

МЕСО

Кога нашите предци почнале да јадат месо пред повеќе од 2 милиони години, дополнителните калории и намалената енергијата потребна за негово варење, можеби овозможиле нивните мозоци да станат поголеми и погладни за енергија, бидејќи цревата станувале помали. Сепак, повеќето древни луѓе ретко јаделе месо, бидејќи секојдневно сепак се потпилале многу на растенијата и на дивите зрна.



ГОТВЕЊЕ

Нашите предци почнале да ја готват храната пред Хомо Сапиенс да еволуира пред 200.000 години. Со готвењето храната полесно се варела, што значи дека можеле да извлечат повеќе калории од неа и не морало да се троши толку многу време и енергија цваќајќи ја и варејќи ја. Готвењето на храната им овозможи на мускулите на вилицата и на цревата да станат помали, а нивниот мозок понатаму да се шири.



ГОЛЕМАТА РАЗМЕНА НА КОЛОМБО

Кога Европејците првпат се сретнале со домородните народи на Америка во 15 и 16 век, започнала голема размена на добра, но и храна со која двата „народи“ немале контакт претходно. Компирите и пченката брзо станале основни производи во Стариот свет, а шеќерната трска ја освоила Америка.



БЛАГИ НЕШТА...

Нашите предци јаделе блага храна во многу ретки прилики. Медот и зрелите плодови биле одличен извор на енергија, но биле оскудни или сезонски. Денес, сме постојано опкружени со лесно достапна блага храна, која е привлечна и тоа придонесе за епидемијата на дебелина и нејзините сродни болести.



Пред 2 милиони години

1 милион г.

500.000 години

50.000 години

10.000 години

5.000 години

1 г.н.е.

1000 г.

2000 г.

800.000 г.
Археобиолошки докази за контролиран оган

70.000 г.
Голем број на докази за огништа за готвење

15.000 г.
Пронаоѓање на леб (без квасец)

пред 8.000 г.
Припитомување говеда

пред 7.000 г.
Шеќерна трска

пред 6.000 г.
Алкохолни пијалоци (Кина)

1800 п.н.е.
Чоколадо (Централна Америка)

997 г.
Пица (Италија)

1911
Замрзнувачи во домовите (САД)

Историја на нашата исхрана

Нашата исхрана како вид драматично се променила за време на нашата еволуција и како последица на тоа (меѓу другото) се менувале и нашите тела. Одредувањето на точна временска рамка на овие промени е предизвик. Човекот почнал да ја готви храната пред 300.000 или 1,8 милиони години, во зависност од тоа како експертите ги толкуваат археолошките и генетските докази. И покрај ова, научниците имаат изградено слика за тоа како нашата историја на исхраната влијаела на нас.

Пресвртници во исхраната

Нашата анатомија и физиологија еволуирале бидејќи нашата исхрана се сменила во текот на многуте илјадници години. Некои од овие клучни настани, како што се јадењето месо или готвењето на храната, се случиле толку одамна што нашите тела соодветно се развиле. Останува да видиме дали сме прилагодени на поновите промени. Она што стана јасно е дека некои аспекти на модерната исхрана, со изобилството на храна која содржи многу (непотребна) енергија, можат да бидат многу штетни за нашето здравје. Ако погледнеме далеку наназад во времето, тоа може да ни помогне да се храниме поздравно денес.

ЗОШТО МНОГУ АЗИЈЦИ СЕ ОСЕТЛИВИ НА МЛЕКОТО?

Нетолеранцијата кон лактозата во млекото е позастапена кај луѓето од Азија, бидејќи домашните говеда биле воведени многу подоцна, за разлика од другите делови на светот.

12.000 г.
Припитомување кози

9.500 г.
Одгледување ориз

9.000—8.500 г.
Одгледување овци

6.000 г.
Одгледување пилиња

8.000 г.
Одгледување компир

Одгледувањето жито им овозможи на луѓето да се населат во постојани живеалишта. Ова го олеснило зголемувањето на бројката на деца во семејствата и брзо почнале да се натпреваруваат со ловците-собирачи во повеќето области. Сепак, нивниот ограничен начин на исхрана и поголемата популација значела дека имале полошо здравје од ловците-собирачи.

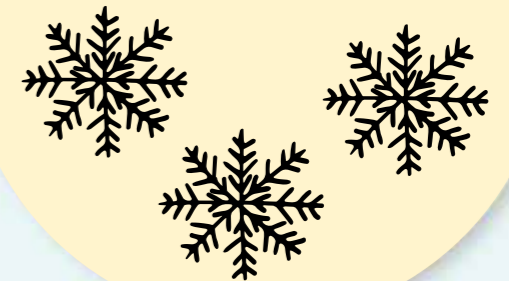


ЗЕМЈОДЕЛСТВО

4.000 години
Пченка (Мексико)
Леб со квасец (Египет)

1585 г.
Чоколадо (Европа)

Луѓето тргувале со храна од дамна, но до неодамна, само производитите со долг век на траење можеле да се транспортираат на поголеми растојанија. Развојот на ладењето и замрзнувањето храна, заедно со побрза испорака, значело дека, ако можете да си ја дозволите, храната од целиот свет може да биде на вашата трпеза.



ЗАМРЗНУВАЊЕ ХРАНА