

Weronika Tomaka
Wydział Biologii

Dieta sterowana

Każdy, kto lubi gotować lub piec wie, jakim ułatwieniem potrafią być roboty kuchenne i nowoczesny sprzęt. Dziś praca w kuchni wymaga znacznie mniej wysiłku niż sto lat temu. Nie musimy kontrolować czasu, ponieważ wystarczy ustawić timer na kuchence czy piekarniku, który wyłączy urządzenie w odpowiednim momencie. Ciężko sobie wyobrazić, jakie inne udogodnienia można by wprowadzić, gdyż wydaje się, że gotowanie już nie może być prostsze. Dlatego uważam, że to co będzie odróżniać kuchnię za kilkadziesiąt lat od tej dzisiejszej będzie obecność specjalnego komputera kontrolującego ilość oraz jakość kupowanego i spożywanego przez nas jedzenia.

Taki komputer posiadałby rejestr produktów, jakie znajdują się w naszej kuchni, ich wartość odżywczą, kaloryczną oraz termin spożycia. Moglibyśmy sprawdzić stan naszych zapasów bez konieczności grzebania w szafkach i lodówce. Wiedzielibyśmy także, co powinniśmy zjeść w najbliższym czasie, aby się nie zepsuło lub co trzeba wyrzucić, bo już nie nadaje się do zjedzenia.

Komputer posiadałby też bazę przepisów, które moglibyśmy filtrować wedle naszych oczekiwań, oceniać je i modyfikować. Posiadałby też przelicznik wag i miar, co pozwoliłoby ujednolicić odmierzanie składników przy pieczeniu. Dzięki rejestrowi produktów, jakie posiadamy, wyświetlałyby się potrawy, jakie możemy ugotować z tego co mamy w domu i tworzyłaby się automatycznie lista zakupów w oparciu o to, co planujemy zjeść np. następnego dnia.

Myślę, że wraz ze wzrastającą świadomością odżywiania wzrośnie potrzeba znajomości składu odżywczego składników naszego pożywienia. Dzięki specjalnemu programowi w komputerze możliwe będzie układanie odpowiedniej diety i takie dobieranie posiłków w ciągu dnia, aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość witamin oraz makro- i mikroelementów. Specjalne sensory umieszczone na naszej skórze w postaci zegarka mierzyłyby, czego brakuje w naszym organizmie. Pozwoliłoby to zapobiec niedoborom kluczowych substancji w naszym organizmie, szczególnie podczas stresu lub intensywnego wysiłku fizycznego, kiedy to zapotrzebowanie na substancje odżywcze jest inne niż normalnie. Możliwe będzie też zachowanie odpowiedniego bilansu kalorycznego, co pozwoli na lepsze kontrolowanie diety i właściwego, racjonalnego sposobu odżywiania. Wiele chorób, takich jak miażdżyca czy otyłość, jest spowodowana jest niewłaściwym odżywianiem. Odpowiednie dobieranie posiłków może być trudne, nie każdy to potrafi i ma czas i odpowiednią wiedzę, dlatego komputer, który robiłby to za nas pomógłby uniknąć wielu osobom problemów ze zdrowiem. Komputer podpowiadałby nam, jakie potrawy możemy przygotować, aby nie zmieniać zbyt wielu smaków, do jakich jesteśmy przyzwyczajeni i aby jedzenie pozostało dla nas przyjemnością, ale jednocześnie aby nasza dieta nie pogarszała naszego stanu zdrowia.