

Marta Klimas
WPIA

Kuchnia przyszłości, czyli co i jak będziemy jeść.

Od początku istnienia świata ludzie jedzą i jeść będą zawsze. Nie zmieni się to, że aby żyć należy dostarczać organizmowi jedzenia i picia, zmienić się jednak może forma i produkty, jakie będziemy spożywać, a także sposób, w jaki będzie można łatwo przygotować swój ulubiony posiłek.

Ludzie żyją w ciągłym stresie, biegu i do tego coraz mniej odpoczywają i śpią. Mimo tego coraz więcej kobiet jak i mężczyzn chce wyglądać szczupło, zgrabnie i być w jak najlepszej formie. Niestety powyższy tryb życia bardzo to utrudnia a wręcz prowadzi do otyłości, która jest częstym problemem już nie tylko wśród dorosłych, dojrzałych ludzi, ale przede wszystkim wśród młodzieży i dzieci na całym świecie. Badania Światowej Organizacji Zdrowia nazwanego MONICA (MONItoring of trends and determinants in CARdiovascular diseases study) wskazują na zwiększenie częstości występowania otyłości w większości państw Europy o około 10 – 40% w ciągu ostatnich 10 lat, w tym o 10 - 20% u mężczyzn i 10 – 25% u kobiet [1]. Liczby te wciąż się powiększają a ludzie potrzebują pomocy, czy jest więc może coś, co pozwoliłoby w łatwy i zdrowy sposób pozbyć się zbędnych kilogramów? Dziś można przeczytać i usłyszeć o wielu tabletkach odchudzających, koktajlach dających uczucie sytości, produktach light, które często jak się okazuje mają więcej cukrów i węglowodanów niż te zwykłe. Ja jednak posunę się trochę dalej i przedstawię propozycje technologii, która za parę lat na pewno pojawi się na świecie.

Kuchnia przyszłości to innowacyjne urządzenie, w wyglądzie przypominające szeroką bransoletkę (możliwości kolorystyczne oczywiście według gustu posiadacza). Zrobiona specjalnie tak, by łączyła się z naszym mózgiem, bo dobrze wiemy, że za nasze uczucie głodu czy sytości odpowiada w dużej mierze właśnie mózg. Każdy, kto zakupiłby *kitchenfriend*, mógłby dobrać sobie odpowiednią dla siebie dietę, spośród kilku zaproponowanych przez wbudowany komputer. Bransoletka, na swoich wyświetlaczach pokazywałaby posiłki, które można na danej diecie spożyć a jej właściciel naciskałby na ten, na który ma ochotę. Wówczas do mózgu przesyłana by była informacja o dostarczonym posiłku a my nie czulibyśmy się już głodni. Moglibyśmy ograniczać na przykład ilość spożywanych kalorii do 1000, liczbę posiłków dziennie czy minimum dostarczonego białka i wtedy *kitchenfriend* tworzyłby nam menu spełniające zapamiętane wymagania.

Nie tracilibyśmy czasu na zakupy, stanie w supermarketach, szykowanie posiłków i spożywanie ich powoli, gdyż tak jest najzdrowiej. Bransoletka sama uwalniałaby odpowiednio składniki cyber posiłku a my dzięki temu zaoszczędzilibyśmy czas i przeznaczylibyśmy go na przykład na spacer z psem czy jogging po parku. Dzięki *kitchenfriendowi* łatwo i szybko moglibyśmy zrzucić zbędne kilogramy a do tego zaoszczędzilibyśmy czas i pieniądze wydawane na codzienne posiłki. Warto dodać, że w końcu bez umiejętności kucharskich moglibyśmy zjeść na obiad pyszną zupę borowikową, spaghetti w sosie carbonare czy krewetki smażone w warzywach. Wbudowana książka kucharska na pewno sprostałaby naszym wymaganiom a wzmocniona bransoletka o uwalniacz zapachów pobudzałaby nasze kubki smakowe oraz dawałaby poczucie sytości i zadowolenia.

Na koniec jeszcze wspomnę tylko o takiej funkcji, która bezwzględnie musiałaby być zainstalowana, a mianowicie licznik kilogramów czy inaczej tzw. wskaźnik BMI, który uniemożliwiłby stosowanie dalej cyber posiłków, jeśli osoba

byłaby zbyt chuda, czy chora. Tak, więc na pewno *kitchenfriend* posiadałby również aplikacje badania krwi i analizę potrzeby odchudzania lub jej brak. Moim zdaniem, jeśli problem otyłości ma zniknąć, to tylko dzięki takim właśnie wynalazkom.

[1] <http://www.eufic.org/article/pl/expid/25/>