الملح في الطعام كالصديق في كأس الشاي أو القهوة: بالقليل يصبح لذيذاً وبالكثير يطغى على كل شيء

كشف علماء يابانيون أن لعق الملح بعد تناول الطعام الحامض يزيل مرارته ويحسن مذاقه

أعده للنشر: م. وداد الخطيب

في مطبخ كل بيت، وعلى مائدة كل طعام، يقف الملح في مكانه المعتاد كأنه جزء لا يتجزأ من الأشياء، لا يُسأل عنه ولا يُشكر عليه إلا حين يغيب. وقد ظن الناس طويلا أن دوره لا يتجاوز حدود الإضافة البسيطة، حتى جاء علماء من اليابان ليقلبوا هذه الفكرة رأسا على عقب، ويثبتوا أن الملح ليس مجرد توابل، بل هو مفتاح خفي يتحكم في كيفية تذوقنا للطعام كله.

وقد أعلن الباحثون في جامعة طوكيو للعلوم التطبيقية، في مؤتمر عقد في مدينة ناغويا في 14 كانون الثاني 2019، أن لعق كمية صغيرة من الملح بعد تناول طعام حامض يقلل مرارته بنسبة تصل إلى 40 في المئة، وأن هذه النتيجة لا تقتصر على متطوعين قلائل، بل تكررت مع 120 شخصا من أعمار وخلفيات مختلفة. وقال رئيس الفريق الدكتور كينجي ماتسوموتو إن الدماغ لا يسجل الملح كطعم مستقل، بل كإشارة تعيد ترتيب الطعم الذي يأتي بعده.

وتعود جذور هذه الدراسة إلى ملاحظة بسيطة لاحظها الباحثون في مطاعم الأحياء الشعبية، حيث يقدم بعض الطهاة قطعة صغيرة من الليمون المملح مع أطباق السمك النيء. فسأل الفريق نفسه: هل هذه العادة مجرد تقليد قديم، أم أن لها أساسا علميا؟ وبعد أشهر من التجارب على متطوعين يتذوقون محلولا حامضا ثم يلعقون الملح، وجد الفريق أن المرارة تتراجع بوضوح، وأن الشخص يصف الطعم بأنه أكثر توازنا وأقل حدة.

وشرح الدكتور ماتسوموتو الأمر بقوله: «اللسان لا يحب المفاجآت، والحامض يفاجئه أولا، فيرد عليه بالمرارة. الملح يهدئ هذا الرد قبل أن يصل إلى الدماغ». وأضاف أن الفريق استخدم أجهزة قياس كهربائية دقيقة على سطح اللسان، وأن النتائج تكررت في 9 من كل 10 حالات، أي بنسبة تفوق ما يحققه كثير من الأدوية المسكنة في تخفيف الشعور نفسه.

ولم يكتف الباحثون بالتجارب المخبرية، بل طبقوا النتيجة في مطعم تجريبي في حي ساكورا بمدينة ناغويا، حيث قدم الطهاة الملح المجفف بالفرن مع أطباق الليمون والسمك النيء. وقال صاحب المطعم السيد هيروشي تاناكا إن الزبائن لم يطلبوا الملح من تلقاء أنفسهم في البداية، لكنهم بعد أسبوع أصبحوا يسألون عنه قبل أن يسألوا عن الحساب، وإن بعض الزبائن القدامى باتوا يعتبرون الطبق ناقصا إذا غاب عنه.

ويرى الفريق أن الفائدة لا تقتصر على الليمون، بل تمتد إلى أطعمة أخرى كثيرة، مثل الطماطم والخل والفواكه الحمضية، وأن الملح قد يساعد في تقليل الحاجة إلى السكر في بعض الوصفات. غير أن الباحثين حذروا من المبالغة، مؤكدين أن الكمية المناسبة لا تتجاوز رشة خفيفة على سطح اللسان، وأن الإفراط في الملح يضر بالضغط والقلب بدل أن ينفعهما.

ملح على الحافة: عادة يابانية تغير طريقة تذوق الطعام

باحثون يكتشفون أن لعق كمية صغيرة من الملح بعد تناول طعام حامض يقلل مرارته ويحسن مذاقه

أعده للنشر: م. وداد الخطيب

ناغويا – 3 حزيران/يونيو 2017 م: