



۷ نکته برای تغذیه سالم

داروهای طبیبی

• دکتر آندرو ویل
مترجم: مرتضی مدنی نژاد

من چه باید بخورم؟ این سؤال ساده، فاقد جوابی ساده است. چه بسیار افرادی که می‌کوشند شما را قانع نمایند که آنان به بهترین روش خوردن دست یافته‌اند، ولی اطلاعاتی که آنان در اختیار شما می‌گذارند آنقدر با هم اختلاف دارد که هر چه شما به فرضیه‌های آنان بیشتر گوش فرا دهید سردرگمی شما بیشتر خواهد شد. من تمام بحث و جدل‌های اینان درباره هر دسته و نوع غذایی را که شما بتوانید نام ببرید خوانده‌ام: گوشت، ماهی، طیور، شیر، پنیر، کره، میوه، سبزیجات، روغن‌های نباتی، غلات، تخم مرغ، نان، شکر، مخمرها، ادویه، و امثال آنها. چنانچه تمام این مباحث و گفتگوها صحیح از آب در می‌آید ما در عین حالی که میان این همه نعمت غوطه‌ور بودیم از گرسنگی هلاک می‌شدیم!

افکار ما به دنبال عللی پایان‌ناپذیر می‌گشت تا به طریقی ما را از خوردن این نعم محروم سازد. از اینکه ضابطه‌ها و قواعد یک سیستم رژیم غذایی یا سیستم دیگر متفاوت است لذت می‌برم. در فلسفه «بوگا»، غذاها از صدر تا ذیل به سه دسته تقسیم گردیده‌اند. ماست تازه و برنج سفید در رأس قرار دارد و برنج قهوه‌ای رنگ در انتهای جدول. در علم دانش طولانی کردن عمر از راه رژیم غذایی، یک سیستم رژیمی غذایی اختراع شده (در ژاپن) که طبق آن برنج قهوه‌ای رنگ بهترین ماده برای خوردن و شیر و مشتقات آن به اضافه برنج سفید در زمره بدترین مواد است.



مشکل است که انسان از غذاهای آشنا و مانوس چشم‌پوشی نماید و دل به غذاهای جدید دهد. اگر چنین کردید آن وقت است که خود را متعهد خواهید نمود تا نیروی فکری خود را در راه هدف جدید که بهبود بخشیدن به سلامتی خودتان است به کار بندید. بسیاری از افراد شفا یافته از بیماری‌های سخت را سراغ دارم که مصمم به روزهداری‌های طولانی، رژیم‌های خاص غذایی، رژیم گیاه‌خواری یوگا و سایر رژیم‌ها بوده است.

تحقیقات مربوط به غذا و امساک نمودن از آن، بیشتر تحت‌الشعاع اعتبارات، تمایلات، و تعصبات فرهنگی قرار می‌گیرد و مأموران تحقیق نیز کمتر قادر به تشخیص این اختلافاتند. به عنوان مثال، عکس‌العمل‌هایی را که جوامع مختلف با فرهنگ‌های متفاوت در خوردن یک خرچنگ دریایی یا ملخ از خود بروز می‌دهند در نظر بگیرید. همه این بازتاب‌ها یکسان نیست. از نقطه نظر سازواره و ترکیبات بدنی که دو عامل عمده در زیست‌شناسی است این افراد با یکدیگر برابرند. با این وجود بعضی افراد در فرهنگ عوام ما وجود دارند که این نوع غذاها را مطبوع و بعضی دیگر تهوع‌آور می‌دانند. فرهنگ‌های جوامع بشری را که جستجو کنیم جوابی واحد و یکسان به بعضی از سؤالات اصولی که در مغز ما می‌گذرد نمی‌دهد. چه چیزی را غذا می‌نامیم و چه چیزی غذا نیست؟ غذا و خوردن غذا، از اهمیت‌های ویژه، نمادین، و سمبولیک برخوردار است. به همین سبب است که ما خوردن بعضی از آنها را منع و بعضی دیگر را تابع تشریفات خاص مذهبی نموده‌ایم. برنامه یا رژیم‌های غذایی، ملت‌ها، مذاهب، و حتی خانواده‌ها را وادار به تقسیم‌بندی می‌کند. کوشش برای دستیابی به اطلاعات حقیقی در این باره به مثابه رقص در یک میدان مین‌گذاری شده است.

در ایالات متحده امریکا علم تغذیه به چهار دسته از غذاهای عمده اشاره نموده است و همین تقسیم‌بندی است که سبب وسواس ما در خوردن غذاهای پروتئین‌دار شده است. از کارشناسان تغذیه در این کشور به عنوان ابزار سنجش غذا در صنایع غذایی استفاده می‌شود و اطلاعاتی که ایشان در اختیار عامه مردم قرار می‌دهند همان است که از سازمان صنایع غذایی تراوش می‌کند و نه منابع بی‌نظیر. اگر شما وسوسه شدید که به پیشنهاد‌های آنان دل ببندید به خاطر داشته باشید که اینان همان گروهی هستند که غذای مدارس و بیمارستان‌ها را تهیه می‌کنند. بعد از هشدارهایی که من به شما داده‌ام، اکنون چند پیشنهاد اصلی به منظور طرح یک رژیم غذایی سالم به شما خواهم داد.

من چه باید بخورم؟ اولین راهنمایی من به شما این است که یک راه بهتر وجود ندارد. آن رژیم غذایی که امروز در این سن و سال برای شما مفید و مناسب است ممکن است برای من سازگار نباشد و چه بسا ممکن است که سال آینده برای خود شما نیز نفعی نداشته باشد. هر یک از ما از نقطه نظر جنه و شیمی حیات با یکدیگر متفاوت و به نوع مختلفی از رژیم غذایی احتیاج داریم. اگر کسی به شما گفت که نوع صحیح تغذیه را برای خود کشف کرده است آن را باور کنید. هر سیستم رژیم غذایی که شما از آن نام ببرید من نمونه افرادی را که به گونه‌ای وحشتناک قواعد آن را زیر پا گذاشته‌اند به شما معرفی می‌کنم. اخیراً مصاحبه‌ای که با یک زن روس ۱۰۶ ساله به عمل آمده و این زن ادعا کرده بود که هنوز قوی و زورمند است مطالعه کرده‌ام. جواب وی به سؤال معمولی که اغلب از این نوع افراد به عمل می‌آید و گفته می‌شود سَر موفقیت شما در چه بوده است؟ جواب داده است که «من هیچ وقت سبزیجات نخورده‌ام». بعضی‌ها گفته، و می‌گویند که فرض بر این است که ابناء بشر، «همه‌چیز خوار» است. برای این خلق شده است که زندگی کند و به نحو حیرت‌آوری از انواع و اقسام خوردنی‌ها بهره گیرد. در پشت هر یک از این دستورات شدید رژیم‌های غذایی در بین کتب معروف و پرآوازه، یک فرضیه سالم و جود دارد و آن این است که بدن ما بدون دریافت غذاهای مناسب و یا مخلوطی از غذاها، بی‌خاصیت و بی‌مایه است و موقعی که شما به این فرضیه‌های پوچ و مهممل گوش فرا می‌دهید حالت ارتجاعی و طبیعی بدن خود و سازگاری آن را دست کم می‌گیرید. به این فرضیه‌های مهممل گوش ندهید.

همچنین به گفته افرادی که بر آن باورند که سرچشمه تمام بیماری‌ها ناشی از رژیم غذایی نامرغوب است و با اینکه در رژیم غذایی هر نوع بیماری را شفا می‌بخشد ترتیب اثر ندهید. چنین نیست. رژیم غذایی، یکی از فاکتورهای عمده در شکل گرفتن سلامتی افراد است ولی تنها عامل نیست. رژیم غذایی مشخصه‌ای است که در تأمین سلامت بدن، و کاملاً در اختیار انسان است. شما نسبت به آنچه باید وارد دهان و معده شما شود و یا برعکس، نظارت و کنترل کامل دارید. البته شما نمی‌توانید همواره سایر مشخصه‌های سلامت خود را جز آنچه به آن اشاره شد در اختیار و کنترل خود داشته باشید. به عنوان مثال، شما قادر به کنترل کیفیت هوایی که در شرایط عادی استنشاق می‌کنید نیستید. بر صداهای محیط و اطراف خود نمی‌توانید نظارت داشته باشید ولی می‌توانید بعضی از غذاها را نخورید یا بخورید. حیف است که ما این فرصت‌های مناسب را که در سلامت ما مؤثر است از دست بدهیم.

زمانی که شما رژیم غذایی خود را به منظور بهتر زیستن تغییر می‌دهید در راهی قدم می‌گذارید که منجر به ترمیم بدن شما می‌شود. مشکل است که انسان از غذاهای آشنا و مانوس چشم‌پوشی نماید و دل به غذاهای جدید دهد. اگر چنین کردید آن وقت است که خود را متعهد خواهید نمود تا نیروی فکری خود را در راه هدف جدید که بهبود بخشیدن به سلامتی خودتان است به کار بندید. بسیاری از افراد شفا یافته از بیماری‌های سخت را سراغ دارم که مصمم به روزهداری‌های طولانی، رژیم‌های خاص غذایی، رژیم گیاه‌خواری یوگا و سایر رژیم‌ها بوده است. این تغییر ذهنی، چه بسا ممکن است مهمتر از نفس برنامه غذایی آنان بوده باشد. معمولاً من به بیماران خودم توصیه می‌کنم که تغییر در برنامه غذایی خود را به منزله فرصت‌هایی برای شفا یافتن از راه‌های طبیعی تلقی نمایند. هیچ گاه در نظر نداشته‌ام که تعدیل برنامه‌های غذایی را به عنوان تنها راهی برای معالجه بیماران به کار گیرم.



1 با حواس خود غذا بخورید

حواس شما بهترین راهنمای شما برای چشیدن و بوییدن غذاهایی است که برای شما مناسب است. به آنها اعتماد کنید. سعی کنید این حواس را هر چه بیشتر پرورش دهید و به آنها توجه کنید. اگر غذایی بخورید که فکر می‌کنید مفید به حال شماست، حتی اگر آن را دوست نداشته باشید، به حکمت بدن خود گوش فراداده‌اید. چنانچه غذایی را به صرف آنکه زید آن را به شما توصیه کرده و شما نیز آن را دوست ندارید میل کنید شما بدترین ظلم‌ها را به بدن خود روا داشته‌اید. مگر نه این است که غذایی که ما می‌خوریم باید موافق میل و احساس و مورد قبول بدن ما باشد؟ خوردن، یکی از بزرگترین لذایذ حیات است و من به شما اطمینان می‌دهم که یک برنامه غذایی سالم، مانع از لذات اکل، حتی اگر شما خوردن غذاهایی را که اکنون دوست دارید کنار بگذارید، نمی‌باشد.

غذاها را با نهایت دقت و ذوق بخورید

دستگاه گوارش شما آینه تمام‌نمای فکری شماست و به همین علت است که بیشتر اختلالات در دستگاه هاضمه را زاییده فشارهای روحی می‌دانید. زمانی که عصبانی، مترصد و مشتاق یا پریشان‌احوال بوده و مشغول غذا خوردن هستید بدن شما به نحو مطلوب قادر به فرآیند گوارش غذای بلع شده هر چقدر هم که مطبوع بوده باشد نیست. اگر عادت شما بر این است که به هنگام صرف غذا به اخبار تلویزیون گوش فرا دهید، یا مذاکرات شغلی را دنبال کنید شما به عمل «خوردن» دقتی را که شایسته آن است نمی‌دهید. اینکه بدن شما آنچه را بلعیده است در دستگاه‌های داخلی خود به جریان بیندازد ممکن است مهمتر از نوع غذایی باشد که تناول نموده‌اید. محققا اگر شما غذای خود را با میل و رغبت و خیال راحت صرف کنید بیشتر به هضم آن کمک کرده‌اید.

در داستان‌ها آمده است هنگامی که مادر ترزا یکی از معابد را سرکشی می‌کرد. راهب بزرگ غذای مخصوصی برای او تهیه کرد که خوراک اصلی آن، کبک بریان به جای غذای ساده کشیشان (یا به قول ما نان و پنیر) بود. به خلاف انتظار میزبان، مادر ترزا مرغ بریان را درانده و تناول نمود. راهب بزرگ در عجب مانده و اظهار داشت تصور نمی‌کردم زنی که تمام عمر خود را به عبادت و خدمت خلق گذرانده است چنین مشتاقانه و با لذت به صرف طعام مشغول شود. ترزا جواب داد: به وقت دعا، دعا! به وقت کبک، کبک!



به گونه‌ای نامحدود

رژیم‌های غذایی مختلف را تناول کنید

با تنوع بخشیدن به برنامه غذایی خود به دو طریق سلامت خود را بیمه می‌کنید. اول آنکه اطمینان خواهید یافت که تمام مواد مغذی که به آن احتیاج دارید به دست خواهید آورد. اگر غذایی که امروز می‌خورید هر روز پشت سر هم بخورید به گونه‌ای ناخودآگاه در نرسیدن ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر عناصر لازم به بدن خود دست داشته‌اید. احتمالاً ما هنوز نمی‌دانیم که کمال مطلوب مواد معدنی لازم برای بدن تا چه حد است. فقط این اواخر بود که ما دریافتیم که فلز «روی» به عنوان مثال، مورد نیاز بدن است. لزومی ندارد که شما پیشنهاد‌های ارائه شده توسط مقامات دولتی برای مصرف روزانه هیدروکربورها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها را به خاطر بسپارید. در جستجوی تنوع باشید.

علت دومی که لازم است شما به برنامه غذایی خود تنوع بخشید این است که این بهترین روش برای اجتناب از پرخوری غذاهایی است که به حال شما مفید نیست. شگفت‌آور است که دریابیم در غذاهایی که ما روزانه مصرف می‌کنیم ترکیبات سمی چه از نوع طبیعی آنها و چه از آنهایی که به دست بشر ساخته شده است وجود دارد. کرفس، ریحان، قارچ‌های سفید و کشت داده شده، نخود، و بسیاری دیگر از سبزیجات، حاوی ترکیبات سمی طبیعی هستند. بیشتر، ولی نه همه این سموم با طبخ غذا از بین می‌رود و این، همان بحث داغی است که همه علیه مصرف مواد غذایی خام عنوان می‌کنند. جوانه یونجه که آنقدر محبوب مشتاقان آن است حاوی ترکیبات سمی است که به آن «کاناوانیز» می‌گویند و به تحقیق برای سلامتی شما خوب نیست. البته این به آن معنی نیست که شما نباید لب به ساقه‌های یونجه بزنید. بلکه چنین معنی می‌دهد که بهتر است همه روزه آن را مصرف نکنید. بادام زمینی و کره آن معمولاً آغشته به مقادیری «افلاتوکسین» است که این ماده به گونه‌ای طبیعی سرطان‌زاست و آن را بر روی کپک‌های قارچی که بر روی بادام‌زمینی و سایر دانه‌ها می‌روید کشف نموده‌اند. آیا این به آن معنی است که شما باید کره بادام زمینی را از برنامه غذایی خود حذف کنید؟ نه! دوباره تکرار می‌کنم. «بهتر است مصرف دائمی و زیاد آن را کنار بگذارید».

علاوه بر ترکیبات سمی طبیعی در این مواد غذایی، غیر طبیعی آنها از قبیل مواد ضد آفت‌های گیاهی، قارچ‌کش‌ها، هورمون‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها و غیره نیز وجود دارند که باید به لیست خود اضافه کنیم. از نقطه نظر من کلیه این موادی که از آن نام برده شد مشکلات جدی است که در بطن خود مسائل سیاسی و اقتصادی را نهفته است. دوباره تکرار می‌کنم که بهترین حفاظتی که می‌توانیم از خود در مقابل این ترکیبات سمی، چه طبیعی و چه غیر طبیعی آن به عمل آوریم آن است که غذاهایی را که مصرف می‌نماییم از بین لیست‌های متنوع و مختلف و نه فقط یکی دو لیست محدود که منحصر به چند قلم غذاست انتخاب کنیم.

3



همواره غذاهای تازه میل کنید

غذاهای خشک، کنسرو شده، یخ‌زده و آماده در رژیم غذایی نوین از اهمیت والایی برخوردارند. بسیاری از این نوع اغذیه حاوی مقدار بسیار زیادی چربی، نمک و شکر و مواد اضافی غیر بهداشتی است و مزه آنها نیز با مزه واقعی غذاهای تازه متفاوت است. اگر تا به حال این گفته را تجربه نکرده‌اید لطفاً کوشش کنید حس ادراک خود را در این مورد تقویت نمایید. چنانچه به شکل ظاهری، مزه، و بوی آنچه تناول می‌فرمایید دقت کامل به عمل آورید به تحقیق احساس شما، شما را راهنمایی خواهد کرد که از مصرف غذاهای بسته‌ای به سوی غذاهای تازه گرایش پیدا کنید.

4



5

همواره کمتر از آنچه نیاز دارید بخورید

تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد که به حیوانات همواره کمتر از آنچه جیره پیشنهادی روزانه آنهاست غذا داده می‌شود. با این روش هم به عمر آنها افزوده می‌شود و هم اینکه در مقام مقایسه با حیواناتی که تحت کنترل نبوده و هر چه دلشان خواست می‌خورند کمتر دچار بیماری‌های مختلف می‌شوند. چه بسا احتمال دارد که لیست غذایی پیشنهاد شده در رژیم‌های غذایی بیش از آنچه بدن ما به آن نیازمند است حاوی مواد لازم بوده و به جای نافع بودن به حال بدن ما، این اضافه قدرت‌گیری سبب اختلال و فشار در ارگان‌های بدن ما می‌گردد. در حقیقت، بعضی از دانشمندان این روزها دم از کمتر از حد لازم قدرت‌گیری می‌زنند و بر آن باورند که این روش نه تنها به سلامت افراد بلکه به طول عمر آنان نیز می‌افزاید. البته بسیار ساده است که ما ادعا کنیم باید کمتر از آنچه لازم است خوراک مصرف کنیم ولی در عمل با مشکل مواجه خواهیم شد. غذا خوردن، به عقیده من کارهایی غیر از رساندن نیرو به بدن ما انجام می‌دهد. غذا خوردن عملی است سمبولیک، اجتماعی و منبع لذت و کیف. بدن‌های ما در زمان‌های گذشته که غذا و به طور کلی خوراکی‌ها کمیاب و در دسترس نبوده و اگر بود در تمام اوقات سال قابل دسترسی نبود رشد و نمو نموده است. گروه انسان‌هایی که زنده بر جای ماندند، یعنی اجداد من و شما، افرادی بودند که قابلیت خود را در تحصیل قوت لایموت خود پرورش داده و حداکثر استفاده را از مواد خوراکی موجود در دوره خود به عمل آورده‌اند. میراثی که از آنان به ما رسیده نوعی تعهد یا دین است که در این دنیایی که انواع و اقسام خوراکی‌ها به حد وفور در دسترس ما قرار داده شده تا آنجا که قدرت داریم حداکثر استفاده را از آنها به عمل آوریم. بی‌علت نیست که مرض چاقی یا فریبی این روزها به صورت یک مشکل عمومی در آمده و بی‌جهت نیست که ما مجبور به متابعت از رژیم‌های مختلفه غذایی شده‌ایم. با اینکه در تکاپو برای کم نمودن وزن بدن خود شده‌ایم یا اینکه کلماتی از قبیل کمتر از حد معمول غذا خوردن در ذهن ما نامأنوس و ناخوشایند است، در هر حال نتیجه تحقیقات روشن و قابل درک است: کمتر، بهتر از بیشتر است. هر چه بهتر، کوشش کنیم تا این درس را به گونه‌ای مطلوب فرا گیریم. امکان دیگر این است که حصری برای خوراک خوردن در نظر نگیریم منتها مقدار غذایی را که هر بار به مصرف می‌رسانیم ناچیز باشد. راه دیگر آن است که هر از گاهی روزه بگیریم و دیگر اینکه به چه نحو می‌توانیم میزان کالری موجود در وعده غذایی را که مصرف می‌کنیم به حداقل برسانیم.

6

یاد بگیرید غذاهای ساده را دوست بدارید

بیشتر طبخ غذاهای این دوره به ویژه در رستوران‌ها چنان طراحی شده است تا احساس انسان‌ها را تحریک کند نه آنکه طبق اصول صحیح به تغذیه بافت‌های بدن آنان بپردازد. من هم مثل سایر مردم از خوردن غذاهای نو، با عطر و بوی شامه‌نواز لذت می‌برم ولی همواره در اندیشه‌ام که یک بار تجربه کردن این امر، با خطر از دست دادن قدرت خود در خوردن غذاهای ساده و خوشمزه مواجه خواهد بود. هیچ شده است که شما از دانه‌های ذرتی که تازه از مزرعه چیده شده و بدون کره یا نمک پخته شده است لذت نبرید؟ از گوجه فرنگی که از باغ چیده شده و با کارد آن را نازک بریده و در بشقاب چیده‌اند، یا حلقه‌های سالادی که بر روی هم چیده شده و با روغن زیتون و آب لیموی تازه آن را زینت داده‌اند، یا باریکه‌های نان داغ خانگی که به طور ساده روی میز گذاشته شده است، یا سبزیجاتی که کمی آن را در کره یا روغن سرخ کرده و روی بشقاب برنج ریخته‌اند چطور؟ از یک باریکه ماهی قزل‌آلای کباب شده که در بشقاب گذاشته و دور آن را با بریده‌های لیموترش زینت داده‌اند یا قطعه‌ای از طالبی شیرین و آبدار؟ از کدام یک از این‌ها خوشتان نمی‌آید؟ اگر تصور خوردن ذرت و نان بدون کره، سالاد و گوجه فرنگی بدون مخلقات آن و یا سرخ کردنی‌ها بدون سس و کره و بالاخره خربزه بدون بستنی برای شما مشکل است پیشنهاد می‌کنم کمی دقت صرف نموده و خوردن این نوع غذاها بدون مخلقات را فرا گیرید.

به شما اصرار نمی‌کنم که تنها با آب و فرنی بسازید. هنوز هم شما می‌توانید غذاهای مکزیکی و ایتالیایی میل کنید مشروط بر آنکه این غذاها از موادی سالم به وجود آمده باشد. غرض من از عنوان نمودن این مطالب این است که اگر از نقطه نظر شما احساس نوگرایی در غذا و گشتن به دنبال تنوع یک هدف است شما در راهی پر از رژیم‌های غذایی گام می‌گذارید که از نوع بهترین، برای سلامتی شما نیست. یاد گیرید همواره از غذاهای ساده‌ای که به سرعت می‌توان آنها را تهیه کرد و لزومی هم ندارد که بوی عطر آن فضا را پر کند، استفاده نمایید.

7

همواره از یک دستور غذایی متعادل استفاده کنید

دائماً به ما گفته‌اند که از یک دستور غذایی متعادل استفاده کنید. همه ما علاقه‌مندیم این جمله را دیگر نشنویم ولی جداً دستور غذایی متعادل چیست؟ فرض بر این است که یک دستور غذایی متعادل به اندازه کافی سه نوع مختلف از مواد غذایی را به بدن ما برساند: هیدروکربورها، چربی‌ها، پروتئین.

هیدروکربورها مهمترین ماده اصلی مواد غذایی به شمار می‌روند و به سادگی آمیخته از کربن و هیدروژن و اکسیژن‌اند. گیاه‌ها از گاز کربنیک، آب و انرژی که از نور خورشید کسب می‌کنند هیدروکربن می‌سازند. ساده‌ترین هیدروکربن‌ها که ما با آن آشنایی داریم شکرهایی هستند که ما آنها را می‌شناسیم: گلوکز (شکر انگور)، ماده قندی میوه (شکر میوه)، دکترین (شکر ذرت)، و ساخارز (که از نیشکر و چغندر قند به دست می‌آید). نشاسته‌ها مجموعه‌ای از هیدروکربن هستند، با مولکول‌هایی بزرگتر و متشکل از اجزاء شکر ساده که زنجیروار به یکدیگر پیوسته شده‌اند. گیاهان، ساده‌ترین شکرها را به کمک نور خورشید به وجود می‌آورند، سپس آنها را تبدیل به شکرها و نشاسته‌هایی از نوع و منبعی است سرشار از فیبر و تفاله.