

**red. Mariusz Brodnicki, Tadeusz Łapian,
Anna Jarmołowska, Katarzyna Semrau**

ŻYWIENIE – ZDROWIE – EDUKACJA

Gdańsk – Kijów 2018

УДК 327+351.746]:007](082)=111
ББК 66.4я43+67.401я43+32.81я43
Б40

Reviewer:

Bondareva O.E. – Doctor of Sciences in Philological, Professor, Vice-Rector on Social and Humanitarian Work and Leadership Borys Grinchenko Kyiv University (Ukraine)

Nutrition – Health – Education / Ed. Mariusz Brodnicki, Tadeusz Łapian, Anna Jarmołowska, Katarzyna Semrau. – K.: Talkom, 2018. – 208 p.

ISBN 978-617-7397-15-0

The purpose of the book is to present a question of nutrition, health and education in a modern Poland and other countries with historical parallels and a forecast for the future. Since human development opportunities depend on the social system, the possibility of developing countries, including Poland, depends on social consciousness, which is an important component of the culture of nutrition in combination with health and education. In the proposed work we address the various aspects of three issues in the context of the current crisis of obesity and the worst physical and psychological condition of citizens. We are convinced that the diversity of articles allows us to see the complexity of issues and pay attention to the new social, cultural and technological space that deserves further consideration and research.

УДК 327+351.746]:007](082)=111
ББК 66.4я43+67.401я43+32.81я43

ISBN 978-617-7397-15-0

© Mariusz Brodnicki,
Tadeusz Łapian,
Anna Jarmołowska,
Katarzyna Semrau,- 2018

Treść

<i>Katarzyna Semrau</i> . Wstęp.	4
Anna Jarmołowska, Mariusz Brodnicki . Znaczenie żywienia w leczeniu i psychoterapii niepłodności partnerskiej na przykładzie diety warzywno-owocowej dr Ewy Dąbrowskiej . . .	6
Tomasz Chudziński . Spożycie i stan wiedzy odnośnie preparatów wspomagających redukcję tkanki tłuszczowej	22
Patrycja Romanowska . Dieta wysokobiałkowa a aktywność fizyczna . .	35
Ewa Trusewicz . Różnice w metabolizmie witaminy D po suplementacji u kobiet chorych na Hashimoto w porównaniu z kobietami zdrowymi	46
Dominika Grabowska, Magdalena Łęga . Znaczenie stosowania diety w profilaktyce oraz terapii osób w chorobach tarczycy	57
Magdalena Brenk . Mechanizmy antagonistycznego działania probiotyków względem patogenów przewodu pokarmowego człowieka	69
Arleta Witek . Dieta bezglutenowa. Zdrowotny przymus czy chwilowa moda?	78
Katarzyna Semrau, Tadeusz Łapian . Żywienie człowieka w kontekście uzależnień od środków psychoaktywnych	89
Regina Ciereszko . Samoprofilaktyka	99
Paulina Ferenc . Wpływ allicyny na rozwój miażdżycy	107
Artur Bracki . Jak mówimy o jedzeniu w kontekście uczuć – wybrane aspekty	114
Oleksandra Hul . Pijane krewetki 醉虾 – popularny delikates morski chińskiej żywej kuchni	121
Jacek Taraszkiewicz . Dbałość o zdrowie w szkołach Zakonu Pijarskiego w XVII–XVIII wieku w Rzeczypospolitej Obojga Narodów	129
Józef Żerko . Mgr inż. Witold Zbigniew Kirkor – pasjonat chodu sportowego i królowej sportów	149
Rafał Kamiński . Muzeum Piekarnictwa i Cukiernictwa w Ustce jako przykład popularyzacji	186

prof. **Artur Bracki**
Uniwersytet imienia Borysa Hrinchenki w Kijowie (Ukraina)

Jak mówimy o jedzeniu w kontekście uczuć – wybrane aspekty

Jedzenie stanowi niewątpliwie jeden z ważniejszych aspektów w życiu ludzi, siłą rzeczy jest ono zatem obecne w perspektywie językowej, poczynając od prozaicznej (choć nie zawsze) nazyfikacji potraw, ich komponentów oraz sposobów przyrządzania, a skończywszy na abstrakcyjnym, przenośnym co do ukrytych znaczeń operowaniu tymi pojęciami w celu obrazowego wyrażenia ludzkich stanów, emocji, uczuć itp. Któż z nas nie słyszał wyrażenia, typu: „nawarzyłeś sobie piwa, to je teraz wypij”, „nie daj sobie w kaszę dmuchać”, czy „twardy orzech do zgryzienia”, w których zgoła nie o piwo, kaszę i orzech idzie. W mowie potocznej często, gdy otaczają nas rzeczy i sprawy nieciekawe lub niechciane, określa się je mianem „pasztetu” (często „niezłego”, choć w istocie – złego), „kaszany” lub „flaków z olejem”. Ludzie w takich wypadkach bywają (o dziwo) „niestrawni”, a jeśli odbieramy ich pozytywnie, to „można ich łyżkami jeść”. Nawet złorzeczymy z kulinarno-gastrowicznymi inklinacjami, mówiąc: „oby ci w gardle stanęło”, „obyś się udławił, „masz, i się wypchaj” itd. Z kolei sprawy mogą być tak nie na czasie, jak „musztarda po obiedzie”, ozdobą i zwieńczeniem wszelakich działań i zabiegów staje się „wisienka na torcie”, a rosnące potrzeby są niczym „apetyt”, który – jak wiadomo – „w miarę jedzenia rośnie”.

Sfera konsumpcyjno-gastronomiczna nie jest władna siłą rzeczy ominąć przestrzeni uczuć i stanów emocjonalnych, które mogą być przy tym różne (pozytywne, obojętne, negatywne) i przejawiać się z różnym natężeniem (silnym, przeciętnym, słabym) oraz odmianą ekspresją. W niniejszym artykule przyjęto taki właśnie podział nadrzędny, wyczuwany zresztą intuicyjnie przez nosicieli/użytkowników języka, na który nałożono siatkę określonych uczuć i stanów emocjonalnych im towarzyszących, ilustrowanych odpowiednimi przykładami. Dobór materiału jest tu w pełni autorski, po części więc

subiektywny – podyktowany nadrzędną koniecznością trafnego zaszerogowania konkretnego wyrażenia do opisywanej grupy. Ze względu na ograniczoną objętościowo formułę przedkładanej analizy, ujęto w tekście jedynie wybrane uczucia (z wtórującymi im stanami emocjonalnymi) i ilustrujący je materiał leksykalny, co w żadnym razie nie wyczerpuje podjętego tematu, ale może stanowić przyczynek do dalszych pogłębianych badań we wskazanym obszarze.

Zawężone pole analizy w danym opracowaniu sprowadza się do omówienia wizualizacji gastronomiczno-kulinarnej kilku stanów emocjonalnych, towarzyszących zwykle uczuciom, powstałym między dwojgiem ludzi. Mowa tu o towarzyszących uczuciu miłości: *namiętności, niechęci, nienawiści, pożądaniu, zazdrości*.

Pierwsze z nich, tzn. *namiętność*, kojarzone jest z pociąganiem fizycznym jako składnikiem (rodzącego się zwykle uczucia. Rzecz jasna, odwzorowanie takiego stanu emocjonalnego na sferę kulinarną cechuje się hiperbolizacją spodziewanych doznań natury wizualno-sensorycznej przy odwołaniu do intensywnych (i przyjemnych, i ostrych niekiedy) doznań zmysłowych. Stąd właśnie można usłyszeć z jednej strony o obiekcie pożądania: „mój ty, słodki ptysiu z kremem” lub, jak ongiś śpiewał o tym Stanisław Soyka (choć nie do końca to o jedzeniu), „jesteś moją kokainą”. W jednym i drugim przypadku porównanie odwzorowuje intensywne doznania, odwołuje się do obrazu substancji uzależniających – bo cukier również uzależnia¹ – nie stanowiących podstawy menu, a raczej ekstrawagancki (w drugim przykładzie – wręcz nielegalny, zakazany) dodatek.

Podobnie sprawa przedstawia się z werbalizacją stanu antypodalnego wobec *namiętności*, czyli *oziębłością*, gdy ktoś może jawić się innemu jako „zimna ryba”, „odgrzewany kotlet”, „herbatka po szóstym parzeniu”². Każde z tych wyrażen częściej odnosi się do kwestii nieco

¹ Serge Ahmed z Institut Fédératif de Recherche sur les Neurosciences w Bordeaux, jeden z największych światowych ekspertów w zakresie uzależnień od narkotyków, w roku 2007 przeprowadził eksperyment, w którym porównał oddziaływanie kokainy i cukru na szczury. Okazało się, że 94 % badanych zwierząt wybierało słodzoną wodę, a tylko 6 % narkotyk. Nawet szczury, które już wcześniej dostawały kokainę i mogły się od niej uzależnić, w ogromnej większości wybierały cukier, a nie narkotyk. Eksperymenty z heroiną zakończyły się niemal identycznym rezultatem. (źródło: <http://www.medonet.pl/zdrowie/diety/cukier-uzaleznie,artykul,1657236.html>)

² Zwrot zaczerpnięty z Kabaretu Olgi Lipińskiej, jeszcze niedawno stosunkowo popularny.

innych niż po prostu oziębłość – *zimna ryba* to w końcu domniemane ‘usposobienie osób urodzonych jako zodiakalne ryby, charakteryzujące się brakiem wylewności, oschłością’, *odgrzewany kotlet* to ‘sprawa mało aktualna, powtarzana wielokrotnie i stąd nużąca czy nudna’, a *herbatka po szóstym parzeniu* to ‘specjał niskiej jakości, z nazwy tylko przypominający oryginał’. Tym niemniej, wyrażenia te mogą też potencjalnie znamionować ambiwalentny, nienamiętny stosunek do konkretnej osoby (lub tej osoby do nas) i to raczej w formie wyrzutu, pretensji, nie godzenia się na taki stan rzeczy. Tak więc owa *zimna ryba* będzie tym kimś, ‘kto w ogóle nie przejawia uczuć, emocji, a zwłaszcza entuzjazmu w okolicznościach kontaktu z wyrażającym tę pretensję’, *odgrzewany kotlet* charakteryzował będzie ‘typ stosunków mało już oryginalnych, świeżych i upragnionych’, a nieszczęsna *herbatka po szóstym parzeniu* – napój bez esencji, czyli ‘stosunki międzyludzkie bez tego co istotne – relacje pozbawione głębszych treści’. Warta podkreślenia jest dobrze widoczna tu analogia – każde z powyższych wyrażen wykorzystuje efekt wypuklenia niedoskonałości. Zresztą, hiperbolizacja to zabieg najczęściej stosowany przy dowolnym opisie, gdy osoba wyrażająca daną opinię stara się zwrócić szczególną uwagę na konkretny aspekt prezentowanej sprawy.

Na uboczu przestrzeni *namiętności* sytuuje się *pożądanie* rozumiane tu jako ‘nieokiełznany, przemożny pociąg fizyczny do określonej osoby’. W obrazowaniu tego stanu przydaje się pomysłowość współczesnych użytkowników języka polskiego w tworzeniu struktur na kształt powiedzeń, frazeologizmów, quasi-paremi, np.: „gryzłbym jak surowy boczek”, „szarpałbym jak Reksio szynkę”, „wskoczyłbym jak na słodką czereśnię” itd., od których roi się w komentarzach do materiałów zamieszczonych w Internecie (przy czym niemal zawsze konstruowane są w formie rodzaju męskiego, czyli od wypowiadającej je osoby płci męskiej).

W każdym z przytoczonych wyrażen widoczne jest uruchomienie tego samego mechanizmu tj. polisemii czasowników; *gryzłbym*, *szarpałbym*, *wskoczyłbym*, które nie muszą przecież dotyczyć zapowiedzi czy też chęci wykonania czynności wobec innej osoby (obiektu pożądania), a więc wymagają nie tylko uzupełnienia o resztę komponentów frazy, ale jeszcze – umiejscowienia danej wypowiedzi w szerszym

kontekście, by sprawa stała się zrozumiała. Całość zyskuje w ten sposób zamierzony efekt i wydźwięk konfidencjonalności, bardzo charakterystyczny dla wszystkich wypowiedzi z odmian środowiskowych języka, efekt budujący/pogłębiający zażyłość, wspólnotę interesów, poczucie bycia „swoim” w węższej grupie osób wtajemniczonych. Ciekawy rezultat daje również wyzyskanie formy trybu warunkowego, sugerującego zamysł, nieodpartą chęć, ale nie imperatyw.

Powyższe przykłady mogłyby sugerować sygnalizowaną już swoistą maskulinizację przekazu werbalnego co do *pożądania*, jednakże – niejako dla przeciwwagi – współczesna polszczyzna notuje modę językową na użycie wyrazu *ciacho*, znamionującego ‘przystojnego, atrakcyjnego i pożądanego mężczyznę’. Jak łatwo się domyślić, jest to słowo używane przede wszystkim przez kobiety. Uruchomiony jest tu obraz owej „bomby kalorycznej” – „zakazanego owocu” dla każdej z pań dbających o figurę i liczących kalorie, obraz tak apetycznie kuszący, że po prostu chce się go schrupać nie dbając o potencjalne konsekwencje.

Uczuciom pozytywnym często towarzyszą stany emocjonalne zupełnie przeciwne, czy też będące efektem niespełnienia lub obawy o niespełnienie przeżywanych uczuć. Przeciwnością *zauroczenia* bądź *fascynacji* będzie tu niewątpliwie *niechęć*, *niespełniona* lub *nieodwzajemniona miłość*; może przerodzić się ona w *nienawiść*, a poczucie *zagrożenia* czy *niepewności* co do trwałości związku uczuciowego może wywołać *zazdrość*. Wśród całego arsenału wyrażań (zwykle zresztą nie odwołujących się do kulinariów), wskazujących na to, że konkretna osoba nie jest zainteresowana utrzymywaniem znajomości z inną osobą, jest fraza: „ciamciaj bagietkę”. W istocie trudno nawet zrozumieć sens operowania tą frazą we wspomnianym kontekście, o ile nie weźmie się pod uwagę prozaiczności sugerowanej czynności, czyli zjedzenia bułki paryskiej zamiast kontynuowania niechcianych zalotów.

Nieco inaczej prezentują się (około)kulinarne zwroty, wyrażające *nienawiść*. Skupiają się one zwykle nie tyle na jedzeniu czy gastronomii, co na życzeniu złych skutków, zdarzających się jako efekt uboczny niefortunnego spożywania, np.: „żeby ci w gardle stało”, „weź się udław”, „naźryj się tak, żeby aż cię wydeło”. Zamierzony efekt uzyskiwany jest dzięki połączeniu trybu rozkazującego, niewybrednej treści

i wymowy frazy, mającej obrzydzić proces konsumpcji (czytaj: próbę jakiegokolwiek interakcji z osobą wypowiadającą te słowa) poprzez wykorzystanie obrazu możliwych niepożądanych następstw jedzenia.

Wreszcie *zazdrość* – wydawałoby się, stan trudny do sparafrazowania obrazem jedzenia, ale skoro nieraz na wstępie bliższej znajomości zakłada się, że „droga do serca mężczyzny wiedzie przez żołądek”, to niechęć dzielenia się swym obiektem uczuć z innymi może przecież objawiać się w sposób podobny. Dobrym przykładem są słowa piosenki Kasi Nosowskiej *Zazdrość*, gdzie opowiadający o swoich obawach podmiot liryczny (ewidentnie, płci żeńskiej) stwierdza, że po to by nie puścić ukochanego do pracy, gdzie jest liczne grono potencjalnych konkurentek, podejmie się następujących czynności: „złotą klatkę sprawię ci, będę karmić owocami, a do nogi przymocuję złotą kulę z diamentami”. Kontynuując wątek kulinarnych implikacji uczuć w kontekście kulinariów i spożywania warto też wspomnieć urywek z piosenki *Ela*, śpiewanej w repertuarze zespołu *Chłopcy z Placu Broni*, gdy widok bardzo bliskiej przyjaciółki pijącej z „tamtym” wino w bramie powoduje, że w „ja” lirycznym „coś drgnęło, coś się skończyło”; z drugiej zwrotki dowiadujemy się, iż widok tej konsumpcji ostatecznie kończy uczucie autora słów,, a po „tamtym” zostało ledwie wspomnienie, czarne skarpetki, co jeszcze – nie wiem”. Widać zatem, że w obu przypadkach odczuwanie zazdrości powoduje epizod agresji; K. Nosowska śpiewa o uwięzieniu ukochanego w (złej, co prawda) klatce z kulą (złotą, co prawda, z diamentami) u nogi, by nie odszedł, a muzycy grupy *Chłopcy z Placu Broni* opowiadają o zakupie noża sprężynowego, po czym ślad po konkurencie znika. Jednocześnie, karmienie owocami ukochanego ma go zapewne wyciszyć, a wino pite w bramie (obraz sugerujący coś więcej niż tylko konsumpcję trunku niskoalkoholowego), wywołuje atak furii i chęć zemsty.

Częściej jednak obraz jedzenia w tekstach współczesnych piosenek mówiących o uczuciach ma wydźwięk pozytywny, niemal mistyczny tak, jak w utworze *Anioł* grupy *MAANAM*, gdzie bliskość zakochanych, to wg słów Kory „komunia bez końca” (komunia, zapewne, rozumiana jako ‘jedność, łączność’, ale i ‘jeden z sakramentów chrześcijańskich’, związanych ze spożywaniem uświęconego pokarmu). Z kolei w utworze

Jedwab z repertuaru grupy *Róże Europy*, dziewczynie porównanej do nieskazitelnego jedwabiu przez większą część tekstu ofiarowuje się wyszukane jedzenie (i to obficie) jako znak pełnego oddania.

Rzecz jasna, pozostaje kwestią sporną to, czy przytoczone powyżej frazy z popularnych piosenek są powszechnie używane i czy w tym kontekście są one przykładami równoważnymi z tymi zaczerpniętymi z mowy potocznej, a tym bardziej – z kanonu paremii. Wydaje się, że w danym wypadku problem ten sprowadza się do kwestii frekwencyjności, która w niejszej analizie ma znaczenie marginalne. Co więcej, sformułowane już w tytule artykułu pytanie „jak mówimy o jedzeniu w kontekście uczuć” kieruje dociekania w przestrzeń mechanizmów, schematów, form realizacji, i w takim układzie częstotliwość użycia odp. fraz powinna stanowić przyczynek do odrębnej, równoległej pracy.

Zatem wskazane przykłady władne są umożliwić choćby wstępne ustalenia co do sugerowanych powyżej aspektów. Po pierwsze, logiczne wydaje się stwierdzenie, że odwołania do sfery kulinarno-konsumpcyjnej przy wyrażaniu uczuć obejmuje wszystkie poziomy języka – od literackiego (paremie), przez ogólny (popularne, modne wyrażenia, fragmenty/wyjątki z tekstów kultury popularnej), aż po potoczny (wyrażenia z gwar środowiskowych, slangu, komunikacji wirtualnej). Po wtóre, obrazy jedzenia służą do oddania zarówno pozytywnych, jak i negatywnych uczuć/stanów, przy czym kluczowe znaczenie ma tak samo skojarzenie konkretnego jedzenia z przyjemnymi lub negatywnymi doznaniem (*słodki ptys z kremem* ↔ *flaki z olejem*), jak i proces przyswajania go (*jeść kogoś łyżkami* ↔ *szamać/dziamdziać/żreć*). W tym drugim aspekcie nie chodzi tylko o samą wymowę konkretnych czasowników, ich zakres znaczeniowy, ale też ładunek semantyczny zawarty w deskrypcji procesu (*lać miód na serce* ↔ *stanąć w gardle*). Po trzecie na każdym z poziomów języka, w którym występują omawiane wyrażenia, tak samo duże znaczenie ma oryginalność, swoista ekskluzywność danej frazy (*gryzłbym jak Reksio surowy boczek*), jak i pewność co do powszechnego zrozumienia ukrytych treści (nosiciel języka polskiego zazwyczaj zna Reksia – postać z popularnej kreskówki i potrafi ocenić zabawne przeniesienie determinacji i entuzjazmu tejże postaci przy realizacji konkretnego zadania, na stosunek mówiącego względem obiektu

jego zainteresowania). Po czwarte, zwłaszcza te z wyrażen, które dotyczą przestrzeni języka ogólnego czy mowy potocznej, przyjmują postać okazjonalizmów; używane są w konkretnym środowisku (wyczuwalna jest poufałość komunikatu i jego adresowanie do wąskiego kręgu osób) i przy wyraźnie zaznaczonym kontekście tematycznym lub sytuacyjnym. Wyznacza to jednocześnie ich okresową popularność, powszechność użycia i jednoczesną krótkowieczność (30 lat temu *ciacho* nie funkcjonowało jeszcze w ww. znaczeniu, a obecnie używane jest coraz rzadziej i niemal w ogóle nie funkcjonuje w slangu, a więc w użyciu młodszego pokolenia). Po piąte, wśród wskazanych przykładów właściwie wszystkie to polskie „know how”, pozbawione choćby odcienia jakże modnej dziś obczyzny. Można pokusić się o przypuszczenie, że kulinaria obrazujące uczucia wśród Polaków i dla Polaków powinny być w istocie swej „miejscowe”.

Zapewne przy dogłębszej eksploracji materiałów dla analizy znajdą się wyrażenia zawierające wtręty obce (dużą rolę może tu odgrywać sektor reklamy, zwykle międzynarodowy, gdzie często wykorzystywane są motywy lokalne), znamionujące modę językową i uniwersalizację kultury, związaną z postępującą globalizacją. Podjęty temat jednoznacznie wart jest pogłębionych studiów.

Bibliografia:

1. Anusiewicz J., Skawiński J., (2000) Słownik polszczyzny potocznej, Warszawa–Wrocław: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Boryś W., (2008) Słownik etymologiczny języka polskiego, Kraków: Wydawnictwo Literckie.
3. Kłosińska A., Sobol E., Stankiewicz A., (2013) Wielki słownik frazeologiczny PWN z przysłowiami, Warszawa Wydawnictwo Naukowe PWN.
4. Masłowska D., Masłowski W., (2001) Księga przysłów polskich, Warszawa: Wydawnictwo „Antyk”.
5. Szymczak M., (1998) Słownik języka polskiego, wydanie I scalone, Warszawa Wydawnictwo Naukowe PWN.
6. Widawski M., (2010) Słownik slangu studentów Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk: Wydawnictwo UG.

Źródła z Internetu:

1. Medonet – zdrowie w twoich rękach: <https://www.medonet.pl>.
2. Miejski słownik slangu i mowy potocznej: <https://www.miejski.pl>.