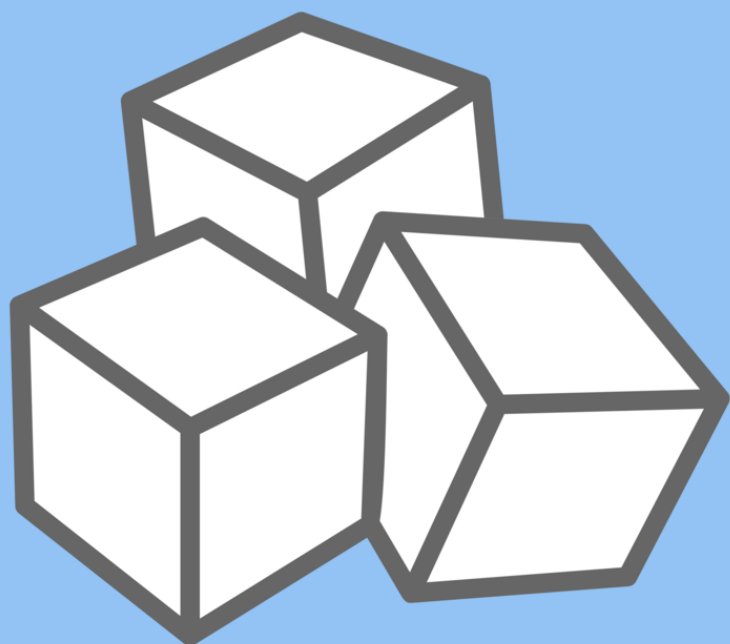


КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

МАЙКЛ МОСС

**СОЛЬ,
САХАР
И ЖИР**



КАК ПИЩЕВЫЕ ГИГАНТЫ ПОСАДИЛИ НАС
НА ИГЛУ



MYBOOK

Краткое содержание

Алёна Черных

**Краткое содержание
«Соль, сахар и жир»**

«MyBook»

Черных А.

Краткое содержание «Соль, сахар и жир» / А. Черных — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Соль, сахар и жир». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Соль, сахар и жир – три основных ингредиента готовой еды в современной пищевой промышленности. От их количества и сочетания зависит популярность продуктов питания. Эти простые вещества в разы улучшают вкус еды и повышают ее привлекательность, заставляя людей по всему миру покупать чипсы, шоколадные батончики и готовые завтраки в огромных количествах. Соль, сахар и жир по влиянию на человека сравнимы с сильными наркотиками, при этом они доступны и абсолютно легальны. Крупные корпорации – Coca-Cola, Frito-Lay, Nestle и другие – зарабатывают миллиарды долларов с их помощью. Они знают о силе воздействия этих ингредиентов на человека и намеренно используют их эффект. Эта книга посвящена тому, как производители манипулируют потребителями, добавляя в продукты сахар, жир и соль. Автор книги Майкл Мосс – известный журналист и лауреат Пулитцеровской премии, который пишет для крупных изданий: Times, Wall Street Journal и New York Newsday. Он провел собственное глубокое исследование и показал, как пищевые гиганты злоупотребляют сахаром, жиром и солью в производстве продуктов, подсаживая потребителей на вредную еду. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Соль, сахар и жир»

Содержание

Сахар	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Соль, сахар и жир

Сахар

Как действует сахар на детей

Считается, что каждый из пяти основных вкусов распознается определенной областью языка. Корнем языка мы чувствуем горечь, боковые стороны отвечают за кислое и соленое, а кончик языка реагирует на сладкий вкус. Эта теория давно опровергнута.

В 1970 году ученые доказали, что этот миф сложился из-за неправильной трактовки исследования одного немецкого аспиранта, который изучал реакцию языка на вкусы еще в 1901 году. На самом деле язык распознает вкусы всей своей поверхностью, но сильнее всего реагирует на сладкое.

На языке расположено 10 тысяч маленьких сосочков, в каждом из них есть рецепторы, которые воспринимают сладкий вкус. Распознав сладость, они посылают сигналы отделам мозга, которые отвечают за награду. Поэтому человек получает удовольствие от сладкого.

Ученый Энтони Склафани первым стал изучать причины любви человека к сахару. В 1960 году он случайно дал подопытным крысам сладкий готовый завтрак бренда Kellogg вместо корма. Распробовав еду, крысы накинулись на нее и съели все в несколько раз быстрее, чем обычно.

Сегодня пищевые корпорации проводят исследования на детях, чтобы определить идеальное количество сахара в пищевых продуктах и получить максимальную прибыль при продажах. Майкл Мосс наблюдал за таким тестированием своими глазами в исследовательском центре в 2013 году.

Автор рассказывает о дегустации пудингов, которую проводила шестилетняя девочка Татьяна Грей. Руководители тестирования дают ей попробовать несколько вариантов пудингов и кладут перед ней две мягкие игрушки. Девочка должна съесть немного пудинга и выбрать, кому его отдать: Большой желтой птице, которая любит вкусную еду, или Оскару Ворчуну. Технологи не спрашивают у детей прямо, какой продукт им больше нравится.

Можно давать им все подряд, и они будут говорить «да» или «нет». Хотя в этой ситуации чаще «да». Дети умны. Они будут говорить то, что, как им кажется, ты хочешь услышать.

Перед тем как попробовать следующий пудинг, Татьяна выпивает воды и ждет пять минут. И так несколько раз. Обычно на одну дегустацию приходится не меньше 10-20 вариантов продуктов.

Татьяна попробовала несколько пудингов, в которых постепенно увеличивалось количество сахара. Ей понравился вариант с 24% сахара. Это очень большое количество, хотя пудинг был в середине списка: более сладкие вкусы девочка не оценила так высоко. Подобный результат – редкость, обычно дети доходят до вариантов с 36%.

Девочка серьезно относится к своей работе и получает от нее удовольствие: как и все дети, она любит сладкое. Исследователь Дэниэль Рид рассказывает, что любовь к сладостям заложена в нашей физиологии и начинается со слюноотделения. От вида вкусной сладкой еды во рту образуется слюна, которая запускает работу пищеварительной системы. Вкусовые сосочки на языке уже готовы распознавать вкус, заранее посылая сигналы в мозг, который реа-

гирует предвкушением. Если еда оказывается сладкой, они подают новые сигналы, которые мозг воспринимает как удовольствие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.