndepărtată și să poată menține astfel prosperitatea biologică, în ciuda laturii malefice a prosperității materiale.

Omul biologic ancestral este victima omului tehnic modern.

Acest eșafodaj, de fapt o evoluție a neconcordanțelor, ne explică obezitatea ca unul din efectele sale”.

Așa dar, iată câțiva termeni antinomici: om ancestral – om modern (ca intelect și comportament); prosperitate biologică (a se citi sănătate) – prosperitate materială; alimentație hiperenergetică – hipocinematoză; disponibilitate alimentară rafinată și ultraprocesată – carența fibrelor alimentare atât de vitale echilibrării florei și tranzitului intestinal; ca să nu mai amintim de opoziția altor doi termeni generatori de disfuncționalități neurovegetative: pierduta tihnă patriarhală, versus regimul de suprasolicitare maximă al vieții cotidiene, în fața căruia psihicul uman clachează de cele mai multe ori. Între acești termeni antinomici se desfășoară un câmp de tensiuni; în acest câmp ne aflăm noi, oamenii, purtând un trup arhaic din punct de vedere biologic într-un ansamblu socio-material schimbător și plin de provocări.

În ultima jumătate de secol omul nu mai consumă multe din alimentele istorice pe substratul cărora și-a modelat marile funcții organice; șocul este teribil, astfel că la traumele psihice de adaptare se adaugă cele ale sistemelor sale biologice, intrate în impas. Artificializarea naturalului (ne referim la hrană) va induce tulburări majore, cu precădere în sfera bolilor degenerative.

După Richter, organismele ar avea capacitatea de a selecta alimentele în strictă dependență de nevoile metabolismului, hrana ingerată prin liberă alegere fiind la fel de corectă ca și hrana administrată după legile unei alimentații raționale. Elaborată în perioada 1933-1948, teoria selfselecției a lui Richter se baza pe observarea comportamentului unor animale și chiar a omului: în lipsa calciului, găina ciugulește tencuiala de pe ziduri, câinii mănâncă iarbă pentru a-și completa necesarul de vitamine, unele populații primitive din Africa ecuatorială suplinesc hrana săracă în fier prin ingestia de argilă ș.a.m.d. Și exemplele ar putea continua, la animale, desigur; după I. Mincu și V. Hâncu, însă, „omul civilizată și-a pierdut de mult capacitatea de a recunoaște absența specifică a unui aliment nutritiv. Alimentele hiperrafinate, prefabricate pot duce la dezechilibre nutriționale pe care omul contemporan nu le mai poate sesiza. Preferințele sale alimentare – dulce, sărat, picant, gras etc. – nu sunt legate de o nevoie nutrițională anumită, ci de plăcerea de a mânca alimentul respectiv. Un om mănâncă sărat nu pentru că are o insuficiență corticosuprarenală pe care simte nevoia să o compenseze și mănâncă

dulce nu pentru fenomene de hipoglicemie. Sunt preferințe și obiceiuri alimentare datorate gustului sau tradiției.”

Astăzi omul nu mai consumă ceea ce-i dictează, eventual, rudimentele intuiției naturale, ci numai de ceea ce pare ispititor dar și influențat puternic de reclamele percutante, de care se lasă manipulat cu plăcere; a consuma ce este la modă îți creează un sentiment confortabil de sincronizare cu tot ce este nou și activ în societate.

Însă factorii de risc pândesc ascunși sub ambalaje.

„De fapt, omul înainte de a consuma alimentul consumă simbolul lui”, conchid autorii citați.

Agresat continuu de noile valori ale societății de consum, în care crede fără a le cerceta și consecințele, omul dominat de sintagma „trăiește-ți clipa” își devoră cu lăcomie propria creație culinară preferând satisfacerea unor plăceri subiective în dauna propriei sale sănătăți.

Incidența anumitor tulburări morfo-funcționale a crescut astfel cu preponderență în ultima jumătate de veac; acestea existau și înainte, dar într-o proporție considerabil mai redusă: colesterolul crescut peste limitele admisibile, hipertensiunea arterială, accidente vasculare, alte maladii asociate supraponderabilității corporale, obezitate, diabet zaharat, disfuncții sexuale, hiperuricemii etc. Ca un reflex prompt la dezechilibrele metabolice relevante, au apărut imediat și așa-zisele remedii despre care am amintit deja mai înainte, a căror eficiență curativă s-a dovedit invers proporțională cu intensitatea mediatizării lor. Dar sloganul „Jos grăsimile!” stârnește interesul public, mai cu seamă al femeilor, pentru care standardele impuse de industria modei au devenit (false) valori culturale. Ceea ce, de fapt, nu face rău la nimeni, dar nici bine nu face; numai că din aceste „diete”, care se bucură de o anumită credibilitate în rândurile celor neinformați, este exclus consumul de pâine; chiar și consumul moderat, pâinea ajungând pentru prima dată în multimilenara sa istorie să fie considerată inamicul public numărul UNU al păstrării siluetei. Pâinea cea de toate zilele este târâtă prin tribunale imaginare și pusă sub acuzare că ar fi vinovată de toate tarele nutriționale ale societății de consum! Este aceasta o mistificare căreia i-au căzut victime, prin anii 1950-1965, chiar și o mulțime de capete înțelepte din rândul nutriționiștilor, autori ei înșiși ai unor modele de alimentație eronată.

Iată cum comentează fenomenul doi renumiți medici, R. Franke și A. Steinmetz în cartea lor „Hrana este cel mai bun medicament”:

„Departamentul pentru alimentație din Statele Unite a ajuns în ultima vreme la concluzii uimitoare în legătură cu problema alimentației sănătoase. Alimentele considerate până nu demult ca fiind cele vinovate de supraponderabilitate, de îngrășarea noastră peste limitele admise, sunt astăzi socotite, atât în Statele Unite cât și în Europa, ca fiind exact alimentele care, de fapt, ne-ar ajuta să rămânem supli și în limitele greutateii normale!”

Concluzia este una singură, chiar dacă provoacă regrete târzii: excluderea sau reducerea consumului de pâine sub anumite limite din alimentația umană, la care asociem și cerealele, n-a

fost doar o opțiune nejustificată biologic, ci a fost chiar o eroare gravă, impardonabilă, o ruptură, o schimbare bruscă, poate unică în istoria nutriției umane. Vom vedea, de altfel, în cuprinsul cărții cât rău a făcut lumii această filozofie.

Omul s-a hrănit cu pâine și cereale de mai bine de cinci mii de ani încât putem afirma simbolic că pâinea a devenit pentru om o a doua natură, de care se simte legat indestructibil sub raport etic, religios, social, economic, biologic, cultural. Atunci cum să excludem pâinea din alimentație, după cum ne recomandă unele diete elaborate de „specialiști”, motivate pe interese economice obscure, care promovează în locul pâinii alte produse așa-zis moderne? Firește că într-o piață concurențială, omul cade ușor pradă reclamelor insistente; într-un ocean de produse el are nevoie de repere, de criterii de orientare, și nimic nu este mai simplu în acest context decât să pui sub semnul întrebării efectele consumului unui anumit produs alimentar.

Așa a fost denigrată și pâinea; s-a afirmat că pâinea îngrașă! Afirmatia a făcut „epocă”, a prins rădăcini, confirmând încă odată că domeniul sănătății este extrem de sensibil iar reacția la zvonuri se manifestă prompt și emoțional. Într-o astfel de reacție irațională se uită chiar și cel mai elementar adevăr de bun simț: că orice aliment consumat abuziv poate pune bazele obezității.

Dacă apelăm la statistici constatăm existența unui paradox flagrant și pilduitor în același timp: că pe măsură ce consumul de pâine a scăzut în principalele țări civilizate la cote minime, cazuistica obezității și a bolilor asociate acesteia s-a amplificat atingând valori amenințătoare. Și atunci, nu altele sunt cauzele acestui fenomen de proporții endemice, care îngrijorează nu numai comunitatea medicală ci și guvernele? Care sunt noile alimente, ce altceva mâncăm în locul tradiționalei pâini, în ultimii cincizeci de ani, ce abuzuri culinare săvârșim încât am dobândit pe nesimțite indezirabilele, blestematele de kilograme în plus? Unde este eroarea? Și o altă întrebare: de ce înainte când oamenii consumau o cantitate rezonabilă de pâine integrală erau mai sănătoși și normoponderali? Oare nu ne-am îndepărtat de propria noastră natură biologică prin ingerarea unor alimente supersofisticate, rafinate, hiperenergogene și (invizibil) îmbibate cu grăsimi, dar atrăgătoare prin ambalaje și cu aspect comercial irezistibil?

Deși retorice în aparență, o mare parte din neliniștile noastre alimentare își vor căuta răspunsul în această carte.

Partea I-a

De ce mâncăm?

Ce este alimentația – Lanțuri trofice – Un sistem deschis – Folosirea focului – Nișa socio-economică – Preferințe, gusturi, educație – Prepararea alimentelor, indice al treptei de civilizație – Locul de onoare al pâinii, recâștigat!

Pentru ființele vii, alimentația poate fi considerată în primul rând ca o necesitate vitală. Prin complexitatea ei, hrana asigură menținerea, dezvoltarea și perpetuarea speciei. Nimeni și nimic nu se poate substitui alimentației; în natură nu se cunoaște niciun organism viu, oricât de involuat biologic ar fi, care să se sustragă supremației acestui principiu. Omul, însă, ca ființă vie, nu este numai un animal subordonat acestei axiome generatoare de continuitate, ci și „altceva”, cu mult mai complicat decât o entitate biologică supusă instinctului de conservare și procreare; el a devenit, prin evoluție, un animal social cu conștiință de sine, un animal politic cum spunea Platon, desăvârșit protagonist și consumator al propriei sale civilizații. De aceea el nu mai mănâncă numai fiindcă are nevoie de hrană pentru a trăi asemeni arhaicilor săi strămoși. Pentru om actul alimentar nu se mai reduce la o simplă ingerare de alimente, pentru a-și potoli foamea, ci capătă profunde valențe psiho-sociale generale dar și particulare, de o infinită subiectivitate.

Și asta pentru că suntem diferiți. Pentru că suntem unici.

„El (omul n.a.) nu este și nu va fi niciodată satisfăcut de un amestec oarecare de alimente. Fiecare om, fiecare familie, fiecare societate, am putea spune fiecare epocă istorică, are sau a avut tipul său de alimentație. Între un om și alimentația sa, a familiei sale, a poporului său, există o relație dinamică, uneori mult mai profundă de cât ar dori omul să fie. Obiceiuri și gusturi alimentare transmise prin tradiție sunt uneori aproape imposibil de schimbat. Hipocrat, atunci când spunea că este preferabil un regim necorespunzător decât o schimbare burscă a alimentației, a sesizat tocmai aceste obiceiuri alimentare ale epocii sale în directă legătură cu conformația psihică a omului și cu mediul geografic. Un exemplu negativ îl constituie schimbarea bruscă a obiceiurilor alimentare din unele țări industrializate, ce a provocat adesea un dezechilibru social și cultural”. (I. Mincu, Dorina Baboia)

Să aruncăm o privire scurtă asupra fenomenului „alimentație”, cu caracter mai general, în lumea „viului” din care și noi facem parte.

După Victor Săhleanu, viața este o manifestare a unor individualități organizate biologic, care, dintr-un punct de vedere foarte actual sunt constituite ca sisteme *deschise*, ca ansambluri de componente materiale aflate în continuă interacțiune; sistemul *deschis* face în permanență schimb de

substanță, de energie și de informații cu mediul său înconjurător. Alimentele nu sunt altceva decât substanțele care “intră” în organismele vii individuale, vehiculând în același timp o parte din energia și informația înmagazinată în ele. Organismele vii nu se mărginesc să fie numai un loc de trecere pentru aceste substanțe; ele le transformă, le metabolizează pentru a le putea folosi. Energia chimică eliberată în cursul metabolismului „alimentează” nemijlocit procesele vitale din celulele gazdei. Astfel, de pildă, în mușchi energia chimică „trece”, se transformă în energie mecanică: mergem, alergăm, ridicăm greutăți, practicăm o muncă fizică, scriem la calculator. Căldura care rezultă din celule este mai curând un deșeu decât o verigă intermediară în lanțul transformărilor de energie. Bioenergeticienii au demonstrat că *bilanțul energetic* al organismului se supune fără excepție *legii conservării energiei* enunțate în primul principiu al termodinamicii. Dacă o persoană muncește mai mult, are nevoie de o hrană mai abundentă; în caz contrar ea va recurge la „proviziile” stocate în organism, care le disponibilizează mai prompt sau mai lent, în tot cazul într-o cantitate limitată și într-un ritm dependent de starea de antrenament și de alți factori asupra cărora nu insistăm.

Trebuie să știm în același timp că organismul viu are nevoie de „intrări” care să-l alimenteze energetic și plastic, chiar și atunci când nu depune un efort exterior, când nu acționează asupra mediului său ambiant. Așadar un sistem viu chiar și pentru menținerea în repaos are nevoie de o alimentare substanțială și energetică, întrucât în sistemul viu există o permanentă înlocuire a moleculelor din structuri, a atomilor din molecule; organismele se reînnoiesc discret în timp de zile, săptămâni, luni... Am putea spune, metaforic vorbind, că deși fizionomic părem identici cu noi înșine, nu mai suntem chiar aceiași în structurile noastre intime.

Dar, oare câtă energie solicită menținerea în viață a unei organizări celulare simple? Dar a unui organism fantastic de complicat, cum este cel al omului? Răspunsurile nutriționiștilor, acceptabile în logica lor, multe și diverse, nu sunt însă și nici nu au cum să fie în aceeași măsură și satisfăcătoare pentru „innumerabila” diversitate a viului.

Când ne referim la cât mâncăm și la cât consumăm, calculele matematice sunt într-o mare măsură mulțumitoare. Dar organismele vii ne oferă și destule surprize care ne pun pe gânduri. Viața în decursul adaptării sale la inadecvatele condiții de mediu în perpetuă schimbare inventează variate soluții biologice de economisire a energiei. Astfel este *anabioza*, sau starea de latență a unor spori când ambientul devine neprielnic existenței, sau, la unele ființe superioare *hibernarea* în perioadele anului în care vegetația este inexistentă (ursul).

Este îndeobște cunoscut că *natura alege întotdeauna soluțiile cele mai economice cu putință*, iar în cazul omului acestea sunt potențate de forța gândului, de stările emoționale, de speranță, de diverse alte motivații obsesive manifestate în situații limită, cum ar fi cazul încarcerărilor din lagărele naziste, sau în alte circumstanțe asemănătoare sub un regim crunt de înfometare, când mulți dintre semenii noștri au rezistat într-un mod inexplicabil.

Principiile economice ale naturii nu sunt simple și nici ușor de înțeles; natura n-are în vedere numai economia individului ci și interese ale speciei, ale ecosistemului din care face parte populația. Ea n-are în vedere numai adaptarea și supravețuirea, ci și evoluția, notează Victor Săhleanu.

Și același autor continuă: «Planta se nutrește, animalul mănâncă. Animalul este o ființă de pradă care trăiește pe socoteala materiei organice produsă de alte ființe. Această sciziune – fundamentală pentru înțelegerea a ceea ce este omul, animalul cel mai evoluat – a avut nenumărate consecințe. Planta are nevoie de lumină – și o așteaptă nemișcată, desfășurând suprafețe receptoare cât mai întinse: frunzele. Ea are nevoie de apă și de săruri minerale pe care le ia prin organelle diferențiate ale părții ce o fixează: rădăcina. Animalul trebuie să caute hrana, trebuie s-o introducă activ înăuntrul său, s-o ingereze: deci el va fi o ființă mobilă, mișcându-se prin propriile sale dispozitive. Numai animalul are musculatură. Musculatură, organe de simț, sistem nervos, comportament, instinct, inteligență, totul se leagă, în ultimă instanță, de modalitatea de nutriție heterotrofă, prin explorarea sau/și devorarea altor ființe... Erbivorele trebuie să ingere cantități mari de produse vegetale, să le strivească între măsele, eventual să le rumege; carnivorele trebuie să aibă reflexe vii, gheare și colți; pentru a se apăra de carnivore, la unele erbivore au apărut coarne și copite – iată un principiu de corelație între organe stabilită la începutul secolului al XIX-lea de Cuvier. După dentiție se poate recunoaște carnivorul, erbivorul, rozătorul, omnivorul, frugivorul (animal care mănâncă numai fructe n.a.). Ultimele două categorii ne interesează direct: e vorba de *primate*, printre care se numără maimuțele mici și cele mari (antropoidele), preoamenii (pitecantropii), și oamenii.

Ce semnificație au asemenea observații pentru înțelegerea alimentației umane?

Mai întâi, se constată că, la *primate*, alimentația este călăuzită nu numai de instinct, ci și de experiența de viață, intervenind imitația, obiceiurile și inovațiile individuale, difuzate „pe orizontală” la indivizi din aceeași generație și, eventual, „pe verticală”, de-a lungul generațiilor, așa cum se transmite cultura în grupurile socio-umane. Mai departe, se remarcă începutul unei *tehnologii* de procurare și de preparare a alimentelor (astfel se explică evoluția măcinășului de la simpla râșniță la piatra de moară, de la turta coaptă în spuză la pâinea dospită și coaptă în cuptor etc. n.a.). Omul vânător este altceva decât animalul de pradă carnivor. El fabrică și folosește unelte (*Homo faber*) pentru că este un om îndemânat (Homo habilis). El nu renunță la alimentația vegetală, cereale, fructe, rămânând omnivor... El se slujește de mână și de unealtă pentru a apuca hrana, pentru a o transporta, pentru a o îmbucătăți... Vânătoarea a fost prima activitate de muncă a oamenilor și a avut un rol însemnat în evoluția psihologică, socială și culturală a omenirii.

Un alt salt în dezvoltarea alimentației l-a constituit folosirea focului pentru prepararea hranei. Cu această inovație – care a avut loc, poate, acum un million de ani – se inaugurează *gastrotehnologia* propriu-zisă».

Fără acest început scufundat în proto-evoluția speciei, apariția pâinii ar fi fost imposibilă;

focul a complicat și îmbogățit hrana omului până a face din alimentație nu numai o preocupare strict necesară care să-i asigure existența, ci chiar o artă, arta *gastronomiei*, cu componente specifice etnografice, ritualice și culturale. Un întreg angrenaj material, economic, uman, tehnologic lucrează zi și noapte, fără sincope, pentru a asigura pâinea, pâinea ca pâine pur și simplu, dar și a celorlate derivate din cereale al căror potențial de multiplicare și implicare în compoziția diverselor alimente inventează la rândul lor alte utilaje și tehnologii sofisticate, într-o continuă determinare.

«Noțiunea de hrană, continuă Victor Săhleanu, poate avea în unele cazuri și o conotație relativă dacă prin hrană înțelegem ceea ce „intră” într-un organism viu care la rândul său poate constitui hrana altui organism. Într-un mediu acvatic pot trăi răcușori ce îngerează alge verzi, peștișori ce devorează răcușorii, pești mari (știuca, șalăul, avatul) ce înghit peștii mici. Eventual acești pești pot avea nenorocul să fie pescuiți și mâncați de oameni. În acest caz oamenii se situează la capătul unui lanț trofic care are 4-5 verigi. Cum omul este omnivor, el mănâncă și carne de erbivor, oaie sau vacă, în care caz lanțul trofic e mai scurt; iar când mănâncă fructe sau cereale lanțul trofic se reduce la 2 verigi. Toate aceste organisme vii consumă nu numai ceea ce le folosește efectiv pentru metabolismul bazal și creștere, ci și ceea ce le trebuie pentru a căuta hrana, pentru a o mesteca și digera; iar energia chimică conținută în alimente este folosită cu un randament subunitar (20-30%)».

S-a calculat că, trecând de la o verigă inferioară a lanțului trofic la cea imediat următoare, doar 10% din energia chimică a hranei este încorporată în animalul situat pe o treaptă superioară a „piramidei trofice” (Elton). Cu alte cuvinte, e nevoie de 10 kg de răcușori pentru a realiza 1 kg de pește care-i mănâncă, și de 10 kg de pește pentru „a da” un kilogram de om. Energia biosferei este utilizată cu un randament mai bun în relația trofică „cereale-om” decât în relația „iarbă-vacă-om”. În acest caz afirmația că mănâncând pâine omul economisește o parte din energia solară este pe deplin corectă. Dar omul nu se gândește niciodată la acest tip de economie deoarece se situează în afara câmpului său de percepție imediată. Rugat să evalueze producția la hectar a unei parcele de porumb, un fermier american ne-a oferit un răspuns legat de interesele lui pragmatice: cam o tonă de carne. Intervievatul a ignorat prima verigă a lanțului trofic – în speță porumbul – relevând-o direct pe cea a doua derivată din prima.

În tot acest spațiu al „viului” întretăiat de lanțuri trofice, fiecare ființă, fără excepție, are un caracter ambivalent de prădător și victimă constituind tabloul „junglei”, al lui „care pe care”, al luptei pentru existență, supravețuire și perpetuare.

În absența acestor acerbe antagonisme când fiecare luptă împotriva tuturor, echilibrul biosferei ar rămâne o utopie. O lume în care speciile s-ar înmulți la infinit s-ar autodistrage prin epuizarea resurselor planetei – iată un scenariu de film s.f. Așadar numai o înfruntare între specii care cresc exponențial ca număr, asigură menținerea balanței „demografice” în natură (legea lui Volterra). Antagonismele și concurența, spune Darwin, sunt mecanismele *selecției naturale*, iar repetata

supravețuire a celui mai apt este la originea adaptării, a evoluției speciilor și progresului biologic. Mai trebuie să remarcăm că fiecare specie (nu și a omului care, în parte, este o excepție de la regulă) își are nișa sa ecologică în sistem, iar două specii pot locui același teritoriu și pot folosi aceeași hrană cu condiția să nu se înfrunte pentru obținerea ei, ceea ce este posibil dacă una vânează ziua iar cealaltă noaptea. În caz contrar, lupta pentru obținerea hranei va micșora cantitativ populațiile trăitoare în spațiul comun într-atât încât să permită existența, evoluția și perpetuarea doar a unui număr viabil de indivizi.

Așa dar în natură alimentația joacă rolul de factor reglator esențial al populației. Cât ne privește pe noi, oamenii, lucrurile se complică; noi nu ne mai încadrăm în ecosistem prin mijlocirea lanțurilor trofice. Omul s-a „extras” din regulile naturale ce guvernează lumea „viului” și încearcă să le domine, să le folosească conform propriilor sale interese. Spațiul economico-social și cultural se substituie nișei naturale a celorlalte ființe vii.

De aici rezultă, pe de o parte, primejdia de a provoca dezechilibre ecologice și, pe de altă parte, riscurile și avantajele desprinderii sale (și a unei părți din natura „umanizată”) de sub presiunea selecției naturale, observă același autor.

Asumându-și acest rol de stăpân și decident, prins într-o plasă de interrelații în „nișa” sa socio-economică, omul a fost încântat să creadă că a scăpat definitiv de dependența spațiului natural din care provine și de care este indisolubil legat prin partea sa biologică. Procesul, îndelung, al încredințării că el este „altceva” și „altcineva” în lumea vie și că ar putea trăi dacă nu total atunci măcar parțial într-o lume doar „economică-comercială-profitabilă”, i-a creat o serie de neajunsuri fiziologice legate de inventarea noilor alimente.

Interesele dominante și aroganța că el s-ar afla „peste” legile „viului”, l-au făcut să se lase dus de valul progreselor tehnice și tehnologice, fără să se mai uite în urmă spre propriile sale obârșii. Acolo el a lăsat o natură deposedată de valori multimilenare, pe care, orbit de progres și bunăstare, le-a consumat irațional și lacom, crezând că inventează altele pe măsura vanității sale de stăpân absolut. Trăitor într-o societate a bunăstării materiale și a informaticii care-i consumă toate energiile, omul uită că a transplatat un organism biologic arhaic – ale cărui funcții fiziologice sunt asemănătoare cu ale viermelui sau ale leului – într-un mediu ostil și artificial, un fel de colivie de sticlă, beton și asfalt, căruia îi este prizonier definitiv.

Șocul acestei schimbări recente, cu sens unic, are o consecință contradictorie: pe măsură ce credem că trăim mai bine, după standardele civilizației de consum cărora ne-am aliniat prin contagiune emoțională, devenim – biologic vorbind – tot mai vulnerabili. Relația care ar fi putut deveni direct proporțională cum probabil și-ar fi dorit-o civilizație-nutriție-sănătate s-a distorsionat într-o măsură considerabilă cu prea puține semne de redresare.

Din fericire, fenomenul care a luat o amploare planetară mai cu seamă în ultima jumătate de

secol nu se distinge prin uniformitate, și nici printr-un ritm constant sau egală repartiție geografică. El este diferit: în vreme ce în statele dezvoltate economic vârful de consum al noilor alimente rafinate industrial și hipercalorice a fost oarecum depășit, și acum începe să scadă, în statele aspirante la standardele occidentale de tip super și hypermarket (fenomen pe care îl vom comenta la timpul potrivit), consumul se află în expansiune, consum motivat în parte subiectiv de factori psihologici, în parte de interese economice profitabile de acaparare a pieței.

În toată această „reformă” sau revoluție alimentară, care a ridicat în rang produsele tipizate, de serie industrială ca pe supreme bunătăți emblematică ale societății de consum, multiplicată în miliarde de exemplare, a fost sacrificată pe altarul profitului tocmai hrana istorică a omului: pâinea.

Fiziologia clasică înțelege prin alimentație „destinul substanțelor nutritive solide sau lichide în organism” (G. Koller). Aventura fiziologică a alimentelor începe, la om, la extremitatea cefalică a aparatului digestiv (gura). Corpusculii senzoriali pentru gust sunt structurați în papile gustative și ne dau informații pentru gust pe care le calificăm drept dulce, amar, sărat, acru. Acestea sunt *savorile* substanțelor solubile în apă sau salivă. Sapiditatea depinde de compoziția chimică, de structura și de forma moleculei ca și de alte însușiri ale sale mai puțin cunoscute. Azi se admite că, pentru a fi sapidă o substanță, va trebui să se combine cu anumite proteine-*receptori* aflate la nivelul papilelor gustative. Prezența acestor papile-receptori este supusă variabilității ereditare. Preferințele pentru alimente și băuturi au, astfel, și o componentă ereditară (de gustibus non disputandum). Consecințele nu privesc numai alegerea bucatelor ci, eventual, într-un mod mai direct, starea de sănătate.

Urmările acestor constatări nu pot fi în afara temei noastre, dimpotrivă ele ar explica de ce, deși mâncăm pâine toată viața, nu ne dispensăm de ea niciodată, fie și în cantități mai mici; ba o mâncăm cu aceeași plăcere. Excluzând calitățile intrinseci de gust, textură și aromă ale pâinii, explicația trebuie căutată în trecutul comun multimilenar al celor doi parteneri istorici om-cereale, asemănător unei simbioze biologice. Dacă ne putem dispensa de carne, de pâine nu ne putem despărți definitiv niciodată. Există, poate, o memorie ancestrală a gustului de aluat copt cu aromele lui incomparabile, redeșteptat de fiecare dată când mușcăm dintr-o pâine proaspătă astfel încât, omul pare a comunica cu pâinea printr-un sistem enigmatic de canale culturale și biologice consolidate într-un timp nedefinit ca durată.

Pâinea satură în noi nu numai foamea primară de nutrienți, ca furnizori de energie și substanțe plastice; ea este nu doar un aliment banal; mâncând pâine ingerăm nu numai un corp fizic ci și unul spiritual legat constitutiv de copilăria tumultuoasă a umanității.

Dar să cităm în continuare din Victor Săhleanu:

«Pentru ce mâncăm? Mâncăm pentru ca să trăim, sau trăim ca să mâncăm? Iată o întrebare butadă, a cărei origine (probabil fără prioritate absolută) se întâlnește în cunoscuta piesă de teatru

Avarul de Moliere, și care a fost repetată, în glumă sau în critică satirică, de nenumărate ori. De ce mâncăm? Fiindcă ne este foame sau pentru a nu ne fi foame? Pentru că alimentele sunt apetisante și ne „atrag”, lăsându-ne în prealabil „gura-apă”? Ne atrag pentru că au gust bun? (Sau pentru că ne-au vorbit despre ele anumite persoane? Pentru că un anumit aliment este consumat de clasele superioare? Pentru că așa e moda? n.a.)

Când ne este foame, alimentația ne apare ca satisfacere a unei nevoi fiziologice, imperioase; „motivația” este interioară, organică. Când ne plac mâncărurile, totul se petrece ca și cum motivația are un izvor exterior: avem atracții și preferințe, variabile cu vârsta, variabile de la un popor la altul. O asemenea variabilitate în preferința față de alimente (incluzând și o repulsie față de anumite mâncăruri) sugerează marea însemnătate a obiceiurilor și obișnuinței. Diversitatea și rafinamentul gastronomiei și gastrotehniei ne indică, pe de o parte, valoarea deosebită pe care omul o atribuie actului mâncării, care nu este, așadar, o simplă ingestie de substanțe chimice alimentare cu rol plastic și energetic.

De ce ni se face foame la anumite ore? Ce deosebire este între foame și poftă? Ce bază psihofiziologică are o expresie cum ar fi „pofa vine mâncând”? Dar locuțiunea „a sufla și în iaurt”? Dar proverbul „vrabia mălai visează”? Dar construcția lingvistică „a mânca din ochi”?

Actul cel mai simplu din comportamentul animal este actul reflex. Cercetările experimentale ale fiziologilor au pus în evidență nu numai reflexe înăscute care servesc ingerarea și încorporarea hranei, dar și reflexe de refuz, de respingere, de evacuare a ceea ce este inoportun.

Când „ne lasă gura apă” de poftă, mecanismul nervos este mai complex. Reflexul este învățat, este condiționat prin experiență de viață a individului; este vorba despre un fenomen de anticipare, de „preparare” a terenului pentru alimentele ce urmează a fi ingerate. Adică, mai pe șleau spus, salivăm...

Un *motiv* este ceva care ne mișcă, un element dinamizator. Motivele sunt greu de deosebit de dorințe, de impulsuri, de trebuințe, de intenții ori decizii. Totul s-ar petrece ca și cum am fi „împinși”, mânați de instincte sau de obișnuințe în slujba instinctelor; de aceea unii autori au preferat termenul mai sugestiv (dar și mai puțin conservator) de *pulsione*.

Este de reținut distincția dintre comportamentul *apetitiv* (a avea poftă de ceva) și comportamentul (actul) *consumator*. Activitatea consumatoare este actul mâncării. Dacă energia instinctuală nu-și găsește descărcarea prin activitate consumatoare, ea dinamizează activitatea apetitivă, subordonată acesteia. Cercetările mai noi au arătat că alături de foamea și setea de substanță alimentară este imposibil să nu recunoaștem animalelor superioare și o „foame” și „sete” de informație.

Foamea și setea se numără printre nevoile a căror motivație fiziologică este mai bine cunoscută. Îmi „simt stomacul gol” nu este o simplă figură de stil fără acoperire anatomo-fiziologică. Umplerea stomacului este una dintre condițiile care dau impresia de „sațietate”. A mânca pe săturate înseamnă,

Înainte de toate, a suprima senzația de foame prin umplerea stomacului. Însă, foamea se manifestă și printr-o senzație de slăbiciune, cu iritabilitate și amețeli; senzația respectivă, care este de „gol în stomac” corespunde de astă dată unei tulburări a centrilor nervoși vegetativi (dar nu numai vegetativi) provocată de faptul că aceștia sunt scăldați de un sânge cu concentrație scăzută în glucoză. Scăderea glicemiei „motivează” umoral nevoia de a mânca. Iar pâinea este un excelent rezervor de glucide.

Mai adăugăm că prin jocul factorilor umorali se explică, în parte, și preferința pentru unele sau altele dintre alimente. Hipoglicemicul preferă produsele zaharoase. Omul arhaic depunea un efort considerabil pentru procurarea hranei și consecința era scăderea glicemiei; atunci, din instinct, el s-a orientat spre o hrană cerealiară.

Preferința pentru unele alimente sau mâncăruri, frecvența alimentării și chiar abundența alimentelor ingerate țin în cea mai mare măsură (la animalele omnivore) de factorul „învățare”. În concepția actuală despre instinct, rigiditatea programelor înnăscute este pusă la îndoială; la multe specii cercetate amănunțit s-a constatat că printre verigile înnăscute se cer intercalate și verigi *învățate*. De această regulă se ocupă îndeobște părinții. Caricatura acestui fel de învățare îl reprezintă dresura animalelor; se știe ce rol important au în acest proces „lucrul” cu animalele flămânde și „recompensele” alimentare ce se dau după fiecare act reușit.

La om, cele mai multe componente de tip instinctual cuprind în ele verigi cu învățare obligatorie. Imitația și instrucția propriu-zisă sunt indispensabile pentru desfășurarea completă, deplină, a actului respectiv. Pe de altă parte, societatea oferă individului uman modele culturale de desfășurare a actelor comportamentale cu relevanță fiziologică. Sugarul se naște „știind” să sugă, dar copilul *este învățat* (treptat) să mănânce, *cum* să mănânce și *când* să mănânce. Diversitatea modelelor este în funcție de numeroși factori economici și culturali, de sistemul de valori al grupului social. Elementul tehnic nu trebuie uitat nici el; dacă astăzi mâncăm cu tot felul de furculițe, lingurițe și linguri, cu două mii de ani în urmă tacâmurile se reduceau la instrumentul indispensabil pentru tăiat bucatele: cuțitul.

Obiceiurile alimentare sunt un capitol interesant al etnografiei. Ele ne arată nu numai existența modului propriu unei etnii sau al unei „microculturi” de a-și satisface nevoia fiziologică elementară, dar și alte aspecte de umanizare al unei nevoi instinctive. Ele ne mai demonstrează „grefarea” pe actul cultural de satisfacere a foamei (sau a nevoii de alimente) a altor utilități psihologice și sociale, cum ar fi schimbul de informații, extinderea relațiilor interpersonale, contactul afectiv interuman, sau desfășurarea tratativelor, a festivităților, a ritualurilor și a comemorărilor. O masă familistă, un banchet colegial, un ospăț de gală, o petrecere, un praznic în amintirea morților, un cocktail la un congres științific ș.a. sunt exemple binecunoscute de toată lumea. Mâncarea nu este numai un pretext, sau o ocazie; actul alimentării (cu bucate gustoase) ca și „suplimentările” cu acțiune farmacodinamică netă (băuturi alcoolice, ceai, cafea) creează o stare de bună dispoziție și de vioiciune; inteligența e mai vie, limbile se dezleagă, afectivitatea este stimulată. Așadar, deși pare util să deosebim masa

cotidiană de cea *rituală*, practic întâlnim aspecte de simbol, fast și ritual în orice prânz. Mai mult, în modul de comportare la o masă, la modul de organizare a unui prânz, găsim aspecte ce pot fi privite ca *indici* de civilizație și de expresie a personalității.»

Ar fi nefiresc când vorbim despre hrană în general, sub toate aspectele ei particulare, să nu subliniem valorile intrinseci ale pâinii – un fel de Biblie a hranei omenești – privită din unghiul socio-psiho-cultural și, firește, fiziologic, ca strictă necesitate a existenței biologice în care pâinea poate fi recunoscută a fi vioara-ntâia, protagonistul.

Despre pâine avem multe de spus, mai ales despre „aventurile” sale din ultima jumătate de veac, postură în care a fost „împinsă” fără voia ei datorită unor circumstanțe obiective, dar mai cu seamă subiective.

În „Filière Gourmande”, nr. 64 din octombrie 1999 găsim în evoluția lor concepțiile succesive despre pâine începând cu anii '30 și până astăzi. Au fost în total șase la număr.

Până în anii '960 pâinea e considerată ca *alimentul*, la modul generic și absolut, hrana nelipsită de la masă; în același timp față de pâine se manifestă grațitudinea (pâinea fiind, alături de vin, un simbol religios milenar) și respectul („pâinea nu se aruncă”). Spre sfârșitul deceniului șapte, pâinea se banalizează. Ea este încă prezentă pe mesele familiilor, dar începe să fie neglijată; faptul nu ne apare întâmplător, firește, fiindcă anii 60 marchează în Occident boom-ul economic, desprinderea de privațiunile postbelice când se mânca „pâine cu pâine”, dimineața, la prânz și seara. Fuga de pâine s-a identificat la un moment dat cu fuga de sărăcie; odată cu evoluția socio-materială, pâinea a pierdut nu numai din imagine ci și din cantitate. Atenția consumatorilor a fost sedusă de noile vitrine în care apăreau „copiii teribili” ai industriei alimentare plăcut ambalate; puțini au fost cei rămași neispitiți de noutate, așa că s-au dedat desfrâului. Dezinteresul pentru pâine a dus la închiderea multor brutării.

În anii 1975-1980, pâinea este reabilitată timid prin motivație medicală și, în special, pâinile bogate în fibre, preparate din făină integrală, datorită influenței favorabile a fibrelor asupra tranzitului intestinal. Odată cu creșterea prosperității materiale preferințele consumatorilor se îndreaptă spre noile bucate rafinate și hiperenergetice, spre proteinele nobile sterilizate și vlăguite de nutrienți prin procesare de tip industrial; se creează, printr-o intensă publicitate, noile modele de alimentație „modernă” care au menținut consumul de pâine la cote minime. Alimentele de tip supermarket au umplut orașele Vestului cu ambalaje, iar ambalajele au devenit emblema unei societăți puse pe ghiftuială; modesta pâine a rămas în umbră fiindcă semnifica despărțirea de trecut. Comportament emoțional, și irațional, care nu anunța nimic bun pe termen lung. Am început să ne îngrășăm, să avem probleme cu urcatul scârilor, să consultăm mai des cardiologul. Am început să ne constipăm, să locuim în mașină, să folosim doar liftul; am început să murim de mâncare. Statisticile au început să țipe, în pustiu deocamdată, deși ele demonstau negru pe alb că deși consumul de pâine scăzuse, numărul supraponderalilor era în creștere.

Anii 1980-1985. Femeile descoperă încă odată ceea ce intuise atât de bine lumea rurală: că hidrocarbonații din pâinea integrală susțin printr-un metabolism lent eforturile și înfruntarea zilei fără senzația de foame, permițându-le să-și conserve silueta. Presa feminină reinstaurează o imagine favorabilă pâinii. Totuși consumul acestui aliment, unul dintre cele mai ieftine de pe piață, este cu mult prea scăzut față de valoarea sa biologică.

Anii 1985-1990 se remarcă prin nevoia resimțită de consumatori de a se diferenția prin modul lor de consum; a fi diferit e un concept care privește nu numai moda ci și comportamentul alimentar. Brutarii n-au stat cu mâinile în sân; dezvoltând produse originale prin savoarea și ingredientele lor le-au aruncat pe o piață care, sătulă de produse găunoase, le-a absorbit cu interes pentru că erau „altceva” și păreau să răspundă unei cereri diversificate.

Prin anii '90, gustul și plăcerea devin esențiale în alegerea și cumpărarea pâinii. Aceasta redevine un aliment de sine stătător și nu numai un support pentru alte bucate. Paralel, interesul crescut al consumatorilor pentru alimentația vegetariană plasează cerealele în fața scenei, și tot mai multe personae instruite își reprimă tentația de a consuma alimentele fadescunse sub ambalaje spectaculoase. Vegetarienii, cu regimurile și dietele lor drastice promit să facă din fiecare gospodină o balerină, slogan favorabil și pâinii. Pufoasă pe dinăuntru, cu o textură fină, gustoasă și aromată și cu o coajă crocantă-arămie, pâinea devine un aliment de artă pentru care lucrează în echipe complexe biologi, chimiști, brutari, nutriționiști, dietologi, medici, specialiști în marketing. Studiile consacrate fibrelor alimentare tind să confere pâinii calitatea de aliment-medicament în prevenirea așa-ziselor maladii ale bunăstării despre care am amintit deja.

Începând din 1998-1999, o logică de „ne-otrăvire” orientează atitudinea consumatorilor spre produse naturale. Cam târziu pentru efectele instalate ale atâtor ani de erori culinare.

Urmând această tendință, pâinile *bio*, tradiționale și autentice înregistrează un adevărat succes. „Piramida alimentară” care clasifică alimentele după beneficiile de sănătate aduse omului consacră definitiv cerealele și pâinea prin situarea lor la baza piramidei.

Ținând cont că în țările avansate prima cauză a mortalității și morbidității o constituie bolile cardiovasculare, datorate în principal malnutriției prin exces de lipide și de sare, și prin lipsa fibrelor alimentare, interesul pentru o hrană curată și corect echilibrată în nutrienți și un conținut redus de aditivi este în continuă creștere. „Cunoștințele actuale despre dietoterapie, scrie I. Mincu și D. Baboia, ne permit să afirmăm că, în terapia unor boli (pe care le vom inventaria într-un capitol viitor, n.a.) dietetica joacă un rol principal. Modificările survenite în alimentație determină modificări între schimburile metabolice care concură la menținerea echilibrului nutrițional. De aceea noi vedem astăzi în măsurile dietetice mijlocul prin care împiedecăm tulburările induse de factorii patologici. Formele de regim care îndeplinesc aceste cerințe sunt de fapt intervenții biochimice care ameliorează o țară dobândită sau câștigată și care necesită cunoștințe profunde asupra tuturor modificărilor metabolice

existente în organismul bolnav. I-au trebuit mulți ani dieteticii să traverseze drumul dintre bucătărie și medicină, dintre empirism și știință, dar odată ajunsă aici și-a dovedit pe deplin importanța, reușind să ocupe locul principal în prevenirea și terapia a numeroase boli acute sau cronice”.

Cunoscând, însă, că actul alimentar are determinări psiho-sociale, așa cum am văzut, în alegerea hranei din „oceanul” de oferte al pieței, alegerea unui anumit aliment este supusă unor factori perturbatori destul de subiectivi care, de cele mai multe ori, ignoră calitățile sanogene ale produsului. După Hamilton ș.a. (1991) acești factori ar fi:

- *preferințe personale*: îi place alimentul respectiv;
- *obiceiuri alimentare*: îi este familiar, îl consumă mereu;
- *tradiție*: e specific regiunii în care trăiește sau grupării etnice căreia îi aparține;
- *oferta pieții*: nu există altceva de ales sau arată bine în raft;
- *comoditate*: se prepară ușor;
- *factorul economic*: își poate permite să-l cumpere;
- *asocierile pozitive*: îl consumă persoanele pe care le admiră sau cele care au o anumită poziție socială;
- *stare emoțională*: îl face să se simtă bine pentru un timp;
- *factorul religios*: îi este interzis consumul unor alimente;
- *valoare nutrițională*: știe că îi face bine, că e sănătos;
- *inocuitate*: are siguranța că alimentul este salubru.

„Oferta de produse este atât de mare, scrie Anca-Luminița Georgescu, reclama atât de bine pusă la punct și ambalajul atât de atrăgător încât, de multe ori, tentația influențează mult decizia de cumpărare. De aici până la o alimentație greșită nu este decât un singur pas, iar acest pas explică paradoxul incidenței crescute a bolilor cu substrat alimentar într-o lume bine informată.”

Preferințele consumatorului au evoluat odată cu lărgirea ofertei de produse alimentare, în ultimele două decenii ele fiind dictate, cu precădere, de interesul deosebit pentru sănătate. Grăsimile, zahărul, colesterolul, sarea, conservanții, coloranții, aromatizanzii și îndulcitorii artificiali sunt componente alimentare pe care omul modern (și informat, n.a.) le evită. În schimb, este în creștere interesul pentru alimentele naturale, proaspete, ce conțin vitamine, fibre alimentare, proteine, fier și o cantitate redusă de lipide, zahăr sau aditivi alimentari (Nieman ș.a., 1990)

S-a schimbat și atitudinea consumatorului în ceea ce privește calitățile senzoriale ale produselor alimentare. Acestea au evoluat astfel, în timp, de la stânga la dreapta:

- mort/simplu.....viu/complex
- conservat.....proaspăt
- artificial..... natural
- monoton.....variat