



איור: עירן מנדל

האם בננה בשלה משמינה יותר?

בלדד היקר, האם בננה צהובה משמינה יותר מבננה ירוקה? ומה לגבי פירות נוספים שהבשילו?

מתקה של הבננה. הבננה הירוקה עשירה בעמילן, שאינו אלא שרשראות ארוכות של סוכר בשם "גלוקוז". השרשרת הזו לא נקלטת בבלוטות הטעם, ורק כשהבננה מבשילה היא מתפרקת להמון גלוקוזים קטנים ומתוקים. אך השינוי בטעם כמעט לא משפיע על הערך הקלורי: גם בגלוקוז וגם בעמילן, וגם בכל פחמימה אחרת בעצם, יש קצת יותר מ-4 קלוריות לגרם.

מצד שני, אם תאכל את הבננה לפני שהיא מפרקת את העמילן, מערכת העיני כול שלך תוציא אנרגיה כדי לפרק אותו במקומה. ואם תאכל אותה לפני שהיא הספיקה לפרק את הפקטין, שהוא החומר שנותן לצמיחיים, לריכות ולפירות בוסר את הנוקשות שלהם, הלסת שלך תילץץ להשקיע יותר אנרגיה בלעיסה. חלק מפי

רות הבוסר אפילו מכילים חומרים שמפריעים לגוף לנצל את הקלוריות. בקיצור, ברוב המקרים הפרי הבשל מכיל קצת פחות קלוריות, אך הן קלוריות יותר זמינות, ולכן אתה תשמין יותר אם תחכה שהפרי יבשיל. אך מדובר בהבדלים זעירים. שבדי קלוריות. בשורה התחתונה, ההשפעה המשמעותית ביותר היא על חוש הטעם. מי שמתעקש לאכול רק פירות לא בשלים, ימצא את עצמו אוכל פחות פירות. והאמת? נראה לי שכבר עדיף להיות שמן. ■

שאלות לבלדד השוחי: askbidad@calcalist.co.il

דור היקר



כשכונות מבשילות הן הופכות מתוקות יותר, ואנחנו רגילים לכך שדברים מתוקים מכילים הרבה קלוריות. אבל אם תחשוב על זה לעומק תגלה שזה לא לגמרי הגיוני. קלוריות הן אנרגיה, ואנרגיה לא נוצרת מעצמה.

הקלוריות בבננה
מגיעות מהמשמש: הצמח משתמש באור שלה כדי להפוך מים ודו-חמצן הפחמן, שני חומרים נטולי ערך תזונתי, לפחמימות מזינות ועתירות קלוריות. אפשר להמשיך את הדרך הזו לדריכה של קפיץ – אור השמש לוקח את שני החומרים, לוחץ אותם זה לזה בכח ונועל אותם יחד; וכשאתה אוכל את הפחמימה אתה פותח את הנעילה ומשתמש באנרגיה של הקפיץ שמשחרר.

אך הבננה אינה זקוקה לאור כדי להבשיל, וגם לא צריך לחבר אותה לחשמל. ואם היא לא מקבלת אנרגיה מן החוץ, הערך הקלורי שלה לא גדל. למעשה, הוא אפילו טיפה קטן. הבננה ממשיכה לחיות ולגייס שום ולבזבז אנרגיה גם אחרי שהיא נקטפת. אחרת היא לא היתה מבשילה. ובזמן ההבשלה הרבה חומרים כימיים מתפרקים, כמו הפחמימה הקפיצית רק הרבה יותר בקטן, והבננה משחררת כמויות זעירות של אנרגיה בצורת חום.

התפרקות כימית כזו אחראית גם לה-



דן אריאלי

מומחה להחלטות חשובות

איך להחליט לאן לצאת?

פרופסור יקר, בדרך כלל כשאני נפגש עם החברים שלי, השיחה שלנו הולכת משהו בסגנון הזה: "לאן אתה רוצה ללכת?", "לא יודע. לאן אתה רוצה ללכת?", "לא יודע" וכן הלאה. הדיונים האלה מתסכלים וסתם מבזבזים זמן. יש לך עצות כיצד אפשר לקדם אותם ולהגיע מהר יותר להחלטה? **מתיו**

מתיו היקר

כשאנשים שואלים "מה תרצה לעשות היום בערב?", הם בעצם שואלים שאלה מורכבת יותר. מה שהם רוצים לדעת זה מה הדבר הכי מלהיב שהם יכולים לעשות, בהתחשב בכל האפשרויות הנגישות ובכל האנשים המעורבים. והבעיה היא שבשאלה כזאת קשה להגיע בקלות לפתרון הטוב ביותר. ראשית, עלינו לחשוב על כל החלופות האפשריות, אחר כך על ההעדפות שלנו ואז על ההעדפות של שאר חברי הקבוצה. ובשלב הבא עלינו למצוא את הפעילות האחת שתאפשר להפיק את מרב ההנאה מחבריי הקבוצה. כשמשוחחים על מה אפשר לעשות הערב לא מחשבים את כל זה בנייר ועיפרון, אבל זו בעצם השאלה שמנסים להשיב לה. ובעיה היא שבחיפוש אחר הפעילות האופטימלית הזאת, שתפיק הכי הרבה שביעות רצון מהכי הרבה אנשים, לא מביאים בחשבון את עלות הזמן. מבזבזים זמן יקר בשאלה "מה אנחנו רוצים לעשות?", וזו ככל הנראה הדרך הגרועה ביותר להעביר את הזמן והפעילות הכי פחות מהנה שיש. כדי להתגבר על הבעיה הזאת אני מציע לקבוע חוק שמגביל את משך הזמן שאתם מורשים להקדיש למציאת רעיון. אני הייתי גם קובע ברירת מחדל למקרה שלא תצליחו למצוא רעיון טוב יותר. לדוגמה, בחר בפעילות משותפת נחמדה, כמו יציאה לפאב מסוים, ותורידע לחברים שלך שכל עוד אף אחד לא מוצא רעיון מוצלח יותר, בתוך עשר דקות כולכם נכנסים לאוטו ונוסעים לפאב. אפילו הייתי ממליץ לך להפעיל טופר בטלפון שלך כדי להבהיר את רצינות כוונתך ולוודא שלא חורגים ממגבלת הזמן. ברגע שהשעון מצפצף פשוט תתחיל לצעוד לפאב, תקרא לכל מי שרוצה להצטרף ותמסור לשאר המתווכחים שתיפגשו שם. אחרי כמה פעמים החברים שלך יתרגלו ואולי באמת תתחילו לעשות משהו בערבים. ■

פרופ' אריאלי הוא חוקר כלכלה התנהגותית ומחבר רבייהמכר "לא רציונלי אבל לא נורא" והאמת על באמת". שאלות לדן אריאלי: askdan@calcalist.co.il

28
29

אורניום חושער



מתי כדאי להיות חלש?

והאם האנדרדוג הוא בעל היתרון האמיתי

← "הכלב אנוכי, כי אתה בא אליי במ"קלות", אומר גוליית, גיבור מחנה הפלשתים החמוש מכף רגל ועד ראש, ומן קצר לפני מותו. "לכה אליי, ואתנה את בשרך לעוף השמים ולבהמת השרה". ואז, כעבור כמה פסוקים, דוד הקטן קולע לו "בול בפוני" בעזרת אבן קטנה ומכונן את המיתוס של עם ישראל הקטן שיכול לכל אויביו.

יותר מרבע מנשיאי ארצות הברית היו יתומים, שורה ארוכה של אנשי עסקים מצליחים סבלו מדיסלקציה, ובתחומים נוספים יותר לא מבטיחים הצלחה

חלקולם גלדוול, מחבר רבייהמכר העולמיים "נקודת המפנה", "ממבט ראשון" ו"מצוינים", בוחר בסיפור הזה כנקודת מוצא לספרו החדש שהתפרסם החודש בארצות הברית "David and Goliath", ובתרגום חופשי לשמו המלא: "דוד וגוליית: אנדרדוגים, לא יוצלחים ואמנות המלחמה בענקים". בספר הוא מציג נבואת נחמה לכל מי אפשר לומר עליו "וייחתו וייראו מאוד", ובדרכו, שמ שלבת אנקדוטות היסטוריות, סטטיסטיקות וממצאים מדעיים, מציג את מה שהוא מתאר ככלל נסתר של החיים: מה שנראה כיתרון מוחץ מסתיר לעתים חסרונות רבים, ואילו

צרות, מגרעות ומכות גורל עשויות להעניק יתרונות נדירים, שלפעמים משנים את מהלך חייהם של אדם ואפילו אומה. מסר מתוק והוליוודי. וכדרכו של גלדוול המסר גם מוגש באופן משכנע. רבייהמכר מובטח.

במקרה הסמלי של דוד וגוליית חוזר גלדוול אל הטקסט התנ"כי, ובלהטוט פרשני מסיק שגוליית המגודל – שהתהלך לאט והובל בידי איש "נושא הצינה לפניו", והתנ"ך הקצרני מפרט איך הוא "הביט" אל דוד – כנראה סבל ממום, "תסמונת הענקים" אקרומגליה, שמתאפיינת בקומה גבוהה, לסת רבועה, תנועה אטית, קוצר רואי ונטייה לגידולים סרטניים. וכך, הדור קרב המפורסם נערך בין קלע מיומן לבין מטרה ניחת וחולה.

אבל גם עבור גלדוול, זהו בעיקר סמל לתופעה שהוא מוצא בכל מקום – יתרונות המצוקה: יתמות מאב בגיל צעיר, לדוגמה, היא פרט ביוגרפי שמשותף ליותר מרבע מנשיאי ארצות הברית, ובהם ג'ורג' וושינגטון וברק אובמה. רשימה ארוכה להפליא של טיטאנים מעולם העסקים, מהנרי פורד עד ריצ'רד ברנסון, סבלו מדיסלקציה ומיצו את הצלחתם המרעישת דווקא מתוך מעמקי מגבלות הקשב והלמידה. הציירים האימפריסיוניסטים שגונו על ידי עולם האמנות זכו להצלחה דווקא בגלל החרם.

התמה המוכרת של מעטים מול רבים, בעיקר בהקשר היהודי, שבה בפרק מאוחר

פרופ' רפאלי הוא ראש המרכז לחקר האינטרנט באוניברסיטת חיפה
sheizaf.rafaeli.net

תורת המספרים

הסטטיסטיקה של החיים

מה יותר חשוב מתקציב חינוך גבוה?

גודל תקציב החינוך לא תמיד מעיד על איכות מערכת החינוך. ישראל, שידועה בתקציב החינוך הגבוה שלה, היא ראייה לכך. נתון מעניין שנברק לעתים רחוקות יותר הוא מספר התלמידים על כל מורה. המספר הזה מקפל בתוכו מידע חשוב. ככל שעל כל מורה יש פחות תלמידים כך סביר להניח שהכיתות יותר קטנות, שנלמדים יותר מקצועות שונים, שיש יותר שיעורי העשרה ושמקצועיות המורים המתמחים גבוהה יותר.

גל חן

