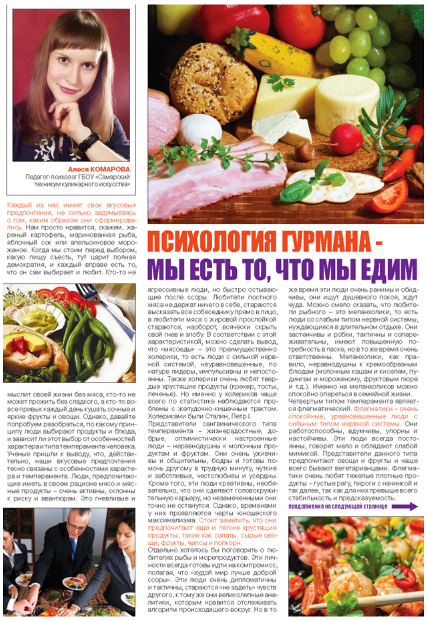
Журнал "Университет для Гурмана", статья педагога-психолога ГБОУ СПО "СТКИ"

03.12.2014 14:41



ПСИХОЛОГИЯ ГУРМАНА - МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

Алеся КОМАРОВА
Педагог-психолог ГБОУ «Самарский техникум кулинарного искусства»

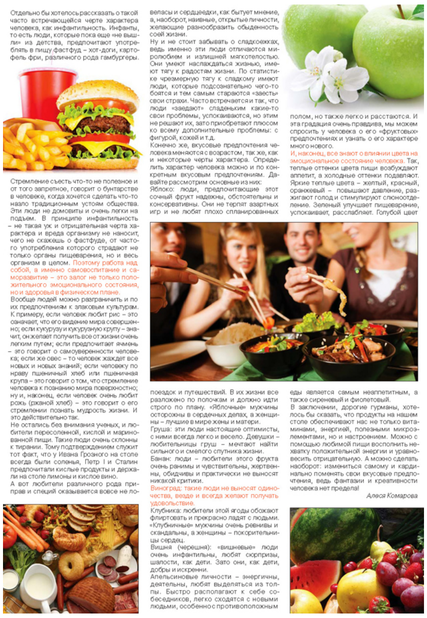
Каждый из нас имеет свои вкусовые предпочтения, не сильно задумываясь о том, каким образом они сформировались. Нам просто нравится, скажем, жареный картофель, маринованная рыба, яблочный сок или апельсиновое мороженое. Когда мы стоим перед выбором, какую пищу съесть, тут царит полная демократия, и каждый вправе есть то, что он сам выбирает и любит. Кто-то не мыслит своей жизни без мяса, кто-то не может прожить без сладкого, а кто-то вовсе привык каждый день кушать сочные и яркие фрукты и овощи. Однако, давайте попробуем разобраться, по какому принципу люди выбирают продукты и блюда, и зависит ли этот выбор от особенностей характера и типа темперамента человека. Ученые пришли к выводу, что, действительно, наши вкусовые предпочтения тесно связаны с особенностями характера и темперамента. Люди, предпочитающие иметь в своем рационе мясо и мясные продукты – очень активны, склонны к риску и авантюрам. Это гневливые и агрессивные люди, но быстро остывающие после ссоры. Любители постного мяса не держат ничего в себе, стараются высказать все собеседнику прямо в лицо, а любители мяса с жировой прослойкой стараются, наоборот, всячески скрыть свой гнев и злобу. В соответствии с этой характеристикой, можно сделать вывод, что «мясоеды» – это преимущественно холерики, то есть люди с сильной нервной системой, неуравновешенные, по натуре лидеры, импульсивны и непостоянны. Также холерики очень любят твердые хрустящие продукты (крекер, тосты, печенье). Но именно у холериков чаще всего по статистике наблюдаются проблемы с желудочно-кишечным трактом. Холериками были Сталин, Петр I.

Представители сангвинического типа темперамента – жизнерадостные, добрые, оптимистически настроенные люди – неравнодушны к молочным продуктам и фруктам. Они очень уживчивы и общительны, бодры и готовы помочь другому в трудную минуту, чуткие и заботливые, честолюбивы и усердны. Кроме того, эти люди креативны, необязательно, что они сделают головокружительную карьеру, но незамеченными они точно не останутся. Однако, временами у них проявляются черты юношеского максимализма. Стоит заметить, что они предпочитают еще и легкие хрустящие продукты, такие как салаты, сырые овощи, фрукты, чипсы и попкорн.

Отдельно хотелось бы поговорить о любителях рыбы и морепродуктов. Эти личности всегда готовы идти на компромисс, полагая, что «худой мир лучше доброй ссоры». Эти люди очень дипломатичны и тактичны, стараются «не задеть» чувств другого, к тому же они великолепные аналитики, которым нравится отслеживать алгоритм происходящего вокруг. Но в то же время эти люди очень ранимы и обидчивы, они ищут душевного покоя, ждут чуда. Можно смело сказать, что любители рыбного – это меланхолики, то есть люди со слабым типом нереной системы, нуждающиеся в длительном отдыхе. Они застенчивы и робки, тактичны и сопереживательны, имеют повышенную потребность в ласке, но в то же время очень ответственны. Меланхолики, как правило, неравнодушны к кремообразным блюдам (молочным кашам и киселям, пудингам и мороженому, фруктовым пюре и т.д.). Именно на меланхоликов можно спокойно опереться в семейной жизни.

Четвертым типом темперамента является флегматический. Флегматики – очень спокойные, уравновешенные люди с сильным типом нервной системы. Они работоспособны, вдумчивы, упорны и настойчивы. Эти люди всегда постоянны, говорят мало и обладают слабой мимикой. Представители данного типа предпочитают овощи и фрукты и чаще всего бывают вегетарианцами. Флегматики очень любят тяжелые плотные продукты – густые рагу, пироги с начинкой и так далее, так как для них превыше всего стабильность и предсказуемость.

продолжение на следующей странице



Отдельно бы хотелось рассказать о такой часто встречающейся черте характера человека, как инфантильность. Инфанты, то есть люди, которые пока еще «не вышли» из детства, предпочитают употреблять в пищу фастфуд – хот-доги, картофель фри, различного рода гамбургеры.

Стремление съесть что-то не полезное и от того запретное, говорит о бунтарстве в человеке, когда хочется сделать что-то назло традиционным устоям общества. Эти люди не домовиты и очень легки на подъем. В принципе инфантильность – не такая уж и отрицательная черта характера и вреда организму не наносит, чего не скажешь о фастфуде, от частого употребления которого страдают не только органы пищеварения, но и весь организм в целом. Поэтому работа над собой, а именно самовоспитание и саморазвитие – это залог не только положительного эмоционального состояния, но и здоровья в физическом плане.

Вообще людей можно разграничить и по их предпочтениям к злаковым культурам. К примеру, если человек любит рис – это означает, что его видение мира совершенно; если кукурузу и кукурузную крупу – значит, он желает получить все от жизни очень легким путем; если предпочитает ячмень – это говорит о самоуверенности человека; если же овес – то человек жаждет все новых и новых знаний; если человеку по нраву пшеничный хлеб или пшеничная крупа – это говорит о том, что стремление человека к познанию мира поверхностно; ну и, наконец, если человек очень любит рожь (ржаной хлеб) – это говорит о его стремлении познать мудрость жизни. И это действительно так.

Не остались без внимания ученых, и любители пересоленной, кислой и маринованной пищи. Такие люди очень склонны к тирании. Тому подтверждением служит тот факт, что у Ивана Грозного на столе всегда были соленья, Петр I и Сталин предпочитали кислые продукты и держали на столе лимоны и кислое вино.

А вот любители различного рода приправ и специй оказывается вовсе не ловеласы и сердцеедки, как бытует мнение, а, наоборот, наивные, открытые личности, желающие разнообразить обыденность соей жизни.

Ну и не стоит забывать о сладкоежках, ведь именно эти люди отличаются миролюбием и излишней мягкотелостью. Они умеют наслаждаться жизнью, имеют тягу к радостям жизни. По статистике чрезмерную тягу к сладкому имеют люди, которые подсознательно чего-то боятся и тем самым стараются «заесть» свои страхи. Часто встречается и так, что люди «заедают» сладеньким какие-то свои проблемы, успокаиваются, но этим не решают их, зато приобретают плюсом ко всему дополнительные проблемы: с фигурой, кожей и т.д.

Конечно же, вкусовые предпочтения человека меняются с возрастом, так же, как и некоторые черты характера. Определить характер человека можно и по конкретным вкусовым предпочтениям. Давайте рассмотрим основные из них:

Яблоко: люди, предпочитающие этот сочный фрукт надежны, обстоятельны и консервативны. Они не терпят азартных игр и не любят плохо спланированных поездок и путешествий. В их жизни все разложено по полочкам и должно идти строго по плану. «Яблочные» мужчины осторожны в сердечных делах, а женщины – лучшие в мире жены и матери.

Груша: эти люди настоящие оптимисты, с ними всегда легко и весело. Девушки – любительницы груш – мечтают найти сильного и смелого спутника жизни.

Банан: люди – любители этого фрукта очень ранимы и чувствительны, жертвенны, обидчивы и практически не выносят никакой критики.

Виноград: такие люди не выносят одиночества, везде и всегда желают получать удовольствие.

Клубника: любители этой ягоды обожают флиртовать и прекрасно ладят с людьми. «Клубничные» мужчины очень ревнивы и скандальны, а женщины – покорительницы сердец.

Вишня (черешня): «вишневые» люди очень инфантильны, любят сюрпризы, шалости, как дети. Зато они, как дети, добры и искренни.

Апельсиновые личности – энергичны, деятельны, любят выделяться из толпы. Быстро располагают к себе собеседников, легко сходятся с новыми людьми, особенно с противоположным полом, но также легко и расстаются. И эта градация очень правдива, мы можем спросить у человека о его «фруктовых» предпочтениях и узнать о его характере много нового.

И, наконец, все знают о влиянии цвета на эмоциональное состояние человека. Так, теплые оттенки цвета пищи возбуждают аппетит, а холодные оттенки подавляют. Яркие теплые цвета – желтый, красный, оранжевый – повышают давление, разжигают голод и стимулируют слюноотделение. Зеленый улучшает пищеварение, успокаивает, расслабляет. Голубой цвет еды является самым неаппетитным, а также сиреневый и фиолетовый.

В заключении, дорогие гурманы, хотелось бы сказать, что продукты на нашем столе обеспечивают нас не только витаминами, энергией, полезными микроэлементами, но и настроением. Можно с помощью любимой пищи восполнить нехватку положительной энергии и уравновесить отрицательную. А можно сделать наоборот: измениться самому и кардинально поменять свои вкусовые предпочтения, ведь фантазии и креативности человека нет предела!

Алеся Комарова