

# سلامت طبیعی داروهای طبیعی

نوشته: دکتر آندرو ویل  
مترجم: مرضی مدنی نژاد

در این کتاب می‌خوانیم:

من چمی توانم بخورم؟ هیدروکربورن‌ها - چربی‌ها - پروتئین - پرهنز و سلامتی - چه باید آشامید؟ هوا و تنفس -  
راههای ورزش - تمدد اعصاب - استراحت و خواب - عادات - وابستگی‌ها

چگونه می‌توان بی‌کلیبی دچار نشد؟ چگونه می‌توان بی‌کته مغزی دچار نشد؟ چگونه می‌توان سرطان را از خود  
دور کرد؟

درمان های طبیعی - صندوق طب کیهایی - چگونه درمان های خانگی

## مقدمه

زمانی که به ترجمه این کتاب در انگلستان مشغول بودم، مقاله‌ئی که شماره ۱۲ مه ۱۹۹۷ مجله تایم کانادا، قسمت بهداشت درباره «آندره ویل، شخصیت وی، کتاب‌ها و نوشته‌هایش که از طرف گروه‌هائی له، وعلیه وی به رشته تحریر درآمده بود به دستم رسید و آن را خواندم.

دریغم آمد بعضی از قسمت‌های شاخص آن مقاله را در ابتدای این کتاب برای اطلاع خوانندگان ایرانی این کتاب ترجمه نکنم.

شک نیست که بازتاب پزشکان ایران نسبت به بعضی از اظهار نظرهای دکتر آندره ویل که در این کتاب به آنها اشاره شده است نمی‌تواند با پزشکان امریکا، یا سایر پزشکان جهان متفاوت باشد. با این وجود، چون این اظهارات از طرف شخصی به عمل آمده است که در حال حاضر یکی از محبوب‌ترین چهره‌های تلویزیونی امریکا شناخته شده و کتاب‌هایش رکورد فروش بهترین‌ها را کسب نموده است، نمی‌توان آن را به طور کلی نفی کرد و بر آن مهر باطل زد.

خوانندگان کتاب‌های ویل، که بیشتر آنان از طبقه متوسط جامعه برخاسته‌اند، گفته‌های نو و انقلابی وی را می‌ستایند و از این که فردی در جامعه ممتاز پزشکی قد علم کرده و طب سنتی و مدرن را به باد انتقاد گرفته است خشنودند. مترجم کتاب، با نویسنده کتاب آشنائی ندارد و برای برگردان کتاب نیز چون مقاصد مادی نداشته است از وی اجازه نگرفته است.

داوری درباره محتوای کتاب را به عهده خوانندگان آن می‌گذارم و از ذکر این نکته ناگزیرم که خواندن این کتاب بهتر از نخواندن آن است.

## سخنی چند درباره نویسنده کتاب

نقل از شماره ۱۲ مه ۱۹۹۷  
 قسمت بهداشت - مجله تایم  
 آقای طبیعی

میلیون ها نفر امریکائی حاضرند برای چاره اندیشی های طبی دکتر «آندرو ویل» قسم یاد کنند ولی آیا در حقیقت کسی تا کنون بهبود یافته است؟

«آندره ویل» علاقمند است داستان اولیور را برای ما تعریف کند. اولیور شخصی بود که با زنبور عسل نجات یافت. زمانی بود که هیچ کس حرف اولیور را باور نداشت ولی موقعی که دکتر ویل آن را شنید دقیقه ئی در صحت اظهاراتش شک نکرد. زمانی که اولیور نجات یافت ۷۴ ساله بود و از ۳۰ سالگی به بعد، از آرتروز روماتیسمی رنج می برد. دست هایش آن قدر آماس کرده بود که اولیور دیگر به دنبال دستکشی که اندازه انگشتان دستش باشد نمی گشت. کفش هایش دو شماره از حد معمول برایش کوچکتر شده بود و به نظرمی رسید که هر سال پایش بزرگتر می شود. هر روز، ده دوازده قرص مختلف درد کش می خورد و بیش از یکی دو تای آنها مؤثر واقع نمی شد.

روزی از روزها اولیور یکی از پیژامه های خودش را که در پشت باغچه خانه با آفتاب خشک شده بود پوشیده بود که ناگهان دردی شدید و طاقت فرسا در زانوی چپ خود احساس کرد. با دست خود محکم بر روی محل درد کوبید، شلوار پیژامه را بالا کشید و زنبور عسلی را مشاهده نمود. روز بعد، زانوی اولیور متورم و سفت شده بود و از آن حرارت برمی خاست. یکی دو روز دیگر طول کشید و اتفاق عجیبی افتاد. همین طور که درد نیش زنبور فروکش می کرد، درد زانوی اولیور نیز که سال ها وی را به علت آرتروز رنج می داد کاهش می یافت. یکی دو هفته که از ماجرا گذشت کلیه دردهای زانوی اولیور به علت گزیدگی زنبور بهبود یافت و به موازات آن کلیه دردهای مزمن بدنی وی نیز از وجود وی رخت بربست. اولیور، حالا پیرمردی خمیده و ۸۶ ساله است و ۲۲ سال است که آرتروز دست از سرش برداشته است.

ویل، می گوید مطالعه درباره زهر مار و عقرب، وغیره، سابقه تاریخی دارد. به ویژه زهر زنبور عسل که حاوی ترکیبات ضد تورمی قدرتمندی است و اولیور یکی از افرادی بود که از نیش زنبور استفاده نموده بود.

ویل، ۵۵ ساله، فارغ التحصیل دانشگاه هاروارد در رشته طی، چیزهایی برای گفتن بهتر از نقل داستان های فوق را دارد. معهدنا، هزاران داستان مانند داستان های مزبور را در حافظه خود به خاطر سپرده است. یکی دیگر از آنها راجع به دختر خانمی است ۱۹ ساله که به علت ابتلا به نوعی بیماری خون، پایانی مرگبار در انتظارش نشسته بود و در حقیقت، ماه ها با مرگ فاصله داشت و بعد از گذشتن از مراحل درمان به وسیله خواب مغناطیسی، معالجه با رژیم های غذایی و شفایابی روحی به گونه ئی معجزه آسا بر مرض غلبه کرده و اکنون در سن ۴۳ سالگی مادر چهار فرزند است. داستان دیگر مربوط به مردی است که ظاهرا از زخم روده بزرگ رنج می برده است و سال های سال بدنش به معالجاتی که ویژه گران معده ورودی، درباره اش معمول داشته بودند جواب مساعدی نمی داده است ولی به محض این که یک ویژه گر

استخوان شناس، مجموعه وی را مشت و مال داده بود، «جنب و جوش جمجمه ئی» اش دوباره آغاز شده بود. دستگاه همگام سازی مغزوی به حالت عادی بازگشت نموده و سبب شده بود که سیستم گوارشی بدن وی دوباره جریان عادی خود را باز یابد.

کتاب تازه ویل تحت عنوان ۸ هفته کوشش برای مقدار مطلوب سلامتی، که مخلوطی از داروهای گیاهی، تغذیه و اطلاعات محرمانه راجع به سبک زندگی است وارد در هشتمین هفته لیست بهترین کتاب ها در ایالات متحده امریکامی شود و بیش از ۶۵۰۰۰۰ نسخه آن زیر چاپ رفته است. کتاب قبلی اش به نام «شفا یابی خودانگیز»، هفته شصت و پنجم را پشت سر گذاشته و هنوز در لیست بهترین هاست. با تیراژ چاپی بالغ بر حدود یک میلیون نسخه در ایالات متحده امریکا.

بیش از یک میلیون بار در اینترنت جمله از ویل سؤال کنید بر روی صفحه نقش بسته است. ظاهر شدن وی بر روی صفحه تلویزیون در سراسر امریکا رکورد تماشاچیان را شکسته است و دیسک های موزیک و مراقبه وی بسیار رایج و متداول است. به تحقیق می توان ادعا کرد که وی مهم ترین مرد در امریکا برای پژوهش های مربوط به فنا ناپذیری و عمر جاوید به منظور جان نشین یافتن برای طب سنتی مداخله جو، و داروخانه ئی که بیشتر، ماها با آن بزرگ شده ایم و تصور می کنیم تنها سیستم موجود و بهترین است، شناخته شده است.

آنچه ویل را از سایر دست چینی های وی متمایز می کند این است که وی معتقد است که هر درمانی در دنیای شفابخش و شناخته شده وی مادام که مشکلی برای بیمار ایجاد نکند و بتواند در بهبودی وی نقشی داشته باشد سودمند است. در حقیقت آنچه ویل پیشنهاد می کند ساده، عملی، و عقلاً قابل قبول است. چربی کمتر بخورید، بیشتر ورزش کنید، و تنش را از خود دور کنید. او، خوانندگان خود را کمی دورتر، به دنیای گیاهان طبی، طب سوزنی، درمان طبیعی، فن ماساژ ستون فقرات، و هیپنوتیزم می برد که بیشتر این ها در محدوده بدون ضرر و احتمال مفید قرار می گیرند. جائی که وی احتمالاً ممکن است با درد سرواچه شود وقتی است که وی قدم فراتر می گذارد و بدون آن که با انتقاد مواجه شود درمان هائی از قبیل مالش، یا مشت و مال جمجمه را تأیید می کند که حتی از نقطه نظر افرادی نیز که به داروهای علی البدل گیاهی مؤمن و معتقدند ممکن است احماقانه به نظر رسد. برای افراد شکاک که به دنبال بهانه برای طرد عقاید ویل می گردند، این نوع حاشیه رفتن ها کافی است.

هنگامی که ویل، به انتقادهائی که از وی می شود با گردن فرازی پاسخ می دهد و زمانی که نبوغ ذاتی اش به وی اجازه، عدول از حصار پزشکی را در هیچ یک از نوشته هایش نمی دهد، بر آن می شود که تصدیق کند که همه علی البدل های شفابخشی که وعده آن ها را داده است ممکن است بعضی اوقات آن چیزی نباشد که مصرف کننده با آن آشنائی بیشتری یافته و بهترین، در دنیای پزشکی و صنعتی مغرب زمین بوده است.

در حرفه ئی که پراز پزشکان متعصب و کوتاه فکر است کاری که ویل می کند چیزی جز یک اقدام انقلابی نیست. ویل می گوید «کارهای زیادی است که طب سوزنی آن ها را به نحو احسن انجام می دهد و در بسیاری از جهات اصولاً برای آن کارها به وجود آمده است. اگر من به هنگام رانندگی با اتوموبیل خودم تصادف کردم مرا هیچ گاه نزدیک گیاه شناس نبرید و چنانچه پدیده ئی زائیده از باکتری در من ظاهر شد، به من انتی بیوتیک بدهید. ولی هنگامی که صحبت از تشدید کردن شفایابی بالقوه به میان می آید عقلا نه است اگر رویه

های سنتی را با علی البدل ها مخلوط و بر روی بیمار آزمایش کنیم.

بسیاری از پزشکان میانه رو، حتی نظریه های اعتدالی ویل را رد می کنند و کتاب ها و نوشته های رابندترین بامبول پزشکی، پراز آشغال های علمی و شعبده بازی های روحوضی سیرک می دانند. دکتر گراهام وولف که ویژه گری بیماری های معده وروده است بر آن باور است که «آن چه را ویل دارو می داند هیچ گاه از پروتوکول تحقیق موفقانه نمی گذرد». بقیه پزشکان، آن قدر که از شخص ویل در زحمتند از دانش وی در زحمت نیستند. به ویژه موقعیت های جدال برانگیزی را که ویل در سمت های قبلی خود از قبیل تحمل و بردباری در مقابل داروهای مخدر ماری جوانا و سایر داروهای مخدر از خود نشان داده است.

با این وجود در طیف جامعه پزشکی، افراد دیگری وجود دارند که از هیچ یک از این ها در زحمت نیستند و به آن اندیشه نمی کنند که نظر پزشکان درباره آندره ویل چیست. در آن اندیشه اند که بیماران به چه فکر می کنند. شرلی فاهی، که رئیس دانشکده پزشکی آریزونا است می گوید «مردم به اندی (منظور آندره است) پاسخ می دهند زیرا آندره ویل با آنان در تماس است و مادام که وی این کار را ادامه می دهد آنها نیز برای جواب به دنبال وی می گردند».

با تمام شهرتی که ویل کسب کرده است با این وجود خود را از نظرها پنهان می کند. جای تعجب است که یکی از مشهورترین پزشکان کشور در یکی از خصوصی ترین گوشه های آن دیار، در پای کوهی در جنوب آریزونا زندگی می کند. برای رسیدن به این منطقه یک نفر باید ۵۵ کیلومتر خارج از توسکون رد جاده ئی را که مسیل نیز هست بگیرد تا به حوالی شهر نزدیک شود و به اقامت گاه ویل برسد. اگر ویل علامتی در محل نگذاشته بود بعید بنظر می رسید که یک نفر نا آشنا بتواند آن محل را کشف کند.

در هر حال اگر فقط معدودی از مردم قادر به ملاقات با وی در اقامتگاه بیابانی اش هستند ولی تعدادی از مردم که هنوز شماره آنان به احصا در نیامده است می توانند از طریق نامه پستی که سیل هفتگی آن حداقل ۵۰۰ نامه است، با وی در تماس باشند. علاوه بر این مکاتباتی که به طریق مکانیکی بر روی ماشین های فاکس و اینترنت وی مخابره می شود بیش از هزار شماره در همان مدت است.

خبرنگاری به دلیل آنکه ویل مادرش را از مرگ رها نده بود به وی نامه می نویسد. مادر این شخص از سرطان رنج می برده است و پزشکان فقط سه هاه پیش بینی زیستن برای وی کرده بودند. در حالتی دژم، این زن به نوار ویل گوش داده بود و اندرزهای او را دنبال کرده بود. این موضوع مربوط به دو سال قبل است و آن زن هنوز زنده و مرض از وجود وی رخت بر بسته است. زن دیگری گزارش می کند که پزشکان به وی گفته بودند که چند ماهی بیشتر به حیات وی باقی نمانده است. معالجه با علی البدل ها را شروع کرده بود و گزارش می کند که پزشک معالجش با دنیا وداع کرده ولی وی هنوز که چهار سال از واقعه می گذرد زنده است.

ویل بر آن باور است که «مردم دیگر خسته شده اند. دلشان می خواهد خودشان مسئول سلامت خود باشند». بر سراسر جهان شک سایه افکنده است. شک درباره آن چه غیر طبیعی است و طب سنتی مغرب زمین از این امر مستثنی نیست. به همه سؤال های بیماران نمی تواند جوابگو باشد.

شهرت ویل از سال ۱۹۶۲ به بعد شروع شد. در این سال وی دانشجوی دانشگاه هاروارد بود. خودش می نویسد که به وی مأموریت حساسی محول شده بود. دستور داشت در محدوده قسمت روان شناسی دانشکده سروگوشی آب دهد و نسبت به شایعاتی که درباره دانشجویان و پروفیسورها بر سر زبان ها افتاده بود که اینان از مواد مخدر غیرقانونی استفاده می کنند تحقیق نماید. ماده ئی که اینان از آن استفاده می نمودند، مردم چندان اطلاعاتی از آن نداشتند به این ماده Hallucinogen LSD می گفتند و هنگامی که فردی از آن استفاده کند دچار اوهام و هذیان می شود. پروفیسورهائی که آن را در دسترس دانشجویان قرار می دادند، طبق تحقیقات ویل، ریچارد آلپرت، و تیموتی لیری بودند.

پس از آن که گزارش کار خود را به متصدیان امور در دانشگاه داد، قرار بر این شد که زعمای دانشگاه موضوع این اسکاندال را تا زمانی که ویل گزارش کامل تحقیق را تهیه نکرده است مسکوت گذارند. ویل، مشغول کار شد و هنگامی که ثابت نمود شایعات حقیقت دارد، مقاله بعدی اش در روزنامه دانشگاه چنان با اقبال عمومی مواجه شد که مجله «لوک» با وی قراردادی منعقد نمود تا مقالات مشابهی درباره اموری که جنبه ملی دارد برای آن مجله بنویسد. جای تعجب نبود که پس از انتشار تحقیقات ویل، لیری و آلپرت، از دانشگاه هاروارد اخراج شدند.

#### منوی سلامت بخش ویل

ده فرآورده گیاهی یانباتی وجود دارد که بنا بر عقیده ویل، برای آنچه شمارا بیماری کند خوب است:

زنجفیل - کمک می کند تا اختلالات معدی و دستگاه گوارشی شما به نظم درآید. این گیاه سیستم مصون سازی بدن را تقویت می کند.

روغن زیتون - نیروی بدن را بالا می برد، پوست و ماهیچه ها را موزون می نماید و اشتها و هضم را بهبود می بخشد. در صورتی که فشار خون شما بالاست یا به نوعی از بیماری ها مبتلا هستید که چاره ئی جز مصرف استروژن ندارید «امراض لنفاوی یا سرطان پستان» از آن پرهیز کنید.

سیر - فشار خون و سطح کلسترول و تری گلیسرید را پائین می آورد، تمایل لخته شدن خون در رگها را کم می کند و مانند یک انٹی بیوتیک نقش خود را در بدن شما بازی می کند.

**Astragalus** - گیاهی است که مقاومت انسان در برابر بیماری ها را بهبود می بخشد و می توان از آن برای مبارزه با سرما خوردگی و آنفلوآنزا استفاده نمود و در هضم غذا و گردش خون از آن کمک گرفت.

چای سبز - کلسترول را کاهش می دهد، سوخت و ساز چربی ها را بهبود می بخشد، حاوی ترکیبات ضد سرطان و ضد باکتری است.

**Dong quai** - گیاهی است از خانواده هویج که ممکن است عوارض قاعدگی و یائسگی را آسان کند و در پرورش ماهیچه های بدن و غنی ساختن خون مؤثر افتد.

**Ho shou Wu** - ریشه گیاهی است که احتمالاً به رشد و سلامت موها و دندان ها کمک می کند و در تولید اسپرم در مردان و باروری تخمک ها در زنان مؤثر است.

**Maitake** - قارچی است که تصور می رود مقاومت انسان را در برابر بیماری ها افزایش دهد، به طول عمر انسان کمک می کند و در معالجات مربوط به سرطان، ایدز، آماس کبدی و سندروم خستگی مزمن مؤثر است.

کلم بروکلی - عقیده عمومی بر آن است که ترکیبات ضد سرطان در این گیاه فراوان است

و منبعی است سرشار از فیبر و تفاله.

### بکنید ها و تکنیک های معروف دکترویل

- تمرین های تنفسی را فراموش نکنید. شما فکر می کنید که نفس عمیق می کشید ولی چنین نیست.
- حداقل ۴۵ دقیقه در روز راه بروید.
- از وجود حمام بخاری یا سونا در حول و حوش اقامتگاه خود پرس و جو کنید و از آن استفاده کنید.
- بیشتر با افرادی معاشرت و آمیزش داشته باشید که احساس زنده بودن را در شما تقویت می کنند و از فردی که شما به نظری غریبه هستید دوری جوئید.
- راجع به بیماری هایی که در گذشته به آن مبتلا شده و شفا یافته اید فکر کنید. از مواردی که به سلامت شما در رهایی از این امراض کمک کرده است یک لیست تهیه کنید.
- در برنامه روزانه خودتان جایی برای موزیک و هنرذخیره نمائید و در خانه خود، جایی برای نشاندن، یا گذاردن گل.
- از نوشیدن قهوه و سایر نوشیدنی های کافئین دار احتراز کنید (چای سبز شامل این منع نمی شود).
- از آب هایی که به آن کلرزده شده است که محققاً شامل شیرآب منزلتان خواهد شد، دوری جوئید و یا به طریقی کلرین آن را خنثی نمائید.
- پروتئین کمتر مصرف کنید. پروتئین «سویا» همان قدر مفید است که پروتئین حیوانی. - برای تنش زدائی خبر رسانه ها رانه گوش کنید، نه بخوانید، نه ببینید. هر از گاهی خبرهای هفته را مرور کنید.
- از پرتوافشانی، به ویژه آنچه مربوط به پتوهای برقی، مانیتور کامپیوتر و ساعت های زنگ دار شماره ئی است پرهیز کنید.
- هوای آلوده تنفس نکنید، نصب یک صافی هوا در منزل به شما کمک می کند.

نوشته: دکتر کولگر تو کسون  
گزارش از: آلیس پارک / نیویورک

### نامه های وارده

#### اولین دو هفته رژیم بهداشتی من طبق برنامه دکترویل

با اولین نگاه به کتاب هشت هفته برنامه برای مقدار مطلوب سلامتی، انسان تصور می کند کاری آسان را در پیش رو دارد. دکترویل، که شخصی منصف است می گوید: ماهی سامون، روغن زیتون، سیرخام، سوس سویا، زنجفیل و برو کلی بخورید. من، همه این ها را دوست دارم. ولی منوی غذای ویل، شامل خوردن تفو، که یک ماده شیمیائی آلی است، نوشیدن چای سبز ژاپونی که مزه آبی را می دهد که وزغ ها در آن مرده اند، یا اینکه خوردن ۶۰۰۰ میلی گرم ویتامین «سی» در روز که دل و جگر مرا ریش می کند می باشد. من همه این ها را که گفته شد از دست می دهم ولی آخه! اینش بد است که می گوید: غذاهای حیوانی را یا کم کنید یا این که اصلاً نخورید، مشروب و قهوه ننوشید و به اخبار هم گوش ندهید. غذاهای حیوانی؟ بسیار خوب! این برگرهای آشغال را نمی خورم. مشروب؟ و به

خطر انداختن یک حقیقت محض؟ بسیار خوب، بسیار خوب، آن راهم کم می کنم. شاید هم تغییر ذائقه دهم و به یک نوع جین عالی، روی کنم. ولی قهوه چه می شود؟ من، نمی توانم این را انکار کنم. من، خودم چند سال قبل با ویل مصاحبه کردم و او را مرد روشنی یافتم. پراز ایده ها و افکاری بود که هیچ کدام آنها متعصبانه و کوتاه فکرا نه نبود. بنا بر این هنگامی که پیشنهاد نمود ممکن است با این گیاهی که به شما می دهم از میگردن خفیفی که دارید نجات یابید و ضمناً نوشیدن قهوه را نیز باید فراموش کنید، بدم نیامد آن را آزمایش کنم. گیاه fever few کار ساز بود. رگهای خونی را گشاد کرد ولی قهوه کاری انجام نداد و همان طور که ویل به من اخطار کرده بود در درون سرم به مدت ده روز طوفانی از شورش برپا شده بود و پس از این مدت، یک ظرف قهوه درست کردم و دوباره به کار مراجعت کردم.

ولی این داستان خبر گوش نکردن دیگر چیست؟ در هفته دوم که من الساعه در آن هستم، ویل می گوید «کوشش کنید یک روز، برای نشنیدن خبر روزه ی خبر بگیرد» نخوانید. نگاه نکنید. و گوش فراندهید. بلایائی که اتفاق می افتد و کره زمین که به دور خودش می چرخد به شما چه مربوط است؟ هر هفته این اخبار بدتر می شود و طوری خواهد شد که در هفته هشتم شما هفت روز آن را روزه دار خواهید بود و حتماً این ممنوعیت ویل شامل اخبار ورزشی نمی شود. و اگر بشود حتماً منظورش بازی باسکت بال نیست.

حالا من در پنجمین روز از هفته دوم هستم. رویت خبر می دهد که شخصی از تورنتو در حالی که غازی را در بغل خود حمل می کرد وارد یک بانک می شود و به یکی از کیشه های بانک مراجعه می کند و به مردی که مسئول آن کیشه بوده است می گوید: یا فلان قدر به من پول بده، یا اینکه این غاز را می گشتم». خانمی که این گفتگو را شنیده بود از یکی از ماشین های برقی موجود در بانک مقدار پولی را که آن مرد طلب می کرد از حساب خود در آورده و به آن مرد می دهد و مرد هم، در عوض، غازش را به او می بخشد.

حالا آقای ویل، این مرد مهربان و نجیب، از من می خواهد این داستان اخلاقی و اسرار آمیز را قرائت نکنم؟ حالا از آن بگذریم که بعد از آن چه شد؟ آن خانم با آن غاز چه کرد؟ آیا با غاز سرکار رفت و آیرائیزی داشت که به وی بگوید خیلی خوب! آن را در دفتر بازار یابی موقت جاده مید! یا آنکه آن خانم وقت ملاقات با دکتري را داشت و دیرش شده بود؟

و اما راجع به قدم زدن. هر روز من و همسر من ۱۵ دقیقه قدم می زنیم. همسر من، بادوسگی که داریم تازه از خانه بیرون رفت تا قدم زدنش را شروع کند، من هم قرار شد بعد از آن که «ئی میل» ها را روی اینترنت بررسی کردم به او ملحق شوم. آیا «ئی - میل» را به حساب خبر می گذاریم؟ دارم روی این موضوع فکر می کنم. آیا اصلاً آمریکا را این روزها می شود جزو اخبار آورد؟

دیگه چی؟ اوه! یادم اومد. این دکتري خوب می گوید گل بخرید. خانه ما پراز گل است. گل هائی که در بستر باغچه هاست. آویزان است، در حال مردن است، ولی این ها هیچ کدام به حساب نمی آیند. آیا این گل باید گل بریده از مغازه باشد که زن من در اول هفته خریده بود و به من گفت «فکر کردم ممکن است که تو فراموش کنی». بنا بر این، این هفته (که قبلاً گفتم نزدیک به اتمام است)، من حتماً باید گل بخرم. ولی چه نوع؟ مردم معمولاً هنگام خرید گل راحت نیستند زیرا گل فروشی های فضول مدام اظهار عقیده می کنند «حتماً شما



یک کارمنزجر کننده کرده اید، یا اگر امروز، روز مادر نبود شما اینجا پیدا تون نمی شد.»  
و این بیشتر بر تنش من می افزاید.

در هر حال حدس می زنم همه این کارها خوب است. انسان نه چیزی از دست می دهد،  
و نه چیزی گیرش می آید. ولی آیا من می توانم شش هفته دیگر برای این خوراک پرهیز کارانه،  
مصرف داروهای پیشنهادی و رفتار اعتدالی دوام بیاورم؟ آیا این تنویر و آرامش سرانجام،  
معنای «ضد اکسیده شدن» را برای من روشن خواهد ساخت؟ از یک حقیقت مطمئنم و آن  
این است که «قو» زنده خواهد ماند.

نوشته: جان اسکو

### نامه وارده نسل خود درمانی

از خانم «ایتی کوپس» سؤال کنید امروز صبح چه خورده است و او به شما خواهد گفت  
«نصف طالبی» ولی این تنها نصف داستان است. مؤسسه برنت وود، که به تعبیری دیگر  
آژانس اداره کنندگان این کار در کالیفرنیاست نوعی پتاسیم دارد (انرژی زا) که  
ضد اکسیدان است. داروهای دیگری از قبیل لیپور تروپیک (مبارزه با کلسترول)،  
گیاهانی از خانواده Chasteberry دارد که دردهای مربوط به عوارض قاعدگی را تسکین  
می دهد، Kyolio دارد که عصاره خشک شده «سیر» طی زمان است، پیکولینات کروم،  
دارد که اشتها را زیاد می کند و شاید سی نوع فرآورده دیگر از مواد غذایی.

و این فقط برای ناشتائی است. در حدی بسیار وسیع، امریکائی ها این روزها خود درمانی  
را پذیرا شده اند. چهل و پنج درصد از جمعیت امریکا از مکمل های ویتامین و مواد معدنی  
استفاده می کنند. جان تروپ، از مؤسسه «مراکز تغذیه عمومی» می گوید: فروشگاه های  
زنجیره ای مکمل ها این طور که پیش می رود محققاً بزرگترین درآینده خواهد بود. پس از  
یک دهه سخت، سرمایه های مربوط به حرکت های مارپیچی و تصاعدی صورت حساب  
های بیمارستان ها و سازمان های بهداشتی، دستخوش تغییر گردیده و بدون آنکه  
افراد شگفت زده شوند، خود درمانی رونق یافته است. «مردم دیگر از قیمت های سرسام  
آوردار و اشکالات جانبی آنها به ستوه آمده اند». این جمله از زبان «ارل میندل»، که یک  
داروساز حرفه ای و نویسنده کتاب «درمان های محرمانه» است شنیده شده است. ارل، می  
گوید «مادانش خود نسبت به تغذیه راه هر هیجده ماه که بگذرد دو برابر می کنیم. بنابراین  
جای تعجب نیست اگر مردم برای درمان عوارض بیماری خود همان طور که در گذشته می  
جنگیدند، این بار اجازه دهند بدن، خودش به مصاف بیماری، در همان آغاز کار رود؟».

برای آن که خود درمانی را آغاز کنید شروع به جمع آوری اطلاعات جامع و مفید کنید. از  
دوستان، داروخانه ها و کارکنان فروشگاه های بهداشتی، مجله ها، اینترنت و سایر رسانه  
هائی که به این کار علاقمندند، از دایرة المعارف، از منبع اطلاعاتی کامپیوتر، مولتی  
ویتامین ها، گیاهان داروئی، مواد معدنی و آنچه ممکن است درآینده نزدیک به بازاریابید  
و به آن Nutritional خواهند گفت کمک بگیرید.

دنیاى عجیب و غریبی است. هفتاد و پنج سال پس از آن که سازمان پزشکی امریکا  
اعتیاد به ویتامین ها را یک «کلاهبرداری بزرگ» نامید، شرکت های داروئی با افزایش  
مشتریان مستقل و روزافزون خود، در مسابقه شده اند. در حقیقت خود درمانی در امریکا از ۳۰  
سال قبل شروع شده است و این هنگامی بوده است که یکی از پزشکان ویتامین «بی» را

برای عود نمودن سردرد یکی از بیماران خود تجویز نموده بود. بیمار که زن بوده است اظهار داشته بود «مؤثر» واقع شد. ولی «بعد از آن که درباره آن مطالعه‌ی بیشتری نمودم به این نتیجه رسیدم که می‌توان بعضی از چیزها را پهلوی هم گذاشت که بهتر از آنها می‌باشد که شرکت‌های داروئی می‌توانند به ما دهند».

وبه این ترتیب، عقیده امریکائی مبنی بر جوهره اصلی خود درمانی در ایالات متحده شکل گرفت و طبق معمول مبلغین این عقیده به هدفی که به دنبال آن بودند پس از ۳۵ تا ۵۴ سال نائل شدند.

نوشته: پیل پالینگ

#### نامه وارده

#### و حالا چند کلمه از پزشکان ما

در شگفتیم که چرا مؤسسات بهداشتی آنقدر ملایم و مهربان به آندره ویل جواب می‌دهند. اگر چه بسیاری از پزشکان از حملات وی خشمگین و آزرده خاطرند و بعضی از پیشنهاد های وی را غیر علمی می‌دانند با این وجود بیشتر آنان، با به زور جای پا باز کردن تکنیک های وی، سر جنگ ندارند. دکتر جیمز آلن که معاون جامعه پزشکی امریکاست می‌گوید «اطلاعات سودمندی در کتاب های ویل وجود دارد».

در حقیقت اندرز های ویل برای استفاده از ویتامین ها، خوردن میوه و سبزیجات، اجتناب از مصرف گوشت پر چربی، تمرین های ورزشی و کم کردن تنش، این روزها از زبان پزشکان دیگر نیز شنیده می‌شود. حتی تکیه کلام مشهور وی «شفایابی خود انگیز»، قابل قیاس در عرف پزشکی امروز است. به عنوان یک فارغ التحصیل پیشین دانشگاه هاروارد، دکتر لوئیز توماس، یک بار به این نتیجه رسید که «راز بزرگی که بر پزشکان بیماری های درونی پوشیده نیست..... ولی هنوز مردم از آن آگاهی ندارند، این است که بیشتر چیزها خود بخود خوب می‌شوند. در حقیقت، بیشتر چیزها، فردا صبح بهتر می‌شوند».

در عقاید و نظرات ویل، چیز تازه، یا انقلابی وجود ندارد که گفته شود مغز آن قدرت را دارد که در بهبود فرد نقش داشته باشد. پزشکان آن را با آزمایش داروهای جدید بر روی بیماری توانند دریابند. بین ۳۰- تا ۴۰ درصد بیماران حتی اگر چیز دیگری جز آب شکر نخورند بهبود خواهند یافت. این، «تأثیر دل خوش کنک» از نقطه نظر دکتر جان ویتز، که یک ایمنی شناس مدرسه پزشکی دانشگاه «لوا» است، ناشی از رابطه بین دستگاه مصون سازی بدن و مغز است حتی اگر دانشمندان به گونه‌ئی کامل به آن پی نبرند.

ولی جامعه پزشکی، آنجا از دکتر ویل دلگیری می‌شود که وی بر روی فولکلور و ضرب المثل تکیه می‌کند و پیشنهاد معالجات ویژه می‌نماید. دکتر گراهام وولف که یک ویژه گر بیماری های روده و معده در مرکز پزشکی «سدار سینای» در «اوکلاهما» ست، به تأیید مشتاقانه ویل، به سیر خام برای بهبود بخشیدن کلی بیماری ها اشاره می‌کند و می‌گوید «هیچ دلیل متقنی وجود ندارد که سیر خام جز آن که موجب شود دهان شما بو بگیرد کار دیگری از آن ساخته باشد».

موضوع دیگری که پزشکان را می‌آزارد شواهدی است که ویل از بیماران خود می‌دهد و معجزاتی است که در شفایابی آنان دخالت داشته است. پزشکان بر آن باورند که ذکر این داستان ها از نقطه نظر علمی فاقد ارزش است. «دلایل ثبوت این اظهارات کجاست؟ اگر شما دست آوردی نو بدیع دارید اخلاقاً متعهدید آن را نشان دهید».

ویل، از بیشتر پزشکان امتیازاتی کسب کرده است زیرا وی تأکید کرده است که بعضی از دارو و درمان های علی البدل و متناوب (به عنوان مثال، طب سوزنی به وسیله برق، تزریقات ویتامین به داخل ورید، و ماگنت تراپی) یک شوخی فریب آمیز است و بعضی از فرآورده هائی که در فروشگاه های بهداشتی به فروش می رسند بی ارزش است. ضمناً تصدیق می کنند زمانی که علائم سرطان در بیماران ظاهر می شود وی مستقیماً آنان را به غدد شناس معرفی می کند.

با این وجود پزشکان قرینه هائی در دست دارند که تقصیر را متوجه ویل کنند به ویژه هنگامی که وی ادعاهای ثابت نشده ئی درباره خطرات «آلودگی» وابسته به نیروی مغناطیسی برق، خطر سم پاشی، لاک زدن سیب های درختی، یا ارتباط بین داروهای سمی و بیماری های فاسد کننده ئی مانند بیماری های پارکینسون را عنوان می کند. این ها همه سوء ظن های ثابت نشده اند. از همه بدترین است که ویل، اطلاعات علمی نادرست را بذرافشانی می کند و این هنگامی است که برای جلب مشتری، شیرخار شتر بیابانی، به عنوان یک شربت شفا بخش کبد انسان در می آید یا این که دفاع می کند از این که طب سنتی قادر به مداوای عفونت های ویروسی نمی باشد و با همین یک جمله نتایج امیدوار کننده آنزیم های باز دارنده در محتویات HIV را بی اثر می سازد.

بسیاری از پزشکان اذعان دارند که چون هسته مرکزی اندرزهای ویل جنبه خیرخواهی بیماران را دارد، کوشش می کنند تا در یک پارچگی دست آورد های پزشکی غرب و طب سنتی و قابل احترام باستانی از قبیل طب چینی و هندی موفق شود و یحتمل عاقلانه ترین اندرزوی آن است که هر یک از ما مسئولیت بیشتری برای بهتر زین خودمان به عهده بگیریم. این، البته اندرز بسیار خوبی است صرف نظر از این که از زبان چه کسی شنیده شود.

### پیش‌گفتاری درباره چاپ دوم کتاب به قلم نویسنده

هنگامی که سرگرم به صورت امروزی درآوردن این کتاب بودم، هم میهنان من با سروصداهای زیادی مشغول جروب‌بحث درباره رفورمی که لازم بود در امور بهداشتی جامعه صورت گیرد بودند. بسیار خوشحالم که سرانجام دولت مرکزی به این قیل و قال‌ها خاتمه داد و لازم نمی‌دانم گفتگو‌هایی که در این زمینه بین موافقین و مخالفین صورت گرفته بود برای شما بازگو کنم. بحث، این نبود که چه کسی یا چه سازمانی باید بار هزینه سیستم موجود را بردوش کشد. هدف این بود که تغییراتی اصولی در بهداشت، دارو، و درمان و انتظاراتی که جامعه از این مفاهیم دارد به وجود آید تا آنان را به سوئی که به آنان اطمینان خاطر بیشتری برای زیستن می‌دهد سوق دهد. و این همان جهتی است که مردم علاقمند اند بدانند به چه طریق باید از شیوع بیماری‌هایی که در زندگی امروزی آنان قد علم کرده است جلوگیری، یا با آن‌ها مبارزه نمایند.

من این کتاب را تدوین نموده‌ام تا خوانندگان آن بیش از پیش به سلامت خود اندیشه نمایند. سرتاسر کتاب پر است از اطلاعات عملی به منظور جلوگیری و درمان بیماری‌هایی که من ظرف پنج سال گذشته آن را آموخته، یا به کار بسته‌ام. صدها نامه از خوانندگانی که موارد تشریح شده در کتاب را تجربه کرده‌اند دریافت نموده‌ام و از توفیق آنان در مبارزه با بیماری خود آگاه گشته‌ام. روش‌هایی که در این کتاب به آنها اشاره کرده‌ام کاربرد داشته است. هم مؤثر بوده است، و هم مطمئن و ارزان. توصیه می‌کنم شما هم مدتی آن را عمل کنید تا صحت گفته‌های من بر شما معلوم گردد.

هدف من آن است بیاموزم که به چه طریق می‌توان بهترین عقاید و تجربیات عملی و سنتی و داروهای مشابه را وارد در سیستم یک کاسه پزشکی امروزی نمود که هم با صرفه تر، و هم عملی تر و مفید تر به حال بیمار باشد. قسمتی از کوشش‌های من مربوط به ایجاد استانداردهایی به منظور آموزش پزشکان است و قسمتی دیگر مربوط به نظم کشیدن مقدماتی است که پزشک لازم است الزاماً آن را برای مبارزه با مشکلات بهداشتی از طریق روش‌های طبیعی مراعات نماید. علاوه بر این‌هایی که گفته شد، مشغول تحقیق درباره پروژه‌هایی هستم تا ثابت کنم روش‌های پیشنهادی من، علاوه بر مطمئن بودن آن‌ها بسیار ارزان و کم‌هزینه است. در نظر دارم سازمان‌های بیمه‌های بهداشتی را متقاعد کنم تا هزینه‌هایی را که به منظور پیش‌گیری از بیماری‌ها تا کنون دریافت نموده، یا دریافت می‌کنند به افراد ذینفع مسترد نمایند.

به تحقیق ما در قلب انقلاب داروئی قرن جدید قرار گرفته ایم که مباحثات ملی بر سر بهداشت و دارو، هرچه قدر حادث و عمیق تر صورت گیرد در آن تأثیر نداشته و این انقلاب داروئی به پیش می‌رود. این کتاب اطلاعات اصلی درباره پیوستن به این انقلاب داروئی و روش‌هایی که ما می‌توانیم به جامعه‌ئی سالم تر دست یابیم در اختیار شما می‌گذارد.

این کتاب، راهنمایی کامل برای حفظ سلامت انسان است. علاوه بر آن حاوی راهنمایی‌هایی است که بسیاری از بیماری‌های شما را با روش‌هایی بی‌خطر، طبیعی، مؤثر، و نه در حد استانداردهای گران‌داری امروز معالجه می‌نماید. اگر شما با مفهوم روش‌های پیش‌گیری آشنا نیستید من آن را در چند کلمه برای شما خلاصه می‌کنم: کمی صرف وقت و انرژی به هنگام سلامتی می‌تواند مقدار زیادی از گرفتاری، درد، و هزینه را از پیش پای ما بردارد. بعضی از افراد به معنای روش‌های پیش‌گیری درباره اتوموبیل خود آگاهند. به موقع روغن موتور را عوض می‌کنند، موتور را تنظیم می‌کنند، و زمانی که چراغ راهنمایی سرچهار راه روشن می‌شود با دقت به آن نگاه می‌کنند. جای تعجب است که بسیاری از ما این مفهوم را در مورد بدن خود که به تحقیق ارزش آن بیش از یک اتوموبیل است رعایت نمی‌کنیم.

بهترین دلیلی که برای این بی‌توجهی وجود دارد عدم اطلاع ما از روش‌های پیش‌گیری است. من همیشه این احساس را داشته‌ام که وظیفه یک پزشک این است که به مردم آموزش دهد، اطلاعاتی به آنان بدهد که در تمام اوقات به سلامت خود اندیشه نمایند و آن اطلاعات را به کار بندند. جلوگیری از بیماری در درجه اول اهمیت و معالجه آن در درجه دوم است. یکی از انگیزه‌های اصلی من در نوشتن این کتاب آن بوده است که شما را از نیاز به معالجه معاف کند.

علاوه بر آموزش پزشکی به دانشجویان، چند سالی به طبابت از طریق روش‌های طبیعی و جلوگیری از بیماری‌ها در ایالت‌های توسکون و آریزونا مشغول بوده‌ام. کوشش داشته‌ام مردم را تشویق کنم به منظور روش‌های پیش‌گیری از بیماری‌ها به من مراجعه کنند و به آنان آموخته‌ام که چه نوع غذاهایی مصرف نمایند. چه ورزشی را انتخاب نمایند و فشارهای روحی خود را چگونه تسکین دهند. من در بین اقلیت کوچکی از پزشکانی قرار دارم که این روش‌ها را تجویز می‌نمایند ولی در آینده‌ئی نه چندان دور جمعیت ما رشد بیشتری خواهد یافت.

مسیر اصلی طب و روش‌های درمان بیماری‌ها همان است که در گذشته معمول بوده است. البته، گران‌تر، متکی بر تکنولوژی، و بیشتر معطوف به بدن و آنچه در آن می‌گذرد و نه منعطف به مغز و روح. در سال‌های اخیر سازمانی در آمریکا روئیده است به نام سازمان تأمین بهداشت «HMOs» که مراقبت‌های پزشکی افراد را مشروط بر آنکه هزینه‌های پزشکی را پرداخت نموده باشند به عمل می‌آورد. سرمایه‌گذاران در این سازمان به دلیل آن که مؤسسه انتفاعی تشکیل داده‌اند، به جیب خود بیش از سلامت بیمار اهمیت می‌دهند. از پزشکان خود می‌خواهند تا هر چه بیشتر هنگامی که سرخدمت هستند بیمار بیدار بماند و این سبب می‌شود که پزشک دقت کمتری برای برقراری ارتباط با بیمار پیدا کند. این پزشکان نمی‌توانند سابقه تاریخی بیمار را از بیمار به دست آورند و لزومی هم ندارد که بیمار را بشناسند. از طرف دیگر این فکر در ذهن بیمار رسوخ پیدا کرده است که چون قبلاً هزینه‌های بهداشت و درمان را پرداخته است، چه بهتر این که از مزایای مربوطه استفاده نماید. برای هر امر کوچکی که شده باشد به درمانگاه مراجعه می‌نماید. سردرد، گلودرد، سوزش سرانگشت و غیره. علاقمندند تا هر چه بیشتر برای بیمارستان و پزشک مسئولیت بترانند. بسیار ناامیدکننده است که انسان در نقطه نمودارهای سازمان، موارد مراجعه افراد بیست ساله یا سی ساله را مشاهده نماید. بیشتر این بیماران حس تشخیص سلامت خود، یا قدرتی که بین سلامت و مرض تمیز قائل شوند ندارند. هم چنین نمی‌دانند که به جای

مراجعه به سازمان، اگر از اصول بهداشتی پیروی می نمودند سلامت خود را زودتر بازیافتند.

تبعیت کور کوران در طب حرفه‌ئی جایز نیست. در کتابی که من به نام تندرستی و شفایابی نوشته‌ام به محدودیت‌ها و خطرات طب تخصصی به گونه‌ئی پیوسته اشاره کرده‌ام و از بعضی از شقوق دیگر و مکمل آن نیز نام برده‌ام. مصرانه از شما تقاضای کنم این کتاب را مطالعه نمایند تا از محاسن و معایب این روش‌ها مطلع گردید و هم این که به فلسفه تندرستی و مداوا که انگیزه من در نوشتن این کتاب بوده است واقف گردید.

به طور خلاصه طب آلوپاتیک برای بیماری‌های مانند ضربات روحی، عفونت‌های حاد زائیده از باکتری‌ها، موارد اضطراری پزشکی و جراحی و سایر بحران‌ها بسیار مساعد است ولی برای عفونت‌های ویروسی، بیماری‌های حاد فاسدکننده، آلرژی، Auto Immunity (خود مصون سازی از یک مرض - که معمولاً بوسیله پادتن‌ها، یا گویچه‌های سفید خون تولید می‌شود تا علیه موادی نا آشنا که بگونه‌ئی طبیعی در بدن ظاهر می‌شود مبارزه کند)، بسیاری از انواع سرطان، بیماری‌های روحی، و بیماری‌های ناشی از حرفه و کار، و بطور کلی حالاتی که مغز، نقش اصلی در وجود آوردن آمادگی بدن برای ابتلای به آن بیماری را دارد مناسب نیست. از طرف دیگر عاقلانه نیست که انسان وارد در مطب یک پزشک متخصص شود که قادر به تشخیص مرض وی که ارتباطی به تخصص وی ندارد گردد. هم چنین شایسته نیست که انسان برای درمان بیماری خود که در صلاحیت یک پزشک متخصص است به یک پزشک معمولی مراجعه نماید.

انتظارات من از شما که خواننده این کتاب هستید بسیار زیاد است. انتظار من این است که بیش از گذشته مسئول سلامتی خود باشید و بیشتر به خود متکی باشید تا به پزشکان حرفه‌ئی. امیدوارم که شما با علاقه‌مندی خاص تمایل به پذیرش تغییرات در سبک زندگی آینده خود داشته باشید. یکی دیگر از انتظارات من این است که با قضاوت صحیح و عقل سلیم خود هنگامی که با مشکلی بهداشتی مواجه می‌شوید که از درک آن عاجزید مسئله را به کارشناس آن یعنی پزشک ارجاع نمایید.

بطور مثال، اگر درجه حرارت بدن شما بالا رفت، شبها عرق کردید، یا این که غدد لنفاوی بدن شما متورم گردید، آنها را سرسری نگیرید و بدون فوت وقت به پزشک مراجعه نمایید تا معاینات کامل بدنی و آزمایش‌های مربوط به خون را به عمل آورد. همان نصیحت را که من به افرادی می‌کنم که علائم هشدار دهنده عفونت، بدخیمی و یا بدعمل کردن یکی از اعضای حیاتی بدن را مشاهده می‌نمایند که لازم است هر چه زودتر به پزشک مراجعه نمایند. بزرگ‌ترین قصوری که شما ممکن است در خود دکتربودن بدن خود به عمل آورید یا این که کوشش کنید که به درمان‌های طبیعی اعتماد کنید این است که از تشخیص حالت بیماری که به طور کامل و بسیار ساده ممکن است توسط یک پزشک متخصص بهبود یابد غافل بمانید.

اغلب مردم از من سؤال می‌کنند «چطور من می‌توانم یک دکتربودن پیدا کنم؟ من جواب ساده‌ئی برای این سؤال ندارم جز اینکه بگویم به دنبال کیفیت بگردید. از نقطه نظر من یک پزشک خوب آن است که اولاً با علاقه به آنچه شما به او می‌گوئید و نیز به سلامت شما با علاقه گوش دهد. چه این پزشک زن باشد و چه مرد. لازم است به سوابق

پزشکی شما و آنچه بر شما گذشته است با نهایت شکیبائی گوش فرادهد. از شما سؤال کند و به سؤال های شما پاسخ دهد. تجربه به من نشان داده است که سابقه تاریخی بیماری بهترین وسیله تشخیص موجود است. ناچیز شماری در طب ناصواب است. یکی از معمول ترین شکایتی که از بیمارانی که به پزشکان متخصص در امریکا مراجعه کرده اند شنیده ام این است که این نوع پزشکان وقت آن را ندارند که با بیمار خود گفتگو کنند، سؤال و جواب کنند، یا به آن علاقه نشان دهند.

دوم این که یک پزشک باید معلم خوبی نیز باشد. شما از مطب دکتر خود که خارج می شوید باید برای مشکلات آینده خود مجهز باشید. باید آنقدر به مجموعه دانش شما افزوده شده باشد که آن را به مثابه ابزار، و آلاتی برای پیشگیری در موارد مشابه آینده به کار برید. بهترین و مؤثرترین راه آموزش، باذکر مثال، توسط پزشک است. یک پزشک خوب، مجسم کننده و نمایانگر سلامت است. من نمی توانم به بیماران خود توصیه کنم که از دستور غذایی موجودی که دارند دست بردارند، تمرین بدنی را آغاز کنند، یاد گیرند چگونه صحیح تنفس کنند، یا این که درون گرا گردیده و در اندیشه شوند و خودم به آنچه می گویم اعتقاد نداشته باشم. برای جستجویه دنبال یک پزشک خوب برای روز مبادا، به دنبال فردی بگردید که بتواند از روشی که وی در پیش گیری بیماری ها به کار می بندد الهام بگیرید.

بعضاً من به دانشجویان پزشکی می آموزم که در به زبان آوردن «من نمی دانم»، مادام که موضوعی را نمی دانند تردید به خود راه ندهند. از نقطه نظر من اظهار نمودن این کلمات یکی از نکات بارز و مثبت یک پزشک است. از طرف دیگر پذیرا بودن برای ایده های نوین و اشتیاق به درک مفاهیم و رویه های جدید توسط یک پزشک، یکی دیگر از نکات بارز و قابل تقدیس است. از پزشکانی که می توان بر روی آنان حساب کرد سؤال می شود نظر آنان نسبت به ویتامین ها، درمان بوسیله داروهای گیاهی، طب سوزنی و یا خواب به وسیله هیپنوتیزم چیست؟ آیا علاقمندند این مطالب را مورد نظر قرار دهند، یا آنها را فراموش کنند؟ یا اینکه هر موضوعی که از نظر آنان ناآنوس است شارلاتان بازی و ناپسند است؟

سرانجام و از همه مشکل تر این که، از آن بیمناکم که به دنبال دکتري باید بگردیم که فلسفه وی از سلامت افراد و روش های درمانی وی با آنچه در کتاب تندرستی و شفا یافتن من نوشته شده است تطابق داشته باشد. یکی از نکات اصلی این فلسفه آن است که شفا یافتن یکی از حقوقی است که با افراد بشر زاده شده است. لازم نیست که ما آن را به افراد تزریق کنیم، یا آن را بر آنان تحمیل نمائیم. به پزشکانی که امکان شفا یافتن را دست کم می گیرند، یا اینکه وانمود می کنند در شما این احساس به وجود آید که شما قادر به شفا یافتن نیستید، وقعی ننهید. پزشک شما باید همواره دستورا کید سقراط را که گفته است «اول اینکه، آسیب و صدمه ئی به بیمار وارد نسازید» به کار بسته و از آن پیروی نماید. مثل آن است که این روزها همه پزشکان این نسخه سقراط را فراموش کرده اند و قبل از آنکه به بیمار سیستم دفاعی بدن وی فرصت عرض اندام دهند شروع به اقدامات قطعی بنا بر فرضیه های نظری خود می نمایند. آگاهی از نیروی شفا بخشی طبیعت و احترام گذاشتن به این نیرو که یکی دیگر از اصول و نظرات سقراط است یکی از مطالب

اصلی تحقیقاتی و درمانی من است و این همان چیزی است که من بر آن همت گماشته‌ام تا آن را در این کتاب به شما القا نمایم.

از این کتاب شما می‌توانید به روش‌های مختلف استفاده نمایید. قسمت اول کتاب، اطلاعات لازم در مورد طراحی یک اسلوب صحیح و سالم از حیات را در اختیار شما قرار می‌دهد. آن را دقیقاً بخوانید، هضم کنید و ببینید که چه آسان می‌توان آنرا جذب کرد. هیچ لزومی ندارد تغییرات را فوراً و یک‌جا انجام دهید. هر طور که دلتان خواست وقت آن را تنظیم کنید و هر دستور غذایی که پس از مدتی آزمایش نتیجه مساعد به شما نمی‌دهد به دور اندازید.

قسمت دوم کتاب حاوی دستورات صریحی است که از خطرات ابتلا به بیماری‌های قرن که در جامعه امروزی ما منجر به مرگ بیشتر افرادی شود پرده برمی‌دارد. به طوری که ملاحظه خواهید فرمود سگته‌های قلبی، مغزی، ویا سرطان زائیده انتقال موروثی و باید شانس نیستند. چه بسا این امراض زائیده روش و شیوه زندگی افراد است که به صورت دلخواه می‌توان این گونه روش‌ها را تغییر داد. بعضی از پیشنهادهایی که در این کتاب شده است سهل و ساده و بعضی دیگر مشکل و در ابتدا غیر قابل هضم است. شما می‌توانید تصمیم بگیرید که کدام یک از این پیشنهادات را بنا بر احساس خطری که در خود سراغ دارید به اجرا در آورید.

قسمت سوم کتاب حاوی ابزار و ادوات به صورت طبیعی و فطری است که شما می‌توانید شخصاً و بنا بر تمایل شخصی از آن استفاده نمایید. همین جاست که من از شما انتظار دارم با کمال اشتیاق و صمیمانه این قسمت را تجربه نمایید. یادداشت بردارید و کوشش کنید هر چه می‌توانید پیشنهادات و دستورات را خلاصه نمائید و از آن‌ها دستور غذایی مشابهی که بتواند جایگزین آنها گردد بوجود آورید. برای خود، جای سبزی‌ها را عوض کنید، همان گونه که من برای خود و بیمارانم تجویز می‌نمایم.

بالاخره قسمت چهارم کتاب که حاوی پیشنهادات مشروحي برای معالجه بسیاری از بیماری‌های مشترک جامعه امروزی ماست و دانستن آن خالی از فایده نیست. در این قسمت از کتاب، من، باز اشاره به انواع بلایای پزشکی که رسیدگی به آنها در صلاحیت پزشکان متخصص است چشم پوشی نموده‌ام و به جای آن بر روی مشکلاتی که مردم کوچه و خیابان اغلب اوقات برای من می‌آورند و جواب دادن به آنها نیاز به تدابیر و درمان آرام، طبیعی و تغییر در روش و سبک زندگی بیماران دارد تکیه نموده‌ام. در این گونه موارد، تمسک جستن به داروهای قوی و اعمال جراحی، چنانچه تجویز داروهای طبیعی و تمهیدات ساده پزشکی مفید واقع نشود، به عنوان آخرین دستاویز، مفید است. این قسمت از کتاب می‌تواند به عنوان مرجعی برای علاقمندان باشد و شما نیز می‌توانید به هنگام فراغت، جسته گریخته، عباراتی از آن را مرور نمایید. پس از این کار نتیجه خواهید گرفت که بیشتر پند و اندرزهایی که در کتاب به آن‌ها اشاره شده است بازتابی است از موضوعات اصلی کتاب که در قسمت‌های اولیه به آن اشاره شده است.

به موازات دانش اندوزی و کسب تجربه بیشتر درباره بهداشت و مبارزه با امراض، ایجاب می‌نماید که ما، هر از گاهی، در روش‌های خود تجدید نظر کنیم. هنگامی که شما مبحث مربوط به چربی را در فصل اول کتاب مطالعه می‌کنید به نمونه‌هایی از این تجدید نظرها



واقف خواهید گشت. زمانی نه چندان دور تصور ما بر آن بود که روغن زیتون برای قلب مضر است و برعکس روغن آفتاب گردان از نوع چربی های مفید است. امروز، به طریق دیگری به این موضوع نظرمی اندازیم. اطلاعاتی که در این کتاب در دسترس شما قرار داده شده است بهترین است و با تحقیقات علمی و آخر الساعه پزشکی، تجربه های درمانی در کلینیک های پزشکی و تجارب شخصی من مطابقت کامل دارد. چه بسا رموزی که بدون شک در آینده لازم است آن را باید فراگیریم و چه بسا موارد روشنی که مجبور خواهیم بود آن را در آینده تغییر دهیم. بهمین علت است که من اصرار دارم بر روی مسائل تجربه کنید و به این تجارب خود اعتماد داشته باشید. شما را آزاد می گذارم تا تجارب خود را به کار بندید و آنها را طبق احتیاجات فردی خود جرح و تعدیل نمایید.

قسمت اول

پیش‌گیری های دندان

## فصل اول

### من چه باید بخورم؟

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 آن قدر با هم اختلاف دارد که هر چه شما به فرضیه‌های آنان بیشتر گوش فرادید سردرگمی شما بیشتر خواهد شد. من تمام بحث و جدل‌های اینان درباره هر دسته و نوع غذاها 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 درمی‌آید 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 این که ضابطه‌ها و قواعد یک سیستم رژیم غذایی با سیستم دیگر متفاوت است لذت می‌برم. در فلسفه «یوگا»، غذاها از صدر تا ذیل به سه دسته تقسیم گردیده‌اند. ماست تازه و برنج سفید در رأس قرار دارد و برنج قهوه‌ئی رنگ در انتهای جدول. در علم دانش طولانی کردن عمر از راه رژیم غذایی، یک سیستم رژیم غذایی اختراع شد (در ژاپون) که طبق آن برنج قهوه‌ئی رنگ بهترین ماده برای خوردن و شیرو مشتقات آن به اضافه برنج سفید در زمره بدترین مواد است.

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 جثه و شیمی حیاتی 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 نکنید. هر سیستم رژیم غذایی که شما از آن نام ببرید من نمونه افرادی را که بگونه‌ئی وحشتناک قواعد آن را زیر پا گذاشته‌اند به شما معرفی می‌کنم. اخیراً مصاحبه‌ئی 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: «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، «همه چیز خوار» است. برای این خلق شده است که زندگی کند و به نحو حیرت‌آوری از انواع و اقسام خوردنی‌ها بهره‌گیرد. در پشت هر یک از این دستورات شدید رژیم‌های غذایی در بین کتب معروف و پراوازه، یک فرضیه سالم وجود دارد و آن این است که بدن ما بدون دریافت غذاها، بی‌خاصیت و بی‌مایه است و موقعی که شما به این فرضیه‌های پوچ و مهممل گوش فرامی‌دهید حالت ارتجاعی و طبیعی بدن خود و سازگاری آن را دست کم می‌گیرید. به این فرضیه‌های مهممل گوش ندهید.

هم چنین به گفته افرادی که بر آن باورند که سرچشمه تمام بیماری‌ها ناشی از رژیم غذایی نامرغوب است و یا اینکه تغییر 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 عامل عمده نیست. رژیم غذایی مشخصه‌ئی 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. برصدهای 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 مأنوس 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 سلامت 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 بوده‌اند. تفسیر من از کلیه این حالات این است که قسمتی از علل موفقیت این افراد، تغییر موضعی فکر آنان در تصمیم‌گیری به منظور پیروی از یک رژیم غذایی 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. هیچ‌گاه در نظر نداشته‌ام که تعدیل برنامه‌های غذایی را به عنوان تنها راه معالجه بیماران به کار گیرم.

خیال ندارم در این مقال، به ویژه گران‌حرفه‌ئی تغییر رژیم پند و اندرز دهم. علم تغذیه چندان گسترده و بسیط نیست. تحقیقات مربوط به غذا و امساک نمودن از آن، بیشتر تحت الشعاع اعتبارات، تمایلات، و تعصبات فرهنگی قرار می‌گیرد و ما موران تحقیق نیز کمتر قادر به تشخیص این اختلافات‌اند. 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 بازتاب‌های یکسان نیست. از نقطه نظر سازواره و ترکیبات بدنی که دو عامل عمده در زیست‌شناسی است این افراد بایکدیگر 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 سئوالات 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. بهمین سبب است که ما خوردن بعضی از آنها را منع و بعضی دیگر را تابع تشریفات خاص مذهبی نموده‌ایم. برنامه‌های 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 آمریکا علم تغذیه به چهار دسته از غذاهای عمده اشاره نموده است و همین تقسیم‌بندی است که سبب و سواس ما در خوردن غذاهای پروتئین‌دار شده است. از کارشناسان تغذیه در این کشور به عنوان ابزار سنجش غذا در صنایع غذایی استفاده

می شود و اطلاعاتی که اینان در اختیار عامه مردم قرار می دهند همان است که از سازمان صنایع غذایی تراوش می کند و نه منابع بی نظر. اگر شما و سوسه شدید که به پیشنهادات آنان دل ببندید بخاطر داشته باشید که اینان همان گروهی هستند که غذای مدارس و بیمارستان ها را تهیه می کنند.

بعد از اتمام هشدارهایی که من تا کنون به شما داده ام حال، نه (۹) پیشنهاد اصلی به منظور طرح یک رژیم غذایی سالم به شما خواهم کرد.

#### ۱- با حواس خود غذا بخورید

حواس شما بهترین راهنمای شما برای چشیدن و بوئیدن غذا هائی 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 می کنید مفید به حال شماست، حتی اگر آن را دوست نداشته باشید، به حکمت بدن خود گوش فران داده اید. چنانچه غذایی را به صرف آن که زید آن را به شما توصیه کرده و شما نیز آن را دوست ندارید میل کنید شما بدترین ظلم رها را به بدن خود روا داشته اید. مگر نه این است که غذایی که ما می خوریم باید موافق میل و احساس و مورد قبول بدن ما باشد؟ خوردن، یکی از یزرگترین لذاتند حیات است و من به شما اطمینان می دهم که یک برنامه غذایی سالم، مانع از لذت اکل، حتی اگر شما خوردن غذا هائی را که اکنون دوست دارید کنار بگذارید، نمی باشد.

#### غذاها را با نهایت دقت و ذوق بخورید

دستگاه گوارش شما آئینه تمام نمای فکری شماست و به همین علت است که بیشتر اختلالات در دستگاه هاضمه را زائیده فشارهای روحی می دانند. زمانی که عصبانی، مترصد و مشتاق یا پریشان احوال 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 عادات شما بر این است که به هنگام صرف غذا به اخبار تلویزیون گوش فراد دهید، یا مذاکرات شغلی خود را دنبال کنید شما به عمل «اکل» دقتی را که شایسته آن است نمی دهید. چگونه بدن شما آن چه را بلعیده است در دستگاه های داخلی خود به جریان بیاورد؟ ممکن است مهم تر از نوع غذایی باشد که تناول نموده اید. محققاً اگر شما غذای خود را با میل و رغبت و خیال راحت صرف کنید بیشتر به هضم آن کمک کرده اید.

در داستان ها آمده است هنگامی که کشیش ترزا (۱۵۱۵-۱۵۸۲) یکی از معابد را سرکشی می کرد راهب بزرگ غذای مخصوصی برای او تهیه کرد که خوراکی اصلی آن، کبک بریان به جای غذای ساده کشیشان (یا به قول مانان و پنیر) بود. به خلاف انتظار میزبان، حضرت کشیش ترزا مرغ بریان را درانده و تناول نمود. راهب بزرگ در عجب مانده و اظهار داشته بود تصور نمی کردم 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 داده بود: به وقت دعا، دعا! به وقت کبک، کبک!

#### ۲- به گونه ئی نامحدود، رژیم های غذایی مختلف را تناول کنید

با تنوع بخشیدن به برنامه غذایی خود به دو طریق سلامت خود را بیمه می کنید. اول آن که

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 گونه‌ی ناخودآگاه در رساندن ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر عناصر لازم به بدن خود دست داشته‌اید. احتمالاً ماه‌نوز نمی‌دانیم که کمال مطلوب مواد معدنی لازم برای بدن تا چه حد است. فقط این‌ها را می‌دانیم که ما دریافتیم که فلز «روی» به عنوان مثال، مورد نیاز بدن است. لزومی ندارد که شما پیشنهاد های ارائه شده توسط مقامات دولتی برای مصرف روزانه هیدروکربورها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، و 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 پر خوری غذاهائی است که به حال شما مفید نیست. شگفت آور است که دریابیم در غذاهائی که ما روزانه مصرف می‌کنیم ترکیبات سمی چه از نوع طبیعی آنها و چه 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. (در پایان این فصل اطلاعات بیشتری در اختیار شما خواهم گذاشت). جوانه یونجه که آن قدر محبوب مشتاقان آن است حاوی ترکیباتی سمی است که به آن «کاناوانین» 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 با مقادیری «افلاتوکسین» است که این ماده به گونه‌ی طبیعی سرطان‌زاست و آن را بر روی کپک‌های قارچی که بر روی بادام زمینی 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 آنها نام برده شد مشکلاتی جدی است که در بطن خود مسائل سیاسی و اقتصادی را نهفته است. در فصل بعد به شما توصیه می‌کنم به چه طریق مصرف این مواد را به حداقل برسانید ولی در این مقال، 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 غذاهائی را که مصرف می‌نمائیم از بین لیست های متنوع و مختلف و نه فقط یکی دو لیست محدود که منحصر به چند قلم غذاست انتخاب کنیم.

#### همواره غذاهای تازه میل کنید

غذاهای خشک، کنسرو شده، یخ زده، و آماده در رژیم غذایی نوین از اهمیت والائی 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 بحال این گفته را تجربه نکرده‌اید لطفاً کوشش کنید حس ادراک خود را در این

مورد تقویت نمائید. چنانچه به شکل ظاهری، مزه، وبوی آنچه تناول می فرمائید دقت کامل به عمل آورید به تحقیق احساس شما، شمارا راهنمایی خواهد کرد که از مصرف غذاهای بسته ئی به سوی غذاهای تازه گرایش پیدا کنید.

#### همواره کمتر از آنچه نیاز دارید بخورید

تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد که به حیوانات همواره کمتر از آنچه جیره پیشنهادی روزانه آن هاست غذا داده می شود. باین روش هم به عمر آنها افزوده می شود و هم اینکه در مقام مقایسه با حیوانانی که تحت کنترل نبوده و هر چه دلشان خواست می خورند کمتر دچار بیماری های مختلف می شوند. چه بسا احتمال دارد که لیست غذائی پیشنهاد شده در رژیم های غذائی بیش از آنچه بدن ما به آن نیازمند است حاوی مواد لازم بوده و به جای نافع بودن به حال بدن ما، این اضافه قدرت گیری سبب اختلال و فشار در ارگان های بدن ما می گردد. در حقیقت، بعضی از دانشمندان این روزها دم از کمتر از حد لازم قدرت گیری می زنند و بر آن باورند که این روش نه تنها به سلامت افراد بلکه به طول عمر آنان نیز می افزاید. 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 کارهائی غیر از رساندن نیرو به بدن ما انجام می دهد. غذا خوردن عملی است سمبولیک، اجتماعی و منبع لذت و کیف. بدن های ما در زمان های گذشته که غذا و به طور کلی خوراکی ها کمیاب و دردسترس نبوده و اگر بود در تمام اوقات سال قابل دسترسی نبود رشد و نمونموده است. گروه انسان هائی که زنده برجای 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 آورده اند. میراثی که از آنان به ما رسیده نوعی تعهد یا دین است که در این دنیائی که انواع و اقسام خوراکی ها به حد و فورد دسترس ما قرار داده شده تا آنجا که قدرت داریم حداکثر استفاده را از آنها به عمل آوریم. بی علت نیست که مرض چاقی یا فربهی این روزها به صورت یک مشکل عمومی در آمده و بی جهت نیست که ما مجبور به متابعت از رژیم های مختلفه غذائی شده ایم، یا این که در تکاپو برای کم نمودن وزن بدن خود شده ایم. یا این که کلماتی از قبیل کمتر از حد معمول غذا خوردن در ذهن ما نا مانوس و ناخوش آیند است. در هر حال نتیجه تحقیقات، روشن و قابل درک است: کمتر، بهتر از بیشتر است. و هر چه بهتر، کوشش کنیم تا این درس را بگونه ئی مطلوب فراگیریم. امکان دیگر این است که حصری برای خوراک خوردن در نظر نگیریم منتها مقدار غذائی را که هر بار به مصرف می رسانیم ناچیز باشد. راه دیگر آن است که هر از گاهی روزه بگیریم و دیگر این که به چه نحوی توانیم میزان کالری موجود در وعده غذائی را که مصرف می کنیم به حداقل برسانیم.

#### ۶- یاد بگیرید غذاهای ساده را دوست بدارید.

بیشتر طبخ غذاهای این دوره به ویژه در رستوران ها چنان طراحی شده است تا احساس انسان ها را تحریک کند نه آنکه طبق اصول صحیح به تغذیه بافت های بدن آنان بپردازد. من هم مثل سایر مردم از خوردن غذاهای نو، با عطر و بوی شامه نواز لذتی برم ولی همواره در اندیشه ام 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 دانه های ذرتی که تازه از مزرعه چیده شده و بدون کره یا نمک پخته شده است لذت نبرید؟ از دانه های گوجه فرنگی که از باغ چیده شده و با کارد آن رانازک بریده و در پشقاب چیده اند، یا حلقه های سالادی که بر روی هم چیده شده و با روغن زیتون و آب لیموی تازه آن را زینت داده اند، یا باریکه های نان داغ خانگی که به طور ساده روی میز گذاشته شده است، یا سبزیجاتی که کمی آن ها را در کره یا روغن سرخ کرده و روی پشقاب برنج ریخته اند چگونه؟ از یک باریکه ماهی قزل آلا یا کباب شده که در پشقاب گذاشته و دور آن را با بریده های لیموترش زینت داده اند یا قطعه ئی از طالبی شیرین و آبدار؟ از کدام یک از این ها خوششان نمی آید؟ اگر تصور خوردن ذرت و نان بدون کره، سالاد و گوجه فرنگی بدون مخلفات آن و یا سرخ کردنی ها بدون سوس و کره و بالاخره خربزه بدون بستنی برای شما مشکل است پیشنهاد می کنم کمی دقت صرف نموده و خوردن این نوع غذاها بدون مخلفات را فراموش کنید.

به شما اصرار نمی کنم که تنها با آب و فرنی بسازید. هنوز هم شما می توانید 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 پراز رژیم های غذایی گام می گذارید که از نوع بهترین، برای سلامتی شما نیست. یاد گیرید همواره از غذاهای ساده ئی که به سرعت می توان آن ها را تهیه کرد و لزومی هم ندارد که بوی عطر آن فضا را پر کند، استفاده نمایید.

#### ۷- همواره از یک دستور غذایی متعادل استفاده کنید.

دائماً به ما گفته اند که از یک دستور غذایی متعادل استفاده کنید. همه ما علاقمندیم این جمله را دیگر نشنوم ولی جدآ 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: هیدرو کربور ها، چربی ها، و پروتئین.

بنابراین اقتضا می کند که شما از این نوع مواد غذایی و این که بدن ما به چه طریق از این مواد استفاده می کند مطلع باشید- اجازه دهید من آنچه در این مورد می دانم برای شما خلاصه کنم.

#### هیدرو کربور ها

هیدرو کربور ها مهم ترین ماده اصلی مواد غذایی به شمار می روند و به سادگی آمیخته از کربن و هیدروژن و اکسیژن اند. گیاه ها از گاز کربنیک، آب و انرژی که از نور خورشید کسب می کنند هیدرو کربن می سازند. ساده ترین هیدرو کربن ها که ما با آن آشنائی داریم شکر هائی هستند که ما آن ها را می شناسیم: گلوکز (شکر انگور)، ماده قندی میوه (شکر میوه)، دکستروز (شکر ذرت)، و ساخارز (که از نیشکر و چغندر قند به دست می آید). نشاسته ها مجموعه ئی از هیدرو کربن هستند، با مولکول هائی بزرگتر و متشکل از اجزاء شکر ساده که زنجیر وار به یکدیگر پیوسته شده اند. گیاهان، ساده ترین شکر ها را به کمک نور خورشید به وجود می آورند، سپس آن ها را تبدیل به شکر ها و نشاسته هائی از نوع



دیگر که منبع غذائی ماست در می آورند.

هنگامی که ماهیدروکربن مصرف می نمائیم بدن ما آن را دگرگون می کند و به عبارت دیگر آن را می سوزاند. نیروی موجود در آن را آزاد می کند و دوباره آن را شکسته و به صورت گاز کربنیک و آب در می آورد. برای گیاهان و حیوانات، هیدروکربورها به منزله مواد سوختی از نوع درجه یک است زیرا چندان طول نمی کشد که دستگاه های گیاه یا بدن حیوان آن ها را تجزیه، و نیروی موجود در آن ها را جدا می کند. و چون نتیجه و محصول نهائی هیدروکربن گاز کربنیک و آب است لذا این دو عنصر را نیز می توان ماده سوختی تمیز، کارآ، و مؤثر دانست.

شکر یکی از عناصر انرژی زای قوی برای ماست و چون انرژی دست اول خورشیدی توسط گیاه است، آن را پایه و اساس ذخیره سوخت بدن نیز می توان قلمداد نمود. سایر مواد غذائی مختلف همه تبدیل شده به شکر اند که آنها نیز برای توزیع به بافت ها و سلول های بدن به کار گرفته می شوند. بسیاری از سلول های ما ترجیح می دهند از شکر استفاده کنند و بعضی از آن ها مانند سلول های ویژه مغز فقط باید از شکر تریزق نمایند. این سلول ها دستگاه های سوخت و سازی که مواد نشاسته ای، چربی و پروتئین را می سوزاند قربانی کرده و فاقد آنند.

می توان گفت که نشاسته، انرژی زائی فوری است و برای آن که از مولکول های نشاسته، انرژی موجود در آن آزاد شود، گیاهان و حیوانات آن را دوباره تبدیل به شکر می نمایند. در زمان های گذشته شکر آن قدر که امروز در دسترس ماست وجود نداشته ولی می توان ادعا نمود که عنصر نشاسته، از زمانی که کشاورزی به وجود آمده است وجود داشته و جزء لاینفک مواد غذائی بشر بوده است. در حقیقت نشاسته، فقره اصلی بیشتر کشت و کارها بوده است. برنج، غلات، ذرت، نخود، سیب زمینی و سایر ریشه های نشاسته ای، نان، ماکارونی و امثال ان ها «غذاهای دهقانی» وقانع کننده ای است که در تغذیه ما مؤثر و به ما آسایش می دهد.

در این دوره، هیدروکربن بسیار بدنام شده است. شکر در سردنیا بد خیم قلمداد شده و متهم گردیده است که مسبب بسیاری از بیماری ها از دندان درد گرفته تا افسردگی و پریشان حالی است. بسیاری از مردم به نشاسته به عنوان غذائی چاق کننده با کیفیتی پائین نظرمی افکنند و تصویری که از ما کارونی در ذهن آنان متبادر می شود تصویری یک دهقان چاق و فربه ایتالیائی است. بسیاری از کارورزان بهداشتی این گفته را که «شکر تصفیه شده و آرد چیزی جز کالری خشک و خالی نیست»، طوطی وار بر زبان جاری می سازند. و شاید چون هیدروکربورها در مقام مقایسه با چربی ها و پروتئین ها بسیار ارزان و قابل تحصیل است کفه سنجش این گروه به طرف اخیر متمایل گردیده است.

اخیراً نظریه ای نو و دقیق از این نوع غذاها منتشر شده است. از این نظریه به

هیدروکربورها به گونه ای بسیار صحیح نظر افکنده شده و آنها را مفید تشخیص داده

است. نشاسته، به تحقیق غذای کاملی است. مورد رضایت ماست. سریع الهضم است و زود جذب بدن می شود. تمیز، سریع، و سرچشمه کارآمدی از انرژی است. به دو طریق نشاسته چاق کننده می شود: موقعی که آن را با چربی مخلوط کنید، یا این که تمرین های ورزشی نداشته باشید. به تازگی یکی از این جزوه های سؤال و جواب خریده ام. درباره خمیرمایه

های ما کارونی جواب می دهد «چرا جنبه چاق کننده آن را در نظرمی گیرید؟ کجای دنیا شما یک غذای قانع کننده که بودجه خود را به آتش نکشید می توانید داشته باشید؟ با خوردن پاستا (ما کارونی) کاملاً صحیح است. خوراک ما کارونی تقریباً ۲۱۰ کالری در هر وعده دارد و به گونه‌ی واقعی بدون چربی است. چاق کننده هم نیست». چند سانتیمتر زیر این آگهی یک دستور غذایی مبالغه آمیز برای «ما کارونی با چهار نوع پنیر» آمده است. تجربه به ما ثابت نموده است که همه ما کم و بیش از ترکیبات نشاسته - چربی بدمان نمی آید. کره را هم داخل نان و هم بر روی نان خود می گذاریم. روی سیب زمینی خود هم کره و هم کرم ترش مزه می گذاریم. کره، کرم، و روغن زیتون بر روی ما کارونی می ریزیم و بر همین قیاس این غذاها بسیار پر کالری است. اگر آن‌ها را هر از گاهی، آن هم به مقدار کم بخوریم بدون شک به وزن ما افزوده می شود.

اگر شما شخص فعالی هستید یا اینکه یاد گرفته اید که غذاهای نشاسته دار را بدون چربی اضافی میل کنید بدون شک قادر خواهید بود بدون مشکل، مقدار بسیار زیادی هیدروکربن تناول نمائید. کالری نشاسته به سهولت با تمرین های ورزشی سبک سوخته می شود. مجموعه هیدروکربورها لازم است قسمت عمده دستور غذایی را در بر گیرد و بین ۴۰ تا ۵۰ درصد کل کالری مصرف شده باشد. (بعضی از نمونه های دستور غذایی در فصل دیگر خواهد آمد).

هیدروکربورهای تصفیه شده از قبیل آرد سفید و برنج سفید همان قدر حاوی انرژی هستند که آرد گندم، و برنج قهوه ئی رنگ. تنها تفاوتی که دارند این است که بعضی از اجزاء اصلی دانه، از دست رفته است: سبوس، یا پوست گندم که منشاء مهم فیبر است و جرم، یا گیاهک تخم که حاوی ویتامین و سایر مواد مغذی است. البته هیچ اشکالی ندارد که انسان نان سفید هم بخورد به شرط آن که آرد آن از نوع ممتاز و به مواد شیمیائی از قبیل ( بلیچ که برای سفید کردن به کار برده می شود) آغشته نشده باشد. من خودم انواع و اقسام برنج قهوه ئی را دوست دارم و از برنج سفید هم خوشم می آید (مانند برنج بسمطی از هندوستان یا تگزاس و آربوریواز ایتالیا و برنج هائی که به سبک ژاپنی با بخار تهیه شده است). من مقدار بسیار زیادی نان سبوس دار می خورم و به بعضی از نان های سفید فرانسوی که مواد شیمیائی در آن به کار نرفته است عشق می ورزم. هم از ما کارونی (پاستا) معمولی خوشم می آید و هم از سبوس دار آن (بهترین نوع پاستا محصول ایتالیا و ژاپون است).

اگر نشاسته غذایی تمام عیار است شکر چه حالتی دارد؟ مفهوم شکر به عنوان کالری خشک و خالی بی معنی است. کالری، کالری است. کالری شکر همان قدر خوب است که کالری گوشت، شیر، روغن زیتون، و سیب زمینی. البته اگر شما تصمیم بگیرید که با شکر تنها زنده بمانید روزی خواهید رسید که مریض خواهید شد زیرا بدن شما به کالری هائی جز کالری هیدروکربن احتیاج دارد.

تفاوتی که بین شکر و نشاسته وجود دارد این است که بدن متمایل است شکر را به فوریت بسوزاند ولی ممکن است قادر نباشد که انرژی آن را در خود ذخیره نماید. نشاسته این مشکل را برای بدن ایجاد نمی کند. بدن به فوریت انرژی حاصله از نشاسته را ذخیره می نماید و به هنگام نیاز آن را تبدیل به شکر می نماید. بسیاری از بیماران من از خوردن غذاهائی که میزان شکر آن بالاست ناراحت بوده اند. این گفته خالی از حقیقت نیست. سرازیر کردن

ضربتی مقدار بسیار زیاد انرژی به بدن، نتیجه نهائی آن درهم شکسته شدن بدن، بی علافگی، رخوت و افسردگی است. بعضی از مردم فقط این درهم شکسته شدن را احساس می کنند و اظهار می دارند که شیرینی ها آنان را سنگین و خواب آلوده می کند. بعضی دیگر می گویند آن حالت، به محض آنکه خوردن شکر را متوقف می کنند از بین می رود. بعضی از والدین قانع شده اند که شکر کودک آنان را بیش از اندازه فعال می نماید و این حالت کودک کان، زمانی که رساندن شکر به آنان محدود، یا قطع می شود از شدت امر کاسته می شود.

البته هر کس خلق و خوی مختلف و متفاوت دارد. به بعضی از ما شکر می سازد و به بعضی دیگر نه. به آنان که نمی سازد امکان دارد به همان ناسازگاری گرفتار باشند که الکلی ها با آن مواجه اند. الکل، یک ماده مخدر است (در فصل هفتم از کتاب تحت عنوان «عادت ها» به شرح آن می پردازیم)، که می توان غذا هم بر آن نام نهاد. بدن انسان الکل را در خود به عنوان هیدروکربن دگرگون ساخته و آن را به فوریت می سوزاند و سیل کالری های انرژی زا را وارد در سیستم خود می نماید. «چارلی پول، ۱۸۹۲-۱۹۳۱»، یک گیتارزن افسانه ای، آواز نویس، و نوشنده ویسکی از کارولینای شمالی، عادتش بر این بود که ماده مخدر خود را «پرشکر» بنامد. مرگ وی در ۳۹ سالگی به علت عوارض ناشیه از مشروب خواری به ثبت رسیده است. این روزها مد شده است که انسان ها راجع به اعتیاد خود به شیرینی جات صحبت کنند و بعضی از مردم انتظار دارند که من شکر را به جای یک ماده غذایی، یک ماده مخدر به حساب آورم. ترجیح می دهم که شکر را یک ماده غذایی بنامم با این که می دانم برای بعضی ها نقش و تأثیرات مواد مخدر را دارد. اعتیاد به شکر چندان تفاوتی با اعتیاد به غذاها به طور کلی ندارد. با این وصف، من به طور قطع و یقین موافقم که شکر یک منبع پر قدرت از لذت است.

صرف نظر از تأثیراتش در سوخت و ساز بدن و دوره های گردش انرژی در آن، شکر برای دندان های ما مضر است. شکر، غذایی مناسب و مطبوع برای باکتری های است که دندان ها را فرسوده می نماید. بعضی از شکرها بدتر از انواع دیگر آن است. عسل، به ویژه، به علت چسبندگی اش بدتر از شکر است. شوکولات به علت نرم بودنش و موادی که در آن به کار رفته است باب طبع باکتری های است که به مینای دندان ها علاقه فراوان دارند. دستورهای غذایی حاوی شکر با درجه بالا بعضی از افراد به ویژه زنان را مستعد عفونت های داخلی می نماید. دردهای مفصلی و آسم را بدتر از پیش ساخته و امکان دارد که چربی خون را نیز بالا ببرد. اگر شکر برای ما مضر است به چه جهت آن قدر آن را دوست داریم؟ تصور من بر آن است که بشر، زمانی به شیرینی علاقه مند بوده است. اجداد گذشته مادر زمان های بسیار بسیار دور شکر را از طریق مزه شیرین میوه جات کشف کرده اند و شاید به طور اتفاقی کندوی زنبور عسل را هم یافته باشند. چون شکر به فوریت تبدیل به انرژی می شود، ابناء بشری که به آن علاقه مند بوده اند احتمالاً بیش از سایرین زندگی کرده اند و چه بسا قدرت بیشتری نیز برای مقابله با بیزدندان داشته و در جنگ و دعواها نیز بهتر پیروز می شده اند. و به همین طریق ژن های خود را به آیندگان منتقل کرده اند. فرضیه تکامل نمی توانست تصور کند که در دنیای مدرن امروز این همه منابع شکر وجود داشت باشد (من ظرف یکی دو دقیقه قادرم به خانه، انبار، یا دفتری

وارد شوم و اگر به شکر احتیاج داشته باشم آن را پیدا کنم). بسیار طبیعی و معمول است که ما مشتاقانه به شکر نظر اندازیم ولی عاقلانه نیست که هر موقع دلمان هوس شکر داشت تسلیم این اشتیاق شویم.

بعضی از افرادی که با من مشورت می نمایند اظهار می کنند که دوستدار شکرند و چه بسا در کنترل احساس خود نسبت به مصرف این ماده مواجه با مشکل اند. هنگامی که از آنان می پرسیم معمولاً چه چیزی می خورید؟ می گویند بستنی، شیرینی، کلوچه و امثال آنها. اینهایی که این افراد می خورند فقط شیرین نیست بلکه مخلوطی است از شکر و چربی. این نوع خوردنی های پر کالری، بسیار گمراه کننده و یک عامل عمده در فریبی و چاقی است. کوشش کنید که احساس عشق و رزی به شیرین جات را که در خود سراغ دارید فقط منحصر به شکر، میوه های خشک، شیرینی های سفت مانند آب نبات، بستنی یخی یا حتی یک گاز از شکر مایل (شکری که از جوشاندن شیره افرا می سازند) سازید. این نوع از شیرینی، تهدید کننده های سالم تری هستند چون منشاء چربی در آن ها وجود ندارد. کوشش کنید که آنها را از روی قصد - مثلاً به عنوان جایزه دادن به تمایلات خود - ونه بدون علت، تناول نمائید.

آنان که به طور کلی شکر را محکوم می کنند باید بخاطر داشته باشند که در هندوستان که مرکز و منشاء نیشکر است، این گیاه اعتبار و ارزش فوق العاده دارد و خوردن فرآورده هایی از آن به دست می آید، چه به صورت مواد داروئی، به مردم نسل های قبل، آنگونه که از نوشته های مذهبی برمی آید توصیه شده است. خوردن شکر، آگاهانه و در حد اعتدال (مطمئن گردید که پس از مصرف دندان های خود را شستشو دهید) مکملی لذت بخش بردستور غذایی شماست.

در فرهنگ سوخت و ساز بدن، شکر، شکر است. به هر طریقی که وارد در دستگاه متابولیسم بدن شود. من شخصاً مزیتی برای شکر خام، شکر قهوه، نئ، عسل، ملاس، یا شکر افرا، قائل نیستم جز آن که بعضی از آنها اثرات ناخالصی های معدنی را با خود به همراه دارند که در مزه آن ها تأثیر می گذارد و احتمال همه مردم مایل به مصرف آنها نبوده و از شکر سفید استفاده می نمایند. فروکتوز (شکر میوه جات)، در این اواخر به صورت تصفیه شده در اختیار مردم قرار گرفته است. این ماده از ساخاروز (شکر سفید) شیرین تر است و کالری کمتری بر حسب واحد مصرف، وارد بدن ما می کند.

چه بخواهیم و چه نخواهیم، شکر با روان شناسی بشر آمیخته شده است. از دوران کودکی یاد گرفته ایم که اگر کارهای خوب انجام دهیم، مثلاً سبزی های نامطبوعی را که دوست نداریم بخوریم، چیزی شیرین جایزه بگیریم. بسیاری از غذاهای تهیه شده حاوی مقادیر بسیار زیادی شکر است تا به طعم و مزه آنها افزوده شود. بسیاری از ادویه و چاشنی ها، از قبیل رب گوجه فرنگی (کچ آپ)، مواد خوشمزه کننده غذا یا آنچه به آن خیار شور می گوئیم، یا نوشیدنی هایی که امروزه مصرف می کنیم، همه پراز شکر است. صنعت قند و شکر، علاقمند است به ما تلقین کند که هر قاشق چای خوری سا کاروز فقط ۱۸ کالری دارد ولی همان طوری که اطلاع داریم دستورهای طبخ شیرینی، همه دم از فنجان ها شکر می زند و باز می دانیم که هر فنجان شکر، حاوی تعداد بسیار زیادی قاشق شکر است. در هر حال، بهتر است میزان شکر را که وارد بدن خود می کنیم چه از طریق میوه جات، آب

میوه، دسر، خوراک سرپائی در اداره، یا اینکه غذای تهیه شده برای شام یا ناهار، تحت کنترل داشته باشیم.

اگر تا کنون موردی برای شما پیش نیامده است که چند روزی دستتان از شکر کوتاه شده باشد و به عبارت دیگر آن را میل نکرده اید بهتر است آن کار را بکنید تا دریابید این عادت تا چه حد قوی است. چنانچه مستعد، یا متمایل به افسردگی بودید، سردماغ نبودید، یا سطح انرژی شما کم و زیاد شد، دلالت بر آن دارد که ممکن است شکر در این حالات نفسانی مؤثر بوده است.

### چربی ها

مانند هیدروکربن ها، چربی ها نیز فقط از کربن، هیدروژن، و اکسیژن تشکیل شده و تمیز می سوزند. ولی مولکول هائی که چربی ها را تشکیل داده اند برای ذخیره و انباشته شدن به انرژی بیشتری نیاز مندند. در عوض، به هنگام سوخت، نیرو و انرژی بیشتری تولید می کنند. می توان ادعا کرد که چربی ها بیشترین مواد غذایی متراکم را در خود نهفته دارند و هر گرم از آنها حاوی ۹ واحد کالری است. و این، تقریباً دو برابر کالری موجود در هیدروکربور ها و پروتئین ها است. گیاهان، چربی را از هیدروکربن ها به دست می آورند و آن را به مصرف ذخیره انرژی خورشیدی در دراز مدت می نمایند. معمولاً چربی ها در تخمک گیاهان ذخیره می شود تا جنین گیاه را در مواد غذایی غلیظ و متمرکز شده ئی که در گیاه موجود است پرورش دهد تا زمانی که گیاه، خود بتواند از طریق کسب روشنائی از نور خورشید شکر تولید کند. حیوانات، چربی های مورد نیاز خود را از هیدروکربور ها، چربی گیاهان و چربی حیوانات دیگر تهیه و تأمین می نمایند.

بشر، متمایل و راغب به دوست داشتن غذاهای چرب است. بعضی از ما، علاوه بر دوستدار بودن شیرینی جات دوستدار غذای چرب هم هستیم و به عقیده من این میراثی است که از گذشتگان به ما رسیده است. چربی، یک انرژی فشرده و مؤثر در بقای آدمی است. قحطی زدگان و آنان که در حد فقر و گرسنگی حیات خود را می گذرانیده اند، آرزوی یک غذای بسیار چرب، یا به طور کلی خوردن چربی را علی الخصوص که این غذا در یک موقعیت استثنائی (مثلاً اگر گروه زیادی از حیوانات به عنوان ورزش و تفریح شکار می شدند)، در اختیار آنان قرار گرفته بود، مغتنم و کاملاً استثنائی می دانسته اند. امروزه، وضع چنین نیست و چربی ها به حد وفور در زندگی ما ریشه دوانیده است.

هنگامی که ما از یک غذای غنی صحبت می کنیم منظورمان یک غذای پر چربی است که علاوه بر عطر و بوی شامه نواز و اشتها آور، هنگامی که آن را در دهان می بریم و می جویم، آنچه را که به آن لذت اطلاق می شود احساس کنیم. اشتیاقی که ما برای چربی ها به خرج می دهیم و مقداری از آن ها که باید در لیست غذایی روزانه ما باشد ما را به دیار نیستی می کشاند و در این گفته، هیچ تردیدی وجود ندارد. غذاهای پر چربی ما را مستعد و آماده برای بیماری های قلبی، بیماری های عروق، سرطان و سایر بیماری های حاد می نماید که حاصل آن کوتاهی طول عمر انسان است. از طرف دیگر، نقش عمده ئی در فریبی انسان ها دارد.

نه تنها مقدار چربی که به مصرف می رسانیم فاکتوری عمده برای سلامت ماست بلکه نوع چربی که می خوریم و طریقی که آن چربی تهیه شده است نیز مهم است. در این مورد بخصوص باید بگویم که اطلاعات غلطی در اختیار مردم قرار داده شده است. اول، لازم

است که شما بدانید کدام نوع از غذاها بطور طبیعی پرچربی است. این نوع اغذیه عبارتند از دانه های نباتی (کنجد، تخمه آفتاب گردان و ذرت)، آجیل ها (به ویژه گردو، گردوی امریکائی، Brazil «نوعی جوز سه طرفه که در جنگل های امریکای جنوبی می روید»، نارگیل، و Macadamia «نوعی دانه روغنی که از درختی به همین نام که در استرالیا می روید به دست می آید»، بعضی از بقولات (بادام زمینی و دانه های سویا)، بعضی از میوه ها (زیتون و آووکادو)، بسیاری از گوشت ها (گاو، گوسفند، خوک)، طیور (غاز، مرغابی، و مرغ پوست نکنده)، بعضی از ماهی ها (قزل آلا، ساردین و شاه ماهی)، شوکولات، کره، خامه و پنیرهای ساخته شده از شیر پرچربی. بدیهی است که بعضی از غذاهای از پیش تهیه شده به این سبب که از مواد نامبرده تشکیل شده یا این که با این نوع چربی ها پخته شده اند، درجه بالائی از چربی را در خود نهفته دارند. بسیاری از مردم بین ۴۰ تا ۵۰ درصد از کل کالری خود را از چربی ها تأمین می نمایند. این روش، به هیچ وجه بهداشتی نیست.

مواد متشکله چربی ها با هم متفاوت اند و بستگی به این دارد که کدام یک از اسیدهای چرب بردیگری بچربید. همه ما نام چربی های اشباع شده و اشباع نشده را شنیده ایم. این اصطلاحات به منبع شیمیائی اسیدهای چرب اشاره می کند - آیا تمام رشته های کربن موجود در زنجیرهای مولکولی آنها به اشغال درآمده یا اینکه اشباع شده از اتم های هیدروژن است. لازم نیست ما شیمی دان باشیم تا بدانیم که یک چربی، در طیف اشباع شده یا اشباع نشده قرار دارد. کافی است نمونه ئی از چربی را در یخچال بگذاریم. به فوریت معلوم می شود. چربی های اشباع شده در سرما سخت و کدر می شود. هر چه قدر درجه حرارتی که در آن سفت و سخت می شوند بیشتر باشد، بیشتر اشباع شده اند. در لیست غذائی ما چربی های حیوانی منبع عمده چربی های اشباع شده در بدن ماست. به یک نوار باریک از گوشت خوک در یخچال نظر افکنید، مفهوم گفته مراد رک می کنید. چربی بعضی از گیاهان نیز اشباع شده است. روغن نارگیل، حتی در حرارت معمولی اطاق سفید رنگ و سخت است.

در آن طرف طیف، چربی های بسیار اشباع نشده قرار دارد که شامل گروهی از روغن های نباتی است. این دسته از روغن ها در دماهای پائین سیال و شفاف باقی می مانند. روغن گیاه کافشه یا گل رنگ، اشباع نشده ترین روغن های نباتی است. از این حداقل که بگذریم به روغن آفتاب گردان، ذرت، سویا، و روغن پنبه دانه می رسیم. در وسط طیف، روغن هائی قرار دارند که بیشتر، از اسید هائی که در یک نقطه از زنجیر مولکولی خود فاقد اشباع نیدروژنی هستند قرار گرفته اند. این دسته از چربی ها را تک اشباعی می نامند. روغن زیتون و روغن هسته انگور Rapeseed oil، بیش از سایر چربی ها حاوی چربی تک اشباعی در مقام مقایسه با سایر روغن هاست. روغن بادام زمینی، کمی بیشتر و در درجه دوم از سیال بودن قرار دارد و روغن زیتون اگر در یخچال نگهداری شود نیم شفاف و سفت می شود. در ایالت توسکا در امریکا، می توان آن را از بطری خارج کرد ولی نه به سهولت. روغن هسته انگور، معمولاً شفاف و خالص باقی می ماند ولی به آن که نگاه می کنیم سفت به نظر می رسد. اگر به خاطر داشته باشیم که تمام چربی ها مخلوطی از اسیدهای چرب هستند، بنابراین اصطلاحات اشباع شده و اشباع نشده به اجزاء ترکیب کننده آنها

اطلاق می شود. حتی چربی گاو و خوک که در تعریف، اشباع شده قلمداد می شوند، ذاتاً در حدی از اسید های چرب اشباع شده دارند و حال آنکه روغن زیتون که جزو گروه تک اشباع شده هاست حاوی ۱۴ درصد چربی اشباع شده است.

ظرف نیم قرن گذشته شواهد بدست آمده دلالت بر خطرناک بودن لیست های غذایی که حاوی روغن های اشباع شده از درجات بالا است داشته است. سرخ بزرگی که در دفاع از این گفته موجود است، جنگ دوم جهانی است که طی آن توزیع گوشت، تخم مرغ، کره و پنیر در کشورهای غرب اروپا که در آتش جنگ می سوختند کاهش یافته بود. همین که مصرف این گونه مواد غذایی در این کشورها کاهش یافت، آمار مرگ و میر به علت انسداد شریان اکلیلی قلب نیز کاهش یافت. پس از خاتمه جنگ، موقعی که میزان مصرف این مواد به حال اولیه بازگشت، آمار تلفات سکته های قلبی به سطح و پایه قبلی خود بازگشت نمود. این فرضیه که روغن های اشباع شده، سبب تصلب شرایین، یعنی حالتی که سبب شود کلسترول موجود در سرخ رگ ها ته نشین شود، در این دوره به عنوان یک حقیقت در علم پزشکی به ثبت رسیده است. اگر امروز در غرب ادعا شود که این حالت به عنوان یکی از عوامل مشخصه زندگی بشر شناخته شده است باید بگوییم که چنین نیست. تصلب شرایین، یکی از بیماری های مربوط به سبک زندگی افراد است و به ویژه ارتباطی مستقیم به مصرف منظم و قطعی غذاهائی دارد که درجه اشباع چربی آن ها بالا است. گوشتها، شیر پر چربی، و سایر محصولات به دست آمده از آن، غذاهای آماده ئی که با کره، چربی خوک، چربی گاو، روغن نارگیل و روغن خرما به دست می آید همه، جزو این دسته از غذاها هستند. بهترین دفاع درباره مرگ های زودرس به علت سکته قلبی این است که غذاهای فوق را از دستور غذایی خود حذف کنید یا این که آنها را به ندرت بخورید. بیماری مربوط به سرخ رگها در بعضی از افرادی که نوع مخصوصی از غذا صرف می نمایند خیلی زود در جوانی به سراغ آن ها می آید. نمونه برداری ها، از سربازان ۱۸ یا ۱۹ ساله ئی که جان خود را در جنگ ویتنام از دست داده بودند نشان داده بود که در سرخ رگ های بیشتر آنان کلسترول ته نشین شده وجود داشته است.

در پاسخ به آگاهی روبه تزاید مردم از خطرات و تأثیر بد چربی های اشباع شده در بدن، پزشکان و ویژه گران تغذیه پیشنهاد می نمایند که لازم است چربی هائی که در طرف دیگر طیف قرار گرفته است به مصرف برسانید. نتیجه این توصیه این شده است که کارخانجات تهیه مواد غذایی نیز شروع به تهیه فرآورده ها به کمک چربی های چند غیر اشباعی نموده اند. روغن کافشه (گاجره) که زمانی تنها به عنوان روغن طبخ، آن هم با اکراه، بعضی ها از آن استفاده می نمودند، یک شبه مشهور شد و مقبولیت عام یافت. تحقیقات پزشکی مشعر بر آن است که جایگزین نمودن چربی های اشباع شده در لیست های غذایی با چربی های چند اشباعی، در پائین آوردن کلسترول خون مؤثر بوده است. روغن های دسته اخیر، بی طرف قلمداد شده و نقشی در بالا بردن یا پائین آوردن کلسترول خون ندارند.

متأسفانه چربی های چند غیر اشباعی خطرات مربوط به خود را دارند که هنوز به طور کامل شناخته نشده است. مواد اشباع نشده در زنجیرهای اسید های چرب ناپایدار و آسیب پذیر برای حمله های اکسیژن خواهد بود و به ویژه اگر این چربی، در صورت وجود داشتن هوا حرارت داده شود، یا این که، بدون توجه به حال خود گذاشته شود. فرآورده هائی که از این

راه، یعنی بازتاب ترکیبی اکسیژن با روغن به دست آید مولکول های دوباره فعالی هستند که به شدت باعث آسیب وارد آوردن به DNA (ماده ئی است برگرداننده که به خودی خود اطلاعات ژنتیکی را به کروموزوم های رساند و نام کامل آن Deoxyribonucleic acid است)، و سایر اجزاء حیاتی سلول های بدن می گردد. منوی غذاهائی که میزان چربی چند غیر اشباعی آن بالا است خطر ابتلا به بیماری سرطان را بالا می برد، در فرتوت شدن و فاسد شدن بافت های بدن تعجیل می کند و امکان دارد که در تشدید بیماری های فتنه انگیز دیگر دخالت داشته و در نیروی دفاعی بدن اختلال ایجاد نماید.

هنگامی که چربی ها در معرض اکسیژن قرار گرفته و ساختن ترکیبات خطرناک را آغاز می کند بوی نامطبوعی از آنها متصاعد می شود. این مسئله را بینی ما می تواند تشخیص دهد. اگر بینی شما به تشخیص این بوی نامطبوع آشنائی ندارد، اصرار دارم به حس شامه خود تمرینات لازم را بدهید تا بتواند این بوی متعفن را تشخیص دهد. به هیچ وجه، غذائی را که در مجاورت این روغن قرار گرفته است نخورید. چنانچه مایل به خوردن خوراکی هائی هستید که میزان چربی آنها بالا است، مانند آجیل، چیپس، یا کلوچه، قبل از آنکه آن را در دهان گذارید آن را بو کنید. کیسه های کوچک پلاستیکی یا ساخته شده از قلع که این روزها این نوع فرآورده ها را برای عرضه کردن به مشتری در آن می گذارند معمولاً خالی از هوا یا تغلیظ داده شده است و به محض آنکه شما کیسه یا پاکت را باز می کنید بوی آنچه در آن است به مشام می رسد. هر چه روغن مصرف شده در آن پاکت اشباع نشده تر باشد در مجاورت با هوا، سریع تر بوی نامطبوع خود را بروز می دهد. روغن بذرک آن قدر غیر اشباع شده است که به محض آنکه اکسیده شد به فوریت ساختار شیمیائی آن تغییری می کند. خشک و سخت می شود (به همین علت است که از این روغن در درز رنگ زدن ابنیه، و میز و صندلی استفاده می شود). روغن کافشه، زود تر از هر روغن دیگری که نام ببریم بوی نامطبوع و متعفن به خود می گیرد. قبل از آنکه از این روغن در آشپزی استفاده و معروف شود، در ردیف روغن های خشک کننده مانند روغن بذرک قرار داشت. خطر دیگری که در چربی های چند اشباع شده وجود دارد این است که به آن ها حرارت داده شده و اعمال شیمیائی بر روی آنها انجام شده است. ساختار مولکولی بعضی از اسیدهای چرب امکان دارد که از قواره طبیعی و منحنی شکل خود (که به آن Cis-) گویند به حالتی غیر طبیعی و مفصلی شکل که به آن (Trans-) می گویند تغییر شکل دهند. این دسته از چربی های اخیر که به آن TFAs می گویند هیچ گاه در طبیعت یافت نشده است و ما، به تحقیق نمی دانیم بدن انسان با آن ها چه می کند؟ احتمال دارد منوهائی که حاوی TFAs است سبب اختلال ساختار و مؤثر در عدم فعالیت سلول ها گردیده و شخص را آماده برای ابتلا به بیماری، پیری زودرس، یا مرگ نا بهنگام نماید. منبع عمده TFAs، مارگارین روغن نباتی سفت و کلیه روغن های نباتی نیمه هیدروژنه هستند. همه این ها که نام بردیم چربی هائی هستند که به گونه ئی مصنوعی اشباع گردیده اند یا این که روغن نباتی چند اشباعی هستند که از چگالنده هائی با دمای زیاد عبور نموده و با فعل و انفعالات شیمیائی ثبات و استقامت خود را از دست داده اند.

اگر چربی های اشباع شده، یا اشباع نشده برای ما مضر است پس ما چه باید بکنیم؟ اولین، و مهم ترین کاری که باید بکنیم این است که کوشش کنیم جمع مصرف چربی در بدن را از



هر نوع که باشد تقلیل دهیم. بعضی از دستورهای غذایی بسیار محدود با ۱۰ درصد میزان کالری برای بیماری‌های قلبی در نظر گرفته می‌شود ولی بعضی از ما دنبال کردن این نوع دستور غذایی را دوست نداریم. اگر شما بتوانید میزان دریافت چربی بدن خود را در حد ۲۰-۳۰ درصد متعادل کنید، ضمن آنکه از آنچه می‌خورید لذت می‌برید، خطر ابتلا به بیماری‌ها را نیز کاهش می‌دهید. این بدان معنی می‌ماند که شما از غذاهای سرخ کرده، شیرپرچربی و فرآورده‌های وابسته به آن، گوشت‌ها، آجیل و تنقلات، چاشنی‌های پرچربی از قبیل مایونز و سس سالاد، سس‌های غذایی دیگر و دسرها، اعراض و چشم‌پوشی‌های نماند. همچنین، آن معنی را می‌دهد که به هنگام خرید مواد غذایی، آن‌هایی را که چربی کمتری دارند انتخاب کنید. اخیراً قانونی گذرانده‌اند که فروشندگان مواد غذایی مجبورند برچسب‌هایی بر روی کالا‌های خود بچسبانند که مشخصات مواد غذایی منجمله میزان کالری و چربی کالا بر روی آن قید شده باشد. در ایالات متحده آمریکا، این روزها میزان کالری موجود در غذا را در معرض دید خریداران قرار می‌دهند و حال آن‌که در گذشته فقط وزن و چربی محصول را به‌نگام مصرف بر روی آن می‌چسبانند. طبق روال گذشته، یک ظرف محتوی شیر مایع نیمه چربی، پنیری که کمی سدیم در آن به کار برده شده است می‌توانست به طریقی که ذکر می‌شود به مشتری عرضه گردد، «اندازه، و وزن، یک اونس، کالری ۱۰۰، پروتئین ۸ گرم، چربی ۸ گرم، هیدروکربن کمتر از یک گرم». به نظر می‌رسد که چندان بد نبوده است. اما اجازه دهید که درصد چربی را بر حسب کالری محاسبه کنیم. یک گرم چربی ۹ کالری دارد و بنابراین یک اونس پنیر، ۸ ضرب در ۹ = ۷۲ کالری دارد. برای آن که درصد چربی را به وسیله کالری محاسبه نمائید، شما عدد ۷۲ را بر شماره کالری‌ها که ۱۰۰ است تقسیم نمائید و در ۱۰۰ ضرب کنید. نتیجه عمل ۷۲ درصد است. پنیری که ۷۲ درصد آن چربی است غذایی نیست که هر از گاهی شما راغب به خوردن آن باشید و در عین حال مجموع کالری چربی‌هایی را که وارد بدن خود می‌نمائید کمتر از ۳۰ درصد نگاه دارید.

مثال دیگری بزنیم. یک کیسه ۱۵ اونسی از دانه ذرت طبیعی را که به صورت بوداده (پاپ کورن) درآمده و عطر و طعم پنیر به آن زده شده است از یک فروشگاه مواد غذایی می‌خریم. اندازه پاکت‌های کوچک حاوی ذرت که در آن است هریک، یک اونس است (من هشت پاکت آن را یک ضرب می‌خورم). هر پاکت یک اونسی ۱۶۰ کالری، و ۱۲۰ گرم چربی دارد. ۱۲ در ۹ ضرب می‌کنیم می‌شود ۱۰۸ کالری. این عدد را بر ۱۶۰ تقسیم و در ۱۰۰ ضرب می‌نمائیم تا درصد کالری‌های چربی را به دست آوریم. حاصل عمل ۶۷/۵ درصد است. تصور می‌کنم شما بتوانید بدون آن که غذای دیگری در آن روز مصرف نمائید با این تنقلات بسازید. مواظب فرآورده‌های غذایی باشید که بر روی آنها نوشته شده است «۹۶ درصد بدون چربی». چنین فرآورده‌ئی ۴ درصد چربی وزنی دارد و معلوم نیست این ۴ درصد، چند کالری دارد و البته بستگی به میزان مصرف آن دارد. اگر این فرآورده پنیر باشد ۴ درصد چربی آن ممکن است بیش از ۶۰ درصد چربی بر حسب کالری باشد.

شما می‌توانید یاد بگیرید که از این پس نان برشته شده را بدون آن که کره بر روی آن بمالید، یا آن که نانی را بدون آنکه در پخت آن چربی بکار برده شده باشد، ماهی، یا مرغ پوست‌کنده را بدون چربی اضافی برای پخت، لبنیات کره گرفته شده و به اصطلاح ساخته

شده از شیرنیمه چرب را میل کنید. حتی می توانید از منوهای غذائی خود به اندازه ربع یا نصف چربی هائی را که قبلاً در آن ها وجود داشت بدون آنکه در طعم و مزه آنها تغییری حاصل شود حذف کنید. در حقیقت شما می توانید مزه غذاهاى خود را بر پایه غنى بودن از نقطه نظر عطر و طعم، و نه محتوا، تقسیم نمایید. هنگامی که شما شروع به تغییر دادن عادت در خورد و خوراک روزانه خود نمودید با شگفتی درمی یابید که مردم تا چه حد چربی مصرف می کنند.

دستور غذائی زیر را من از روی یک بطری کوچک وانیل که در قفسه آشپزخانه ام بود برای شما می نویسم:

شیرینی تخم مرغ: نصف فنجان کره رابه صورت کرم در آورید. دو قاشق چایخوری کرم سفت، نصف قاشق آب لیمو، و یک قاشق چایخوری وانیل به آن اضافه کنید. کم کم یک پاوند شکر به آن اضافه نموده و همه را با هم مخلوط کنید. خمیر را به صورت تخم مرغ، دو اینچ طول و یک اینچ عرض، در آورید. ۶ اونس شکلات خشک را در ظرفی که بر روی آب جوش قرار داده شده است آب کنید، یک قاشق غذاخوری کره و یک قاشق غذاخوری آب به آن اضافه کنید و مدام آن را هم بزنید. تخم مرغ ها را در شو کولات غلط دهید بعد آنها را روی کاغذ چرب قرار داده و در یخچال بگذارید. با این خمیر ۱۸ شو کولات به صورت تخم مرغ می توانید درست کنید.

بهبتر است دستور غذائی فوق را «بمب شریانی» نامید. حال، به یک منوی ما کارونی سبزیجات که از پشت قوطی آن کنده ام و آن را از یک فروشگاه غذائی بهداشتی خریده ام توجه نمایید:

ما کارونی را طبق دستور پیازید. آب کش کنید. ۴ فنجان سبزی جات خام و خرد شده (هویج، کرفس، تربچه، کلم، لوبیا سبز و غیره) را با آن مخلوط کنید. دو فنجان مایونز و یک فنجان روغن زیتون به آن اضافه کنید. به آن نمک و فلفل بزنید تا خوش طعم شود. خوب آن را بهم بزنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس آن را روی برگ کاهور یخته با بادام خرد شده و جعفری تزیین نموده و سر میز بیاورید.

لطفاً هیچگاه چنین غذائی نخورید. این ظرف غذا بیشتر به یک خوراک چربی و روغن است و نه سالاد. و محققاً بهداشتی و سالم نیست.

قاعده دیگر پس از پائین آوردن مصرف چربی این است که از خوردن روغن های اشباع شده یا اشباع نشده از هر دو طرف طیف که باشد اجتناب کنید. چون روغن حیوانی منبع عمده روغن اشباع شده است، ساده ترین راه برای آنکه مصرف آن را به حداقل برسانید این است که دستور غذائی گیاه خواران یا نیمه گیاه خواران را دنبال کنید و لی مطمئن گردید که بر چسب های آنها را خوانده اید زیرا امکان دارد که در پخت یا تهیه این نوع غذا از روغن های استوائی از قبیل روغن خرما یا نارگیل استفاده شده باشد که بهداشتی نیست. اکیداً از مصرف روغن های تمام هیدروژنه یا قسمتی هیدروژنه اجتناب کنید.

این منبع شامل مارگارین و روغن نباتی هم خواهد بود. سابقه تاریخی مارگارین این بوده است که در مقام مقایسه با کره، ارزان تر از آن بوده است. ولی در دهه ۱۹۵۰ با گذاشتن گناه تصلب شرائین بردوش روغن های اشباع شده، مارگارین به عنوان یک محصول بهداشتی، حیاتی تازه یافت و تنها از نقطه نظر ارزانی قیمت با کره مقایسه نشد. به جنبه بهداشتی آن

نظرافکننده شد. تا امروز که من با شما صحبت می کنم، در یخچال همکارانم مارگارین بیش از کره دیده ام. در هر حال، مارگارین و سایر چربی هائی که بگونه ئی مصنوعی هیدروژنه شده اند بنظر می رسد برای قلب و شریان ها بدتر از چربی هیدروژنه طبیعی باشند. به علاوه، این نوع چربی ها حاوی TFAs، هستند که ممکن است از راههای دیگر سلامت انسان را تحلیل برد. به عقیده من اگر شما به جای مارگارین به مقدار کم کره مصرف نمائید برای شما مفیدتر است. هم چنین کوشش کنید بطور کلی از مصرف فرآورده هائی که باروغن های هیدروژنه یا کمی هیدروژنه از هر نوع آن که باشد تهیه شده است اجتناب نمائید. این قاعده، کلیه فرآورده های تجارتنی از قبل پخته شده، کلوچه، چیپس، شیرینی های خمیرمانند و امثال آن ها را شامل می شود.

همواره باید خوردن فرآورده های غذائی را که باروغن های دارای زنجیرهای غیراشباعی تهیه شده است به حداقل رسانید. من شخصاً روغن کافشه نمی خورم و پیشنهاد می کنم که شما هم از آن نخورید. سابقه تاریخی روغن کافشه به عنوان ماده غذائی در غرب، از سال های اخیر شروع شده است. ما بیشتر، از این گیاه به عنوان رنگ استفاده می کنیم. دانه های تخم این گیاه را مانند سایر منابع روغنی نمی خوریم. نسب این گیاه به هندوستان می رسد و توصیه های طبی و تاریخی هند مشعر بر آن است که این گیاه را نباید خورد. اخیراً پرورش دهندگان گیاه، نوع تازه ئی از آن را پرورش داده اند که نسبت سالم بودن حلقه های تک اشباعی روغن بر آن قسمت که دارای حلقه مضاعف است می چربد. بر روی بعضی فرآورده ها، شما جمله «روغن کافشه، با اولیک از درجه بالا» را مشاهده می کنید. اسید اولیک قسمت اصلی اشباع درزیتون است. من ترجیح می دهم که به جای روغن کافشه آن را از روغن زیتون بگیرم زیرا هم مزه آن بهتر است و هم آن که سابقه تاریخی بسیار زیادی در تهیه مواد غذائی دارد.

اگر شما از روغن های اشباع نشده استفاده می کنید پیشنهاد می کنم که از آنها فقط برای تهیه سالاد و سایر غذاهای سرد استفاده کنید. فراموش نکنید که حرارت دادن این نوع روغن، آن ها را آماده برای اکسیده شدن می کند که نتیجه آن مضر برای سلامت انسان است. اگر شما غذاهائی از قبیل کلوچه، چیپس و امثال آنها را از فروشگاه ها خریداری می نمائید اطمینان داشته باشید که اکثر آنها با روغن کافشه اشباع شده تهیه شده است. توصیه من به شما این است که خوردن این نوع اغذیه را فراموش کنید یا این که آنها را با مواد خام مطمئن تری تهیه نمائید.

روغن های اشباع نشده ئی که حاوی زنجیرهای مضاعف، یا سه جزئی است، در وسط طیف قرار داشته و آموختیم که نه بحال ما مفید است و نه مضر. به نظر می رسد که سالم ترین ماده غذائی برای ماست. در حد اعتدال، این روغن ها خطر تصلب شرائین را دامن نمی زند و به فوریت اکسیده هم نمی شود تا سرطان زا گردد. جایگزین کردن روغن اشباع نشده از نوع بالا به جای روغن اشباع شده در دستورهای غذائی، کلسترول «خوب» و «بد» در خون انسان را پائین می آورد (به مبحث کلسترول در فصل بعد نظرافکنید). جایگزین کردن روغن هائی که در وسط طیف قرار دارند تنها کلسترول بد بدن را پائین می آورد و بنا بر این درجه حفاظتی آن ها بیشتر است. روغن زیتون، به عنوان مثال، حاوی درصد بسیاری روغن اشباع شده تک زنجیره ئی است. روغنی با عطر و بوی

مخصوص که بیشتر مردم از آن خوششان می آید. ملت هائی که از این روغن به عنوان طبخ استفاده می کنند کمتر از دیگران به بیماری های قلبی دچار می شوند. در حقیقت، هنگامی که بحث تحقیق درباره چربی هادرمغرب زمین پیش می آید، این روغن مأخذ و معیار سنجش است و به نظر هم می رسد که بدن انسان راحت تر می تواند اولیک اسید را در مقام مقایسه با سایر چربی ها از دستگاه های درونی خود بگذراند. توصیه می کنم شما اولین، یا به عادت معمول، فوق العاده بکر (اولین فشرده)، یا نوع بکر (دومین فشرده) روغن زیتون را بخرید و از رنگ غنی و عطر و طعم میوه مانند آن لذت ببرید. یکی از مزایای معطر بودن روغن آن است که شما می توانید مقدار بسیار کمتری از آن را مصرف کنید و آن را به عنوان چاشنی در غذا مصرف کنید. نه به عنوان مواد خام اولیه.

اگر شما به دنبال روغن اشباع شده تک زنجیری از درجه بالا بدون عطر و بومی گردید، پیشنهاد می کنم از روغن کاتولا که به تازگی به بازارهای امریکاراه یافته استفاده نمایید. این روغن از دانه های گیاهی از خانواده کلم به دست می آید و سابقه تاریخی آن به هندوستان می رسد و در آن دیار و جنوب چین از این روغن برای پخت و پز استفاده می نمایند. در کشور های نام برده و نیز در کشور انگلستان به این روغن Rape oil یا Rape seed می گویند. پرورش دهندگان گیاه در پرورش این گیاه بهسازی هائی نموده اند که منجر به تولید نوعی اسید چرب با کیفیت ممتاز گردیده است. توصیه می کنم نوع خارج شده با «فشار» یا «فشرده شده در حالت بارد» این روغن را از فروشندگان مواد غذایی خریداری نمایید. مطمئن گردید بر چسبی که بر روی آنها چسبانده شده کلمه «اصلی» بر روی آن چاپ شده باشد زیرا روغن معمولی این گیاه آغشته به ته مانده های ماده ضد آفت است. نوع سوپرمارکتی این روغن با حرارت یا محلول هائی که ساختار شیمیائی اسیدهای چرب را دگرگون می سازد به دست آمده است و نمی توان آن را سالم نامید.

شما، نه تنها لازم است چربی مناسب و سالمی برای مصرف خود پیدا کنید بلکه باید مطمئن گردید که این روغن به طریق صحیح و بهداشتی تولید یا دست به دست شده است. اگر روغن به طور کامل نیدروژنه نشود، یا به آن زیاد حرارت داده شود، یا با مصرف مواد شیمیائی آن طور که باید به عمل نیاید، یا آنکه آن را به حال خود گذارند تا در معرض هوا قرار گرفته و به اصطلاح اکسیده شود، این روغن خطرناک است. بیشتر روغنی که در سوپرمارکت ها به فروش می رسد، جز روغن زیتون که بر روی آنها برچسب فوق العاده بکر، یا دست اول زده شده است، بقیه، به وسیله حرارت، یا مواد شیمیائی، یا هردو، استخراج شده است.

روغن را به مقدار کم خریداری نمائید آنهم نه در ظرف های گول پیکر. بعد از باز کردن آن را در یخچال بگذارید. هیچ گاه روغنی را که در درجات بالا حرارت داده اید دوباره به مصرف نرسانید. آن را دور بریزید. هیچگاه روغن را تا نقطه دود سرخ نکنید. دودی که از روغن داغ شده متصاعد می شود سرطان زا است. از هر محلی که بوی روغن گریس از آن به مشام می رسد، آشپزخانه خودتان، رستوران، آشپزخانه شخصی دیگر، فوراً خارج شوید. استنشاق بخار روغن سوخته خطرناک است. همواره روغن را قبل از مصرف بو کنید و اگر علائمی از باد خوردگی از آن به مشام شما رسید آنرا دور بریزید. هیچگاه غذایی که عمقی، آن را در رستوران هائی که به فوریت غذا در اختیار انسان می گذارند سرخ کرده

باشند (و شاید هیچ رستورانی) میل ننمائید. اقتصاد حکم می کند که رستوران ها از روغن، بارها، و بارها استفاده کنند تا هنگامی که مزه اکسیده شدن به خود بگیرد و بیم رد کردن آن از طرف مشتری باشد. آیا هیچ شده است که به تابه روغن رستورانی نظر افکنده باشید؟ اگر شما آدم خوش شانسی باشید ممکن است رنگ روغن قهوه ئی باشد. والا نزدیک به سیاه است و می توان به آن سوپ سرطان زالقب داد. چند سال قبل در یکی از دانشگاه هادرباره همین موضوع سخنرانی می کردم. پس از اتمام سخنرانی، خانمی که در جمع تماشاچیان نشسته بود با من سخن گفت. این خانم، در شبانه روزی دانشگاه و در آشپزخانه کار می کرد. به من گفت که روغن آشپزخانه این دانشگاه هر سیمستر عوض می شود و قول داد که با این موضوع مبارزه کند.

در زیر نظرات خودم را نسبت به روغن های مختلف می نویسم. از اشباع نشده ترین شروع می شود و به اشباع شده ترین ختم می شود:

روغن کافشه (Safflower): بسیار اشباع نشده است. از آن پرهیز کنید.

روغن آفتاب گردان، روغن ذرت، روغن کنجد: چربی غیر اشباع شده آنها بسیار بالاست. مصرف کم آنها خوب است. آنها را حرارت ندهید.

روغن کنجد: بوداده شده (تیره رنگ): دارای عطری بسیار مناسب برای چاشنی ها. در خاور زمین زیاد از آن استفاده می کنند. مقدار کمی از آن را به سوپ اضافه کنید. غذائی را که با آن سرخ می کنید هم بنزید. از آن برای سالاد و چاشنی استفاده کنید. روغن دانه های آجیلی (گردو، فندق): گران است. پراز عطر و مزه است. اشباع نشده با زنجیرهای مضاعف است. از آن در حد اعتدال برای سالاد استفاده نمائید. هم چنین چاشنی ها و غذاهای سرد.

روغن سویا: ارزان است. در ترکیب شباهت زیادی به روغن ذرت دارد. بیشتر اشباع نشده با زنجیرهای مضاعف است. چنانچه لازم شد به حد اعتدال از آن استفاده کنید و آن را زیاد حرارت ندهید.

روغن پنبه دانه: چربی اشباع شده آن بالاست. از گروهی است که چربی آن یک زنجیر جانبی دارد و چون پنبه به عنوان یک ماده غذائی طبقه بندی نشده است روغن آن ممکن است بیش از روغن های دیگر ماده ضد آفت داشته باشد. از آن اجتناب کنید.

روغن بادام زمینی: درصد خوب و مناسبی از چربی های تک زنجیری دارد ولی بیش از روغن مانولا چربی اشباع شده دارد و زیاد تر از روغن زیتون چربی های غیر اشباعی بازنجیرهای جانبی. اعتدال را در مصرف این روغن به کار برید.

روغن آو کاهو: بیشتر تک زنجیری، بدون عطر و گران است. می توان از آن به عنوان چاشنی استفاده کرد و به جای کره یا مارگارین آن را بر روی نان مالیده و تناول نمود.

روغن زیتون: بیش از هر روغن تک زنجیری دیگر به ما چربی می دهد. فقط نوع اولین آن یا دومین فشرده آن را خریداری کنید و برای غذاهای گرم و سرد از آن استفاده نمائید.

Rapeseed oil: این روغن ذاتاً اشباع نشده و تک زنجیری است و کمتر از هر نوع روغن دیگر چربی های اشباع شده دارد (کمتر از نصف آنچه روغن زیتون دارد). از این روغن در کلیه موارد می توان استفاده کرد. روغنی است بدون عطر و بو.

روغن خرما، هسته خرما و نارگیل: حاوی مقدار بسیار زیادی چربی های اشباع شده

است. از همه آنها چشم پوشی نمائید.

کره کائو: چربی موجود در شکلات اشباع شده به نظر می رسد! (در دمای اطاق سفت و سخت است). معهذ اچه بسا که برای قلب و شریان های شما بد نباشد زیرا بدن قسمت اصلی اسید چرب موجود در آن را (Stearic-مخلوطی از اسید های چرب است که در شمع سازی از آن استفاده می شود)، تبدیل به اشباع شده تک زنجیری که به آن «اولیک» گویند می نماید. بهتر است که در مصرف خوراکی آن اعتدال رعایت شود. استفاده دیگری که از این روغن به عمل می آید آن است که مقداری از آن را می توان در کمال سخاوت به قسمت های خشک شده پوست بدن مالید و هنر دیگرش آن است که در نرمی پوست مفید واقع می شود.

روغن های نباتی: مخلوطی است از روغن های اشباع شده و اشباع نشده ولی به علت فرآیند شیمیائی، روغن، حالت اولیه خود را از دست می دهد و در اصطلاح شیمیائی «دفورمه» می شود.

مارگارین: همان مشخصات روغن های نباتی را دارد.

چربی مرغ، خوک، گاو: بسیار اشباع شده است. به طور کلی از آن صرف نظر کنید یا این که مصرف آن را به حداقل برسانید. به خلاف چربی های گیاهی، این سه نوع چربی، حاوی کلسترول است.

چربی کره، اشباع شده ترین چربی هاست و بالاترین کلسترول را دارد (دو برابر چربی گوشت گاو). کوشش کنید مصرف کره، کرم، بستنی و فرآورده های شیر چربی نگرفته را به حداقل برسانید. هنگام خرید این فرآورده ها به میزان درصد چربی بر روی برچسب آنها نظر افکنید.

تا این جا، من هنوز از روغن های ماهی با شما صحبت نکرده ام. چه بسا، شما ارزش های احتمالی این روغن ها در پیش گیری حمله های قلبی آگاه گردیده باشید. مطالعاتی که بر روی اسکیموها و ماهی گیران اروپائی به عمل آمده است حاکی از آن است که اینان همواره از ماهی های چربی که در آب های شمالی موجود است به طور مداوم استفاده می نمایند و همین امر سبب شده است که خطر چربی های اشباع شده در مورد آنان کار ساز نباشد. چربی های ماهی سامون، ساردین ها، ما کرل، شاه ماهی، و بعضی دیگر از ماهی ها، حاوی اسید های چرب غیر معمولی است که امگا-۳ نامیده می شود و به مقدار بسیار بسیار کم در چربی های اغلب حیوانات و سبزیجات دیگر یافت می شود. امگا-۳ گرایش لخته شدن خون را (و به دنبال آن خطر حمله های قلبی) کاهش می دهد و ممکن است که مانع از التهاب درونی (درست نقطه مقابل تأثیرات روغن های اشباع نشده ئی که که حاوی حلقه های مضاعف است) بدن گردد. لازم است خاطر نشان سازم که قلمداد نمودن ماهی به عنوان یک منبع غذائی، ما را با مشکل مواجه می سازد (به مبحث پروتئین که بعداً خواهد آمد توجه فرمائید).

پیشنهاد نمی کنم که شما از کپسول های روغن ماهی به عنوان مکملی مفید استفاده نمائید (لطفاً به قسمت مربوط به امگا-۳، اسید های چرب در فصل ۱۴ توجه نمائید). خوردن بعضی از ماهی های چرب، دو، یا سه بار در هفته، غذائی بسیار سالم و بهتر آن است که انسان بیشتر به سبزیجات قانع باشد.

جدول مقایسه چربی‌ها در رژیم غذایی

افرادی که علاقه ئی به خوردن ماهی ندارند می توانند از روغن سویا و کانولا استفاده کنند. هر دو، به مقدار کم حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است (دومی بیش از اولی). از این دوغنی تر روغن بذرک است که به آن روغن کتان نیز می گویند. نه به عنوان یک ماده غذایی، روغن بذرک سابقه ئی تاریخی در رژیم های غذایی دارد و اغلب در مغازه های که غذاهای بهداشتی می فروشند یافته می شود. آن قدر این روغن غیر اشباع شده است که باید کاملاً از آن نگهداری نمود تا اکسیده نشود. فقط آن را از منابع مطمئن خریداری کنید. حتماً باید در ظرفهای کوچکی که نور در آن نفوذ نکند بسته بندی شده باشد. آن را در یخچال نگاه دارید و قبل از مصرف هر بار آن را بیوئید تا مطمئن شوید فاسد نشده باشد. روغن بذرک تازه، معطر و خوشمزه است ولی نمونه های بسیاری را که من آزمایش کرده ام خوش مزه نبوده است. افرادی که در سواحل مدیترانه زندگی می کنند امگا-۳ مورد احتیاج خود را از خرفه (نوعی سبزی است) که در باغات آنان به سادگی کشت داده می شود می گیرند. منابع دیگری که لازم است به آنها اشاره کرد روغن شاهدانه و رازک است.

زیاد راجع به مبحث چربی صحبت کردم ولی نمی توانم تأکید نکنم که آگاهی افراد از نقشی که رژیم های غذایی در سلامت و ناخوشی آنان ایفا می کند تا چه حد لازم است. هر چه بیشتر از مردم راجع به آگاهی آنان از این امور سؤال کرده ام بیشتر بر تعجب من افزوده شده است زیرا اغلب آنان به حقایقی که برای شما گفتم، کمتر واقفند. این مبحث را با داستان کوچکی که برای شما نقل می کنم خاتمه می دهم.

هنگامی که راجع به چربی ها با گروهی از دانشجویان صحبت می کردم به موضوع روغن نباتی جامد (Shortening) که به غلط کوتاه کننده راد ذهن متبادر می کند) که رسیدم یکی از دانشجویان از من پرسید «چرا آن را Shortening-یا، کوتاه کننده می نامند؟ چه چیزی را کوتاه می کند؟ قبل از آنکه من بتوانم به وی پاسخ دهم یکی دیگر از دانشجویان جواب داد: عمر شما را!!!



### پروتئین‌ها

مبحث پروتئین، بسیار پیچیده تر از هیدروکربورها و چربی است. زیرا که ماده پروتئین در ارگانیسم حیاتی ما بیش از آنچه یک منبع انرژی صرف باشد، نقش‌های مختلف و عمده‌ئی را بازی می‌کند. پروتئین‌ها در ساختار بسیاری از بافت‌های بدن از قبیل ماهیچه‌ها، پوست و استخوان‌ها مؤثر بوده، دستگاه حساس درونی سلول‌ها را می‌سازند، و بسیاری از اعمال حیاتی بدن را به نظم در می‌آورند. مولکول‌های پروتئین به صورت حلقه‌های اسید آمینه، در ابتدا به گونه‌ئی ساده و ابتدائی به صورت جسم مرکبی چند جزئی که حاوی نئیدروژن است شروع به کار می‌کند. اسیدهای آمینه مانند حروف یک الفباست که ما می‌توانیم تا ابدیت ای بیست و شش حرف آن لغت بسازیم، و بدن ما نیز قادرست که از بیست اسید آمینه به اندازه بی نهایت پروتئین بسازد. بدن ما می‌تواند این ساختارها را به تنهایی انجام دهد و تنها گمیت آن برای هشت تای آنها لنگ است و آنها هم همان هائی هستند که بسیار مهم است و لازم است که ما آنها را از دستور غذائی خود یا هر چه می‌خواهید به آن نام نهد، به دست آوریم.

هنگامی که رشته‌ی زنجیره‌ئی پروتئین جمع و جور شد به شکل گرفتن پیچیده و سه بعدی خود می‌پردازد و به هر نحوی که اسیدهای آمینه به آنها دستور دهد، در ردیفی که باید قرار گیرند قرار گرفته و به اصطلاح اهل فن «بُر» می‌خورند. معنای لغوی «پروتئین» همان زمینه و شکل را به ذهن متبادر می‌کند که «حروف» آن. به این علت که شیمی پروتئین امکانات بسیاری برای تسلسل و شکل و قواره ذاتی این عنصر به دست می‌دهد، لذا بیش از هر عنصر مرکب دیگر سازواره‌های آن با یکدیگر متفاوت است. هیدروکربن و چربی‌های که در وجود من است با آنهائی که در بدن شماست با هم متفاوت نیست و باز هیدروکربن و چربی‌های بدن شما با آنچه در گیاهان باغ منزل من است یکی است ولی پروتئین‌های من با آنچه در گیاهان و سایر حیوانات است و حتی با پروتئین‌های شما فرق دارد.

دستورات به منظور ساختن سلول‌ها، بافت‌ها، و سازواره‌های بدن در DNA (۱) به رمز در می‌آید و این، همان مولکول حیات است که ژن‌ها را می‌سازد. اطلاعات در کد ژنتیکی (DNA) «که در تمام سازواره‌ها یا ارگانیزم بدن به صورت واحد است»، از طریق ساختن نوع ویژه‌ئی ازها متجلی می‌شود. بعضی از مهم‌ترین پروتئین‌ها در تمان سازواره‌های بدن آنزیم‌ها هستند که به بازتاب‌های بیولوژیک در بدن انسان سرعت می‌بخشند و به اصطلاح آن‌را کاتالیزه می‌کنند. هنگامی که ژن‌ها به حرکت در می‌آیند، یا آنکه متوقف می‌شوند، یا به عبارت دیگر پیوند زدن یا امتزاج با آنزیم‌های مخصوصی را شروع یا متوقف می‌کنند ماشین سلول‌های بدن راهنمایی می‌شود تا شروع به تولید یا به وجود آوردن بافت‌هایی نماید که سرانجام یا شما می‌شود یا من، یا یک گیاه، یا یک حیوان، و سپس شروع به نظم اعمال این سازواره‌ئی که در کارخانه بدن تولید شده است می‌نماید.

برای آنکه شما بتوانید بافت‌های تازه‌ئی بسازید، یا اینکه بافت‌های آسیب دیده را مرمت نمائید، لازم است یک رژیم پروتئینی داشته باشید. اگر لازم باشد که شما نوزادی را پرورش

۱- deoxyribonucleic acid - ماده‌ئی است برگرداننده که به خودی خود اطلاعات ژنتیکی را به کروموزوم‌ها می‌رساند.

دهیده مقدار بسیار زیادی پروتئین نیاز مندید. اگر تازه از بستر یک بیماری یا جراحی برخاسته اید، به پروتئین اضافی نیاز مندید. چنانچه کودک خود را شیر می دهید احتیاجات شما به پروتئین بیش از حد معمول است. ولی چنانچه در این دسته ها قرار ندارید احتیاجات بدن شما به پروتئین، در حد معمول و عادی است بویژه اگر شما جوان و سالم باشید که در این صورت اگر بار دار هم باشید، یا کارهای بدنی سخت انجام دهید تفاوتی نخواهد داشت.

چنانچه پروتئین بدن ما کاهش یابد، دو اونس (۶۰ گرم) غذاهای سرشار از پروتئین برای جبران مافات کافی است. حال اگر دو اونس را به چهار اونس تغییر دهیم، چه بهتر. یعنی چهار اونس پروتئینی که در یک وعده غذا بخوریم و در آن گوشت، مرغ، ماهی، یا پنیر و بالاخره «تفو» (۱) وجود داشته باشد. بیشتر افراد زیاد تر از چهار اونس پروتئین در هر وعده از غذا مصرف می نمایند. صبحانه ئی که از تخم مرغ و بیکن، شیر و غلات تشکیل شده باشد، همان صبح زود شما را با پروتئین گرانبار می کند

اگر شما بیش از آنچه بدن شما به پروتئین برای رشد و تعمیر بافت های بدن خود نیاز داشته باشد ذخیره کنید چه خواهد شد؟ هیچ! تمام این پروتئین های اضافی مانند گاز وئیل شروع به سوختن می کند. درست همانگونه که هیدرو کربور ها و چربی های سوزند. النهایه، پروتئین آن قدر ها که شما فکر می کنید ماده سوختنی خوبی نیست.

به علت پیچیدگی مولکول های پروتئین، بدن مجبور است بیش از آنچه لازم است کار کند تا آنها را از کار و فعالیت بیندازد و انرژی آنها را آزاد کند. نسبت انرژی به دست آمده با آنچه به مصرف رسیده است آن قدر ها که در مورد هیدرو کربور ها و چربی ها صادق است، مطلوب نیست. رژیم های غذایی که حاوی پروتئین زیاد هستند بی جهت بار سیستم جهاز هاضمه را اضافه می نمایند و چه بسا احساس خستگی و کمبود انرژی را به دنبال داشته باشد. یکی از شکایات مکرری که بیماران من دارند کمبود انرژی است. اگر بتوانم آنان را قانع کنم که میزان پروتئینی که می خورند کم کنند و به جای آن نشاسته و سبزیجات مصرف نمایند، یا این که به تمرینات بدنی بپردازند، بیشتر آنان از سلامت و انرژی بیشتری برخوردار خواهند بود.

مشکل دومی که پروتئین به عموماً یک ماده سوختنی دارد این است که تمیز نمی سوزد. به علت وجود ازت در وجودش، به هنگام سوخت، خاکستر و فضولات سمی ازت از خود برجای می گذاید که لازم است وجودشان از سیستم بدن زدوده شود. پس ازان که ما غذائی پراز پروتئین صرف کردیم، سیل آمینو اسید ها در خون ما سرازیر می شود. کبد، ناگزیر است کوششی سخت آغاز کند تا آنها را دگرگون سازد و تبدیل به ترکیبی ساده تر به نام اوره نماید که ماده ئی است سمی و لازم است به وسیله کلیه ها به خارج از بدن هدایت گردد. برای آنکه این اتفاقات انجام شود به مقدار بسیار زیادی آب نیاز است تا این اوره را از خون بیرون بریزد. علاوه بر باری اضافی که این پروتئین های زائد براحتیاج به تمام دستگاه هاضمه بدن تحمیل می نماید، برای کبد و کلیه انسان نیز زحمت آفرین است.

گویانکه پزشکان میدانند که بیماران آنان که از کبد و کلیه رنج می برند باید حد اقل پروتئین را به بدن خود برسانند، با این وصف، از آن که خطرات این کار را به آنان گوشزد

۱- Tofu غذائی است که در ژاپون و چین معمول است. از لهیده دانه سویا تهیه می شود و به اندازه ماست غلظت دارد.

نمایند اکره دارند. یکی از راه‌هایی که می‌توان امراض کلیوی را تحت کنترل درآورد تا از آنچه هست بدتر نشود این است که به این عضو اجازه داده شود بدون آن که بیشتر گران بار شود فضولات دگرگون شده قبلی را به طریق معمول دفع نماید.

کم شدن سریع وزن بدن انسان که با مصرف زیاد پروتئین و عدم رژیم غذایی برای هیدروکربورها، با آنکه در کتاب‌ها و جلات از آنها صحبت شده و چکیده آن در اختیار مردم قرار می‌گیرد، بیشتر ناشی از ادرار زیاد است. شما می‌توانید ده پوند از وزن بدن خود را در هفته از دست بدهید، چیزی جز استیک و آب میوه تو سرخ نخورید، ولی قسمت عمده وزنی که از دست می‌دهید آب است که نتیجه کوشش کلیه‌های شما برای دفع اوره از بدن شما بوده است. شانس این که با یک رژیم غذایی مناسب وزن معمولی بدن خود را دوباره بازیابید صد در صد است. من تا کنون کسی را ندیده‌ام که با این نوع رژیم‌ها وزن خود را کم کرده باشد. فراموش نکنم که این اضافه وزن، فشاری نامعقول بر روی سیستم است. تأثیرات این اضافه بر حد ادرار ناشیه از مصرف زیاد پروتئین، مواد معدنی موجود در بدن من جمله کلسیم را شستشوداده و به خارج از بدن سرازیر می‌نماید. از دست دادن کلسیم استخوان‌ها می‌تواند منجر به پوکی و شکننده شدن آنها، یعنی حالتی که سرانجام نتیجه اش دفورمه شدن و ترک خوردن استخوان‌ها به ویژه کفهاست گردد. در این سال‌های اخیر پوکی استخوان، مرضی شناخته شده و معروف به ویژه در بین خانم‌هاست که به علت تغییرات هورمونی به هنگام یائسگی، در یال‌هایی جوان تراز مردان، مستعد پذیرش این بیماری می‌شوند. چه بسیار خانم‌هایی که برای محافظت استخوان‌های خود این روزها از مکمل‌های هورمون و کلسیم استفاده می‌کنند و از خوردن غذاهای سرشار از پروتئین نیز غفلت نمی‌ورزند و نمی‌دانند که نتیجه این کار، یا انتقالی است موروثی (بلند و باریک بودن، یا به اصطلاح قلمی بودن استخوان‌ها در خانم‌ها آنان را بیشتر مستعد و آماده پوکی استخوان می‌کند)، یا به علت عدم تمرینات بدنی (کارهایی که مستلزم صرف نیروی زیاد است، مانند دویدن، هر نوع ورزشی که میزان دخول اکسیژن به ریه‌ها را تشدید کند، یا وزنه برداری که همه اینها سبب می‌شوند که استخوان‌ها کلسیم بیشتری دریافت کنند)، یا پائین بودن سطح هورمون‌ها در بدن (در خانم‌ها پس از یائسگی، و آقایان در دهه هشتاد سالگی)، و سرانجام به علت پرهیز غذایی. گواهی که بیوشیمیست‌ها از سال‌ها پیش دانسته‌اند که رژیم‌های غذایی با پروتئین زیاد سبب می‌شود تا استخوان‌ها کلسیم کم کنند، ولی ظاهراً این اطلاعات در گوش پزشکان و بیماران فرو نرفته است و به محض آن که سخن از پوکی استخوان‌ها به میان آید بدون آن که به موضوع جایگزین کردن مواد غذایی مفید بودن تمرین‌های بدنی بیندیشند، شروع به مصرف قرص‌های رنگارنگ می‌کنند.

من، بر آن باورم که غذاهای پروتئین‌دار از درجات بالا قادر اند در بعضی افراد سبب برهم زدن سیستم مصون‌سازی بدن آنان، بدتر کردن آلرژی‌ها و بیماری‌های مربوط به گویچه‌های سفید خون گردد (مانند ورم مفاصل و سل جلدی یا قرحه آکله که سیستم مصون‌سازی بدن به جای آنکه به آن‌ها حمله نماید اشتباه‌ها به بافت‌های بدن شخص حمله ور می‌شود). چون پروتئین‌ها ترکیب‌کننده‌هایی هستند که سازواره واحد و یکپارچه تولید می‌نمایند لذا سیستم مصون‌سازی بدن به محض اطلاع از وجود آنها در می‌یابد ماده‌ئی که در بدن راه یافته است خودی، یا بیگانه است. و هنگامی که این دستگاه مصونیت گران بار

شد و سپس پروتئین های حیوانی و گیاهی به علت غفلت و ندانم کاری های ما وارد بدن شد، تشخیص و تصمیم برای این دستگاه مشکل خواهد شد و آنچه نباید بشود می شود. من به آن نتیجه رسیده ام که افرادی که دستگاه ایمنی بدن آنان اشکال دارد، چنانچه غذاهای کم پروتئین مصرف نمایند، بهبود خواهند یافت.

اگر پروتئین زیاد برای ما خوب نیست چه لزومی دارد آنقدر ما بر روی غذا فکر کنیم، تشکید نمائیم، یا برنامه بریزیم؟ بعضی از افراد این نگرانی را دارند که نکند پروتئین کافی در غذائی که می خورند وجود نداشته باشد. به جرأت می توانم بگویم هیچ کس به آن فکر نمی کند که نکند زیاد پروتئین خورده باشم. در فرهنگ امروز ما این پرسش همواره مطرح است که پروتئین مورد مصرف خود را از کجا بدست می آورید؟ و این سؤال بیشتر از طرف افرادی که در جاده گیاه خواری گام نهاده اند مطرح می شود. چند بار تا کنون از شما سؤال شده است «روغن مورد احتیاج خودتان را از کجا می خرید؟»، یا این که «نشاسته مورد احتیاج خود را به چه طریق تأمین می کنید؟ بیشتر غذاهائی که ما می شناسیم بر روی محور غذاهای مملو از پروتئین چرخ می خورد. چه بسیار از آشپزهای معجری که اگر به آنها گفته شود از غذائی که برای من تهیه می کنید، گوشت، طیور، ماهی، یا پنیر حذف کنید نمی دانند چه کنند! همه دنبال آنند که بدانند غذای اصلی چیست؟

فکر می کنم علاقه ئی که ما به پروتئین داریم یک توضیح ساده و تاریخی دارد. نیاکان ما، منتسب به جامعه کشاورزی دوره خود هستند که در آن جامعه افراد فقیر نشاسته، و افراد غنی، گوشت در سفره، یا بر روی میز غذای خود داشته و تناول می کرده اند. خوردن گوشت، نشانه ئی از قدرت و اعتبار بود. اینان، طنین و آوازه قدرت پیشینیان خود را شنیده بودند که موفقیت نهائی با کسی است که در صید و شکار موفق باشد. آن فرد شکارچی، در جامعه از مقام والائی برخوردار بود که بیش از سایرین صید کند و به گوشت دسترسی داشته باشد. این تبعیضات فرواقصادی، امروز هم به شدت در جامعه ما حکمفرماست و عجب آنکه رسانه های گروهی زمان بان نشان دادن چشمان گریان و شکم های گرسنه کودکان جهان سوم از تلویزیون های خود به تقویت این فلسفه قرون وسطائی همت می گمارند. در حقیقت بسیار مشکل است اگر ما در کشور خود (فراموش نکنید که نویسنده کتاب امریکائی است - مترجم) با کمبود پروتئین مواجه شویم. حتی اگر شما آن را داوطلبانه آزمایش کرده باشید، در سبزیجات، آن قدر پروتئین وجود دارد که یک فرد بالغ می تواند در یک وعده از غذا، به اندازه لازم از آن استفاده نماید. من، تعداد بسیار زیادی از بیماران خود را تحت رژیم غذائی با پروتئین کم قرار داده ام و هیچ اتفاقی نیفتاده است. علائم کمبود پروتئین بارز و مشخص است. اگر شما به اندازه کافی پروتئین دریافت نکنید، موهای بدن شما و ناخن های دست و پا، رشدشان متوقف می شود و زخم هایی که در بدن شما حادث می شود التیام نمی پذیرد. اگر این عوارض در شما نیست بهتر است نسبت به اضافه پروتئین اندیشه کنید و نه به کمبود آن.

دیدگاه فرهنگی مانسبت به ارزش غذاهای پروتئین دار طبیعتاً در علم تغذیه بارتاب یافته و ذکر آن به عمل آمده است. در ابتدای این فصل من به چهار دسته از غذاهای اصلی که تندیس مقدس ویژه گران تغذیه است اشاره نمودم. همه ما کم و بیش نقشه هائی را که به ما می گوید غذای روزانه خود را از کدام دسته انتخاب کنیم دیده ایم. سه نوع از این چهار دسته، غذاهای پروتئین دار هستند: (۱) لبنیات، (۲) گوشت، ماهی، طیور، تخم مرغ

وبقولات و (۳) نان و غلات که علاوه بر هیدرو کربن دارای پروتئین ممتاز هستند. یک وعده غذا از گروه (۱) یا گروه (۲)، بیش از حد لازم پروتئین برای تمام روز در اختیار ما قرار می دهد. اخیراً از طریق پست، نوع استرالیائی این طرح برای من رسیده است. در این طرح نوع پنجمی از غذاهای اصلی به احصا درآمده است و آن فقط کره و مارگارین است - بد هم نیست، یک مقدار چربی نیز بر پروتئین ها بیفزائیم!!!

به عنوان یک اصل کلی، غذاهای پروتئین دار مختلفی که می شناسیم ممکن است برای بدن ما مفید یا مضر باشد و چون پروتئین، پروتئین است لذا چه منشأ حیوانی داشته باشد، چه سبزیجات، و چه از گوشت گاو حاصل شده باشد و چه از ماده دیگر، اصل فوق درباره آنها نیز صادق است. تنها مزیت پروتئین سبزیجات آن است که کمتر از سایر پروتئین ها غلیظ و متراکم بوده و اغلب به وسیله هیدرو کربن و فیبر رقیق شده است و شما می توانید قبل از آنکه به میزان گنجایش پروتئین بدن خود برسید بیش از حد لازم از آنها استفاده ننمائید. پروتئین سبزیجات، با پروتئین حیوانی از نقطه نظر دارا بودن اسیدهای آمینه نیز متفاوت است. به ویژه آنکه اینها معمولاً یک یا تعداد بیشتری از هشت اسیدهای آمینه اصلی را فاقد اند و به همین علت است که ویژه گران تغذیه آنها را « ناتمام » لقب داده اند. آن دسته از فرآورده های حیوانی که با بافت های بدن انسان بیشتر در ارتباط است کلیه اسیدهای آمینه را با نسبتی صحیح و مناسب در اختیار بدن می گذارد.

اگر شما گیاه خواری می توانید این تفاوت را از طریق آمیزش غذاهای خود به نحوی که آن ها را به نقطه نمودار اسیدهای آمینه خودشان نزدیک کند ترمیم نمائید. مثلاً دانه را با نخود سبز مخلوط نموده و تناول نمائید. شما احتمالاً چیزهایی درباره « پروتئین های مکمل » یا « آمیزش پروتئین » شنیده اید. هر دوی این اصطلاحات در سال های اخیر به موازات علاقه ئی که بیشتر مردم به رژیم های گیاهی نشان داده اند تا به آن وسیله هم سلامت خود، و هم بوم شناسی زمین را بهبود بخشند، مقبولیت عام یافته است. اگر چه مخلوط کردن پروتئین ها با هم کمال مطلوب است ولی به چنین کاری نیاز نیست. بدن انسان خودش از پروتئین های ناتمام پروتئین کامل می سازد، اسیدهای آمینه ی گم شده را از سازواره های کوچکی که در محوطه روده و از سلولهای تغییر شکل داده شده ئی که در استران موجود است، تولید می نماید. نویسندگان که مفهوم پروتئین را به حد کمال رسانده و آن را ترویج نموده اند برای بیشتر مردم این احساس را به وجود آورده اند که ما نمی توانیم جز آنکه یک ماشین حساب در تمام اوقات در دست خود داشته باشیم بدون خطر، گیاه خواری بوده باشیم. تنها به این امر اکتفا نکرده و سبب شده اند که نوعی و سواس یا عقده روحی برای ما ایجاد کنند که ما پروتئین را یک ماده حیاتی یا به عبارت دیگر، ماده ئی که لازم است همواره در دستور غذایی خود داشته و در صورت نداشتن آن بیم به خود راه دهیم، به حساب آوریم. نصیحت من به شما این است که هیچگاه نسبت به پروتئین نگرانی نداشته باشید و حتی اگر می توانید آن را کمتر مصرف نمائید. چه منشأ گیاهی داشته باشد و چه غیر آن.

با تمام این اوضاع و احوال، هنوز مزایا و معایبی برای انواع مختلفه غذاهای پروتئین دار وجود دارد که بهتر است به بررسی هر یک از آنها به پردازیم و آنها را با هم مقایسه کنیم. گوشت قرمز (گوشت گاو، گوشت گوسفند، گوشت آهو، گوشت گوزن و غیره). این گوشت ها برگزیده ترین و گران ترین منبع پروتئین در فرهنگ ماست. این گوشت ها بنا

برترکیبی که ما خودمان انتخاب می کنیم پروتئین کامل را به حالت معمولی وبدون آنکه نیروی خود را در اثر هیدروکربن وفیبراز دست دهد در اختیار ما قرار می دهد. بدیهی است اگر شما هشیاران به حقیقت اضافه پروتئین در آن بنگرید آن را عیب قلمداد خواهید کرد. نه حسن. زیرا شما می توانید نیازهای پروتئینی خود را با ماده دیگری تأمین کنید که ارزان تر است و در عوض، مصرف گوشت قرمز و گران را تقلیل دهید. یکی از زیان های عمده این گوشت وجود مقدار زیاد چربی اشباع شده و کلسترول در آن است. بیشتر چربی در گوشت گاو، گوسفند و خوک در بافت ماهیچه هائی آنهاست و نمی توان آنرا با تراشیدن، یا پاکیزه کردن از بین برد. شاید هم بتوان گفت که اشکال در خود مان است زیرا علاقمندیم که با باقی گذاشتن آنها در گوشت، غذائی که می خوریم خوشمزه و مطبوع تر باشد. افرادی که قادر به تصور غذا بدون پشقاب اصلی که حاوی گوشت است نیستند، خطر بیماری وابسته به قلب را در مقام مقایسه با افرادی که غذای خودشان را بدون گوشت می خورند، بیشتر برای خود می خرند.

هنگامی که ما حیواناتی را می خوریم که برای تأمین گوشت ما پرورش داده شده اند در نقطه ئی نزدیک به قله ی محور غذائی زمین قرار داریم- پی آمد ساده این کار این است که افرادی که در رأس قرار دارند بردوش آنان که در زیر قرار گرفته اند تغذیه می کنند. حیوان هائی که گوشت یکدیگر را می بلعند بسیاری از سموم محیط زیست را که در سر راه این رشته زنجیره ئی است در بطن خود ذخیره و متمرکز می نمایند. همین امر یک دلیل عمده و بارز برای خوردن گیاهان است زیرا گیاه در عمق زنجیره ئی غذائی قرار گرفته و معمولاً کمتر به مواد سمی و ناخالص آغشته است. علاوه بر این، این روزها مرسوم شده است که به حیوانات برای آنکه پروار تر شوند، و باب طبع بازار قرار گیرند، انواع دارو، هورمون و سموم شیمیائی تزریق نمایند و پرواضح است که در درون آن حیوانات چه می گذرد و بر سر مصرف کنندگان گوشت آنها چه خواهد آمد. این نوع خطرات ناشیه از دستور غذائی پر از گوشت، کمتر در معرض دید انسان ها قرار داده شده یا آن که درباره خطرات امراض قلبی هشدارهای لازم به آنان داده نشده است. داروها و هورمون هائی که در گوشت تزریق می شود ممکن است خطر ابتلا به بیماری سرطان یا بیماری هائی که به فساد اعضا و جوارح بدن منجر گردیده و سیستم دفاعی و مصونیت بدن را از کار می اندازد تقویت نماید. و سرانجام آن که گوشت هائی که بطور نا پخته مصرف می شوند (بعضی افراد را دیده ام که در خوردن استیک نپخته اصرار می ورزند)، ممکن است بعضی از ویروس های مشکوک را که نقش هائی در بوجود آوردن سرطان در بدن ایفا می نمایند به بطن انسان رهبری نماید. گوشتی که کاملاً پخته شده باشد خطر یاد شده را ندارد ولی عاری از سموم و آلودگی نیز نیست.

عقیده من بر آن است که علاقه ئی که به خوردن گوشت در هر یک از ما از دوران کودکی به وجود آمده است برای بشریت نافع نیست زیرا تولید بذر و دانه برای تغذیه دام کاری عبث و بیهوده، و به هدر دهنده منابع کشاورزی است. کالری و نیروئی که در دانه نهفته است اگر مستقیماً به مصرف تغذیه انسان ها برسد بسیار سودمند و مفید تر است نه از طریق حیوان در نقش میانجی و واسطه. بعلاوه، تأثیرات بد و زیان بار بوم، ناشیه از مرتع داری برای احشام را نیز از نظر نباید دور داشت. گله های احشام زمین های قابل کشت را در تمام دنیا کن فیکون کرده و فضولات آنها یکی از علل عمده آلودگی آبهای زیرزمینی

و جوزمین بوده است (۱).

بیماران من، بیشتر و بیشتر به من اطلاع می دهند که دیگر به ندرت گوشت قرمز می خورند. این گفته ها دلالت بر آن دارد که تغییرات عمده ئی در عادات و برنامه های غذایی جامعه به عمل آمده است و به عنوان فردی که این امر را یک عامل پیش گیرنده داروئی می شناسد به آنان تبریک می گویم.

«گوشت سفید»- به گوشت گوساله و خوک اطلاق می شود. بعضی افراد به من میگویند خوردن گوشت قرمز را ترک کرده اند، در عوض خوردن گوشت گوساله و گاو را آغاز نموده اند. استنباط من بر آن است که این تغییر ذائقه گامی است در جهت سلامتی آنان. دلیل این استنباط فکری یا اشتباه را من نمیدانم. چربی گوشت گوساله کمتر از گوشت گاو است ولی غیر انسانی ترین گوشتی است که تولید می شود. پرورش خوک کمتر از گله های احشام به محیط زیست ماصدمه می زند ولی از نقطه نظر سلامتی، من نمی توانم توصیه کنم که گوشت خوک سبک تر، یا بهداشتی تر از گوشت گاو است و پرورش دهندگان خوک به این گفته معترفند. در هر حال گوشت خوک یکی دیگر از شرکت کنندگان عمده در تزریق اضافات در دستور غذایی ما است. اضافات این شرکت کننده در بدن ما عبارت است از پروتئین، چربی های اشباع شده و کلسترول، و بطور خلاصه گوشت سفید دست کمی از گوشت قرمز ندارد.

«طیور»- به ویژه مرغ و بوقلمون که گوشت آنها یکی از متنوع ترین و محبوب ترین غذاهای حیوانی است که بر هر گوشت دیگری که نام برید برتری دارد. چربی آنها بیشتر خارجی و محدود به ماهیچه هاست که به وسیله پوست کردن میتوان از آنها صرف نظر کرد. بریان شده یا پخته شده گوشت پوست کنده مرغ بدون آنکه چربی اضافی دیگری در آن مصرف شود، سالم ترین منبع پروتئین حیوانی و بهتر از گوشت گاو، گوساله، گوسفند، یا خوک از نقطه نظر مخاطرات بیماری های قلبی است. بدیهی است چنانچه شما مرغ را با پوست آن طبخ نمائید، یا این که آن را بر روی آتش با پوست کباب کنید، یا آنکه آغشته به سوس مایونز یا کره نمائید مزایائی را که در بالا به آن اشاره شد از دست می دهد. بعضی از اقسام طیور اهلی بویژه اردک و غاز که در خانه ها از آنها نگاهداری می شود بسیار بیشتر از مرغ و بوقلمون دارای چربی حیوانی هستند و این چربی در درجه بالائی از اشباع قرار گرفته و حاوی مقدار بسیار زیادی کلسترول است. شما باید از خوردن گوشت این طیور اجتناب نمائید.

اشکال دیگری که فراراه پرورش و نگاهداری طیور است، آلودگی شیمیائی و نا پاکی محیط زیست آنهاست. ما معمولاً مرغ و ماکیان را در شرایطی بسیار بدتر از خوک و گاو جای میدهیم. آنها را در شرایطی بسیار غیر طبیعی محبوس می کنیم و به اصرار به آنها می خورانیم. از خوردن گوشت مرغ و بوقلمونی که آزاده چرا کرده و تضمین شده است که به آنها دارو و هورمون خورانده، یا تزریق نشده است میتوانیم در حد اعتدال مضایقه نکنیم. اگر چنین نیست محتاطانه از کنار خوردن گوشت طیور بگذرید.

«تخم مرغ»- تخم مرغ همانطور که می دانید جزئی از انواع واقسام ناشتائی ها را تشکیل

۱- Greenhouse effect - به دام افتادن دمای خورشید در قسمت پائین اتمسفر زمین که به علت وجود

گاز هائی که دارای دواکسید کربن است در هوا معلق و متراکم برجای مانده است.

می دهد و از طرفی یکی از مواد اولیه انواع غذاها از قبیل نان، کیک، شیرینی جات، بستنی و خمیرهای پاستا است. سفیده آن منبع پروتئین آنهم از درجه بسیار عالی است. مشکل عمده این است که بیشتر مردم همه تخم مرغ را می خورند نه فقط سفیده آن را، و باز همانگونه که بارها گفته و نوشته شده است زرده تخم مرغ سرشار از کلسترول است. چنانچه ما به خوردن تخم مرغ تنها هر از گاهی بسنده می کردیم چندان بدن بود. ولی بیشتر علاقه ما آمیخته با همه اجزاء تخم مرغ، کره، سرشیر، شیر، پنیر، یعنی آمیزشی است که برای قلب و سرخرگ های ما بسیار خطرناک است. البته می توان از ورود تخم مرغ، یا حداقل زرده آن به دستورهای غذایی جلوگیری کرد. شما می توانید بهترین کلوچه ها، کیک ها، و پان کیک ها را بدون تخم مرغ تهیه کنید، یا اینکه پاستائی را خریداری کنید که تنها از آرد و آب تولید شده است. و به هر حال همواره می توانید بر روی برچسب این نوع فرآورده ها نظرافکنید تا از میزان زرده تخم مرغ، یا کل آن که در فرآورده به کار رفته است مطلع گردید. من شخصاً مزیتی در خوردن تخم مرغ های بارور، در مقام مقایسه با بارور نشده نمی بینم ولی اگر شما بتوانید تخم مرغ هائی از گروه مرغ هائی که آزادانه چرا می کنند و هنوز گوشت و پوست آنها مزه هورمون رانچشیده است بدست آورید به زحمتش می ارزد. در هر حال چون موارد وجود باکتری (به ویژه salmonella-نوعی از باکتری است که مسمومیت غذایی ایجاد می کند) اخیراً در تخم مرغ ها دیده شده است، عاقلانه است که آنها را کاملاً پخته مصرف نمائیم (به آن گروه ورزشکار یا افراد عادی می اندیشم که هر روز صبح تعدادی زرده تخم مرغ خام را قبل از خوردن ناشتائی می بلعند و آن را تقویت جسم می نامند- مترجم).

«ماهی»-زمانی بود که ماهی یکی از منابع بسیار عالی برای تأمین پروتئین از نوع ممتاز آن و در مقام مقایسه با گوشت، کم چربی به حساب می آمد. دردنیای امروز، ماده ئی است غذایی که مردم چندان رغبتی به خوردن آن از خود نشان نمی دهند. علت این امر آلودگی ماهی با مواد سمی است که ما آنها را به رودخانه ها، دریاچه ها و اقیانوس ها سرزیر می کنیم. به طور کلی، ماهی هائی که در اقیانوس ها زیست می کنند بی خطرتر از ماهی های رودخانه است ولی چه در آب شور و چه در آب تازه، ماهی ها اغلب در رأس زنجیره ئی غذایی قرار می گیرند و این همان جائی است که آبزیان کوچکتر فضولات صنعتی و سمومات را از قبیل بلعیده و در بطن خود ذخیره نموده اند. بنا بر این هر چه ماهی بزرگتر باشد، گوشت خوارتر باشد، یا اینکه بیشتر اوقات در آبهای ساحلی که آلودگی آب از سایر قسمتها سنگین تر است در رفت و آمد باشد، از نظر ماده غذایی برای انسان ها پرخطرتر است. پیشنهاد من این است که لازم است همه از خوردن اره ماهی، نیزه ماهی و سایر ماهی های بزرگی که در اقیانوس زیست می نمایند پرهیز نمایند. ماهی های کوچکی که از آبزیان کوچک تغذیه نموده و در فلات قاره زندگی می کنند از قبیل ساردین و شاه ماهی بسیار سالم تر از سایر ماهی هاست. مزیت دیگر این ماهی ها این است که چربی امگا-۳ که از حملات قلبی جلوگیری می کند در اختیار ما قرار می دهد.

سایر ماهی های چرب عبارتند از ماهی آزاد، قزل آلا، ماهی خال مخالی، ماهی آبی رنگ و تونا. ماهی آبی رنگ غالباً مواد سمی جیوه را در خود ذخیره می نماید و لازم است در خوردن این ماهی احتیاط کرد. به دلیل آنکه ماهی تون یزرگ است، لازم است در حد اعتدال خورده شود. ماهی خال مخالی از نقطه نظر اسیدهای چرب امگا-۳ غنی است ولی



اشکال در این است که فصلی است و نه همیشگی. ماهی آزاد که در آبهای تمیز شمالی زندگی می نماید بیشتر ایام سال قابل صید است و معمولاً این نوع ماهی مرغوب نیز هست. ماهی های آزاد آلاسکا وحشی است، و ماهی های آزاد نروژ پرورش داده شده است. معمولاً در کشتزارهای ماهی برای کنترل بیماری ها از دارو استفاده می کنند که این امر مانع از شلوغی بیجای ماهی نیز خواهد شد. بیماری های ماهی امکان دارد که سلامت ماهی ها را تهدید کند و سرانجام موجودیت آنها را. ممکن است ماهی های آزاد پرورش یافته در کشتزارها اثراتی از دارو در خود داشته باشند که این امر خود سبب می شود که امگا-۳ کمتری در مقام مقایسه با ماهی آزاد وحشی به ما منتقل نماید.

ماهی به فوریت فاسد می شود. بنابراین باید هر چه تازه تر آن را بخوریم تا ارزش مزه و مواد غذایی آن از بین نرود. در بیشتر شهرهای غیر ساحلی بدست آوردن ماهی تازه مشکل و گران است. ماهی خام، که یکی از غذاهای سنتی ژاپون است این روزها در مغرب زمین طرفداران بسیاری پیدا کرده است. برای تهیه خوراکی «سوشی»، ژاپونی ها بر روی ماهی تازه اصرار می ورزند. متأسفانه بیشتر کافه های امریکای شمالی که در آنها «سوشی» به مشتریان خود عرضه می کنند نمی توانند آن کیفیت ممتاز را در ماهی های خود به وجود آورند. فراموش نباید کرد که همواره خطر بلعیدن کرم و انگل های نامناسب با خوردن ماهی های خام اقیانوس ها برای افراد وجود دارد. از نظر ذائقه من، ماهی بهترین است مشروط بر آنکه به نحوی صحیح، کمی پخته شده باشد. مانند سایر غذاهای پروتئین دار، ماهی پس از پختن، به آسانی هضم می شود.

نرم تنان صدف دار (shell fish) - بردو نوع است. حلزونی ها (صدف های خوراکی، گوش ماهی، ماهی هائی به شکل مارپیچ (۱) حرکت می کنند و صدف باریک دریائی (ورود خانه ئی) و آریزان از نوع میگو، خرچنگ (۲) و خرچنگ دریائی (۳).

نحوه تغذیه این موجودات و رفت و آمدشان در آبهای ساحلی آنها را برای تغذیه انسان پرخطر تر از ماهیان می سازد زیرا احتمالاً بیشتر سموم و فضولات دست اول را زود تر و سریع تر از ماهی ها بلعیده اند. هیچوقت هوس خوردن ماهی های حلزونی آنها هم به صورت خام به سرتان نزنند. این نوع ماهی ها ناقل انواع و اقسام بیماری ها منجمله تورم کبدی است. میگو و خرچنگ دریائی حاوی مقدار بسیار زیادی کلسترول است ولی چون مقدار بسیار کمی چربی اشباع شده دارد بمراتب سالم تر از غذاهای پروتئین داری است که با گوشت تهیه شده است مشروط بر آنکه در روغن سرخ نشده باشد و کرم نیز در تهیه آنها بکار برده نشده باشد. قبل از آماده نمودن میگو برای طبخ، سیاهرگی که در بدن آن است باید خارج شود زیرا سیاه رنگ مزبور لوله هضم غذایی این موجود است و چه بسا عناصری نا باب در خود نهفته داشته باشد.

شیر و فرآورده های شیری - (پنیر، ماست) که محبوب ترین و توده پسند ترین منبع پروتئین است و به مقدار بسیار زیاد روزانه مصرف می شود. صنعت لبنیات سازی علاقمند است که ما به خودمان بقبولانیم که هیچگاه احتیاج خود به شیر را کنار نگذاریم و تأکید کنیم که شیر، ممتاز ترین ماده غذایی است که طبیعت در اختیار ما گذاشته است. ولی دلائل عمده ئی وجود دارد که خلاف آن را اندیشه کنیم. در حقیقت، عوامل غذایی موجود در شیر می

تواند برای ما مسئله آفرین باشد.

بسیاری از افراد هستند که قادر به گوارش شکر موجود در شیر که به آن «لاکتوز» می گوئیم نیستند. چنانچه شما منشأ اروپای شمالی نداشته باشید و اگر شما نوشیدن شیر را پس از شیرخوارگی متوقف کرده اید، چه بسا قابلیت تولید «لاکتاز» یعنی آنزیمی که برای سوخت و ساز «لاکتوز» به آن نیاز است از دست داده باشید. بدون آنزیم، وجود لاکتوز در سیستم هضم غذایی، نتیجه اش پف، نفخ، باد، و بطور کلی پریشانی و بهم خوردگی است. افرادی که قادر به تحمل لاکتوز نیستند می توانند از محصولات کشت داده شده ی شیر مانند ماست، دوغ، و پنیر که لاکتوز شیر موجود در آنها در اثر فعالیت باکتری هادر تبدیل آنها به فرآورده هائی جدید شکسته شده است استفاده نمایند، یا اینکه از آنزیم های تجارתי که برای همین منظور ساخته شده و به صورت قرص یا قطره به مشتری عرضه می شود، در شیر ریخته و سپس آن را میل نمایند.

همانطور که در مبحث چربی ها به آن اشاره شد، چربی شیر خطرناک ترین چربی حیوانی برای سلامت قلب و سرخرگ های انسان است. تعداد بسیار زیادی اسید های چرب اشباع شده همراه با کلسترول در بدن ما وارد میکند که مسئول اصلی در پیدایش تصلب شرائین است. هنگامی که از شیر پنیر ساخته می شود، پروتئین موجود در شیر متراکم می شود. سرشیر نیز همین طور. بعضی از پنیر هابین ۵۰ تا ۷۰ درصد چربی به صورت کالری دارند و بیش از پروتئینی که ما به دنبال آن می گردیم چربی در اختیار ما می گذارند. بعضی از پنیر های بسیار چرب مشخص است. کرم پنیر، Brie (1)، Camember (2). بعضی دیگر مانند پنیر های سویس و چدار، آن قدر چربی موجود در آنها بارز و مشخص نیست. بزرگ ترین مشکل فرآورده های لبنیاتی بعنوان غذاهای پروتئینی، میزان چربی غیر بهداشتی آنهاست. پیشنهاد من این است که ما فقط از پنیر های کم چربی و ماست کم چربی یا بدون چربی استفاده کنیم. پنیر «موزارلا» ی کم چربی در تمام سوپرمارکت ها در دسترس است و شما می توانید پنیر های کم چربی عطرو بودار را در بیشتر مغازه های پنیر فروشی پیدا کنید. همواره برچسب روی پنیر را بخوانید و به خاطر داشته باشید که باید درصد کالری موجود در چربی پنیر را همواره محاسبه نمائید تا از اثرات سوء چربی زیاد در امان باشید.

پروتئین، یا کاسئین، نیز میتواند مشکل ساز باشد. در بیشتر افراد، تولید بلغم را افزایش می دهد و حالت آسم، برونشیت و سینوزیت را وخیم تر می کند. علاوه بر این موارد که به آنها اشاره شد در بعضی جهات برانگیزاننده و محرک سیستم ایمنی بدن گردیده و سبب می شود که این سیستم در نقش خود افراط نماید (آلرژی از مظاهر آن است). حتی اگر آزمایش های پوست آلرژی واقعی نسبت به شیر را نشان ندهد، حذف نمودن آن از دستور غذایی، غالباً به بهبود حالات آلرژی مانند آسم و آگزما کمک می کند. خوردن شیر بدون چربی کمکی به این مسئله نمی کند زیرا که این نوع فرآورده نیز حاوی همان مقدار پروتئین است و همین پروتئین است که مسبب این تأثیرات ناهنجار است. مواظب باشید که پنیر های علی البدلی که از دانه های سویا و بادام تهیه می شود، باز حاوی مقداری کاسئین است تا شاید به پنییری که از شیر تولید نشده و فرآورده لبنیاتی نیست شکل و شمایلی حقیقی و عامه پسند دهد. اگر

۱- پنیر نرمی که به وسیله کپک، رسیده شده باشد. ۲- پنیری است بسیار چرب و نرم به صورت کرم، که در

کوشش شما بر آن است که پروتئین شیر مصرف نکنید بر چسب این فرآورده‌ها را به دقت مطالعه نمایید.

بیشتر شیرهای تجارتي حاوی بقایای داروها، هورمون‌ها و مواد شیمیایی است که سخاوتمندانه در مزارع مدرن کشاورزی با آنها ممزوج گردیده است. شیر خام (پاستوریزه و هم‌وزن نشده) امکان دارد مزه اش از شیر فروشگاه‌ها بهتر باشد. مگر آنکه از یک مرکز تولیدی قابل اطمینان خارج شده باشد، آن را نباید خورد زیرا ممکن است ناقل میکرب بیماری‌های عفونی و خطرناک باشد. حتی شیرهای پاستوریزه نیز ممکن است ناقل ویروس معمولی و شناخته شده Papillomavirus (تومور خوش خیم سرطانی) باشد که گفته اند این ویروس در بعضی از سرطان‌ها دخالت داشته است. شیریز ممکن است برای بعضی از افراد، سهل الهضم تر از شیر گاو باشد. بستگی به این دارد که روش تولید این شیر چه بوده و آن وقت است که از نقطه نظر طعم و مزه می‌تواند مطبوع، یا مکروه باشد.

مردمی که ریشه اروپایی دارند نسبت به کل جمعیت جهان در اقلیت اند و علاقه آنان به فرآورده‌های لبنیاتی نمی‌تواند ملاک عمل و اعتبار باشد. بیشتر انسان‌ها نوشیدن شیر در دوره بلوغ را اگر منجر کننده ندانند حداقل عجیب و غریب میدانند. احتمالاً شیر بهترین غذای طبیعی برای گوساله‌هاست و نه انسان. بسیاری از همین انسان‌ها هستند که اگر مصرف شیر و سایر فرآورده‌های آن را کم کنند به سلامت خود کمک کرده‌اند.

بقولات (لوبیاها، نخودها، عدس‌ها، بادام زمینی‌ها، و فرآورده‌های سویا) - منابع سرشاری از پروتئین برای گیاه‌خواران است. بویژه آن دسته از گیاه‌خوارانی که از خوردن شیرو تخم مرغ پرهیز می‌کنند. استاندارد یک وعده غذا در بسیاری از فرهنگ‌های سنتی، توزیع یک وعده غذا به مشتریان است. این غذا از نوع بقولات یا دانه‌هایی از قبیل نان ذرت مکزیکی و لوبیای جو و و اجوری است که سرخ پوستان قبل از کشف قاره جدید از آنها استفاده می‌نمودند. این آمیزش غذایی بقولات، اسیدهای آمینه مورد لزوم بدن انسان را همراه با مقدار کمی چربی در اختیار ما قرار می‌دهد. جز در مورد دانه‌های سویا و بادام زمینی بقیه بقولات، بسیار کم چربی و از نقطه نظر هیدروکربن و پروتئین غنی هستند. به آن علت که پروتئین در بقولات به صورت آبکی درآمده است شما می‌توانید بدون آنکه سیستم درونی خود را گرانبار کنید از این نوع غذا تناول نمایید.

بعضی از هیدروکربور هائی که در دانه‌های لوبیا موجود است، هضم آنها توسط دستگاه گوارش انسان بسیار پیچیده و بخرنج است. با کتری هائی که در جدار روده انسان مأوی گرفته اند قادرند که این نوع هیدروکربن‌ها را درهم شکسته و در عوض، مقدار بسیار زیادی گاز متان بر جای گذارند. فرآیند این کار را بسیاری از مردمی که لوبیا مصرف می‌کنند تجربه کرده‌اند. پیشنهاداتی که برای رفع مشکل از قبیل بدور ریختن آب خیسانده اول و جای گزین کردن آن با آب جدید قبل از طبخ، اقامه شده است کارساز و مؤثر نیست. بهترین راه حل آن است که انواع مختلفه لوبیا که عناصر غیر قابل هضم در آنها موجود است، با غیر آنها را درهم ریخته و از آن استفاده نمایید.

دانه‌های سویای بعمل نیامده همراه با فرآورده‌هایی که از آرد و نخاله‌های سویا بدست می‌آید چنان باد دار و نفاخ اند که خوردن آنها برای بعضی از مردم غیر قابل قبول است. بسیاری از بقولات حاوی موادی سمی است که در بیشتر موارد با پختن، بویژه آنکه با آب

صورت گیرد از بین می‌رود. بهیچوجه شایسته نیست که بقولات بویژه بادام زمینی و نخود بطور خام مصرف شود. نخود سبز خام مزه نامطبوعی دارد که با طبخ از بین می‌رود. نخود سفید خام حاوی ماده ئی سمی است که سبب آسیب رساندن به سیستم دفاعی بدن می‌شود و ایجاد نوعی بیماری می‌نماید که به آن Lathyrism گفته می‌شود و شباهت زیادی به قرحه ی آکله، یاسل جلدی دارد. در هندوستان که آرد را از نخود برشته درست می‌کنند آن قدر این بیماری شیوع داشته است که در بعضی ایالات خرید و فروش نخود را منع کرده‌اند. به محض آنکه نخود در آب جوشانده شد ترکیب زهر «اکین» از بین می‌رود. جوانه های دانه های بقولات، همان حالت را دارد و هیچگاه نباید آنها را بطور خام مصرف نمود. ظاهراً جوانه یونجه را بطور کلی نباید خورد چونکه با پختن، حالت خمیر را پیدا می‌کند که چندان مطبوع نیست. جوانه شبدر حاوی نوعی سم گیاهی است که به آن «کاواین» گفته می‌شود و باعث اختلال در دستگاه سیستم دفاعی بدن می‌شود.

یکی از اشکالاتی که در سر راه غذاهای نخود دار وجود دارد، ناپخته بودن آنها و به عبارت دیگر، پختن آنهاست. زمانی که نخود در مدتی طولانی آرام آرام پخته شد شروع به آب شدن می‌کند و به صورت مایعی سیال در می‌آید که هم قابل هضم است و هم خوشمزه و مطبوع. بر همین قیاس، شیر سویا، تافو، پنیری که از شیر سویا تولید می‌شود و بالاخره فرآورده هائی از سویا که به ظاهر شباهت زیادی به گوشت دارد و مزه آن نیز با گوشت برابری می‌کند. این اعجاز سویا آوازه شهرتش را به معابد بودائی تبت نیز کشاند و در روش آشپزی آنها راه یافت. کارخانه های فرآورده های غذائی مغرب زمین در این قرن کوشش های بسیاری نموده اند تا از سویا، هات داگ، کتلت و بیکن درست کنند ولی تا این اواخر ککش و کوشش آنها حتی به پای معابد چین و ژاپون نرسیده است.

این روزها بعضی از فرآورده های سویای شرق در غرب، بازار یافته و مورد اقبال مردم قرار گرفته است و بعضی از آنها نیز در همین جا، یعنی مغرب زمین توسعه و تعمیم یافته است. به عنوان مثال «Tempeh» که یک غذای پروپاقرص کشور اندونزی است به صورت یخ زده در بسیاری از فروشگاه های امریکا رخنه کرده و طرفدارانی نیز دارد. یکی از فرآورده های تخمیر شده سویا بسیار خوشمزه و حالت گوشت معمولی خود مان را دارد و به همین جهت با ذائقه غربی جور در آمده و از این معجون در همبرگر، کباب، و غذاهائی که با گوشت گاو تهیه می‌شود استفاده می‌کنند. بدن نیست گفته شود که نفخ دار نیز هست. تمپه، الحق غذای خوبی است و من در شگفتم که چرا تا کنون فروشگاه هائی زنجیره ئی برای تولید همبرگر با این ماده، در این کشور، راه نیفتاده است. اگر شما از «تفو» زده شده آید، تمپه را امتحان کنید.

**حبوبات - حبوبات**، به اندازه بقولات پروتئین ندارد ولی به هر حال یکی از منابع مهم نشاسته و پروتئین در بسیاری از منوهای غذائی گیاه خواران است. جز در مورد ذرت، حبوبات کم چربی است. از آن متناوباً بخورید، نه فقط در قالب نان یا پاستا، بلکه در سوپ و غذاهای اصلی از آنها استفاده کنید. بعضی از آنها که کمتر شهرت یافته اند آزمایش کنید. مثلاً آرزو، گندم سیاه یا ویلار، وبرنج وحشی.

**آجیل ها و دانه ها** - سرشار از پروتئین است و بیشتر آنها دارای چربی از درجه بالا. هیچ وقت روی آنها به عنوان اجزای اصلی دستور غذائی خودتان حساب نکنید. بطور خلاصه،

بیشتر ما اگر خوردن چربی حیوانی را کنار بگذاریم و کمتر پروتئین به بدن خود برسانیم، اگر غذاهای سرشار از پروتئین را به صورت رقیق و آبکی درآورده و با نشاسته و سبزیجات درهم آمیزیم، اگر همین فورمول را برای سرخ کردنی ها و پاستاها بکاربریم و اگر برتری غذاهای قومی خود را از لحاظ غنی بودن آنها از گوشت و ماهی یا مرغ فراموش کنیم، وضعمان از این که امروز هست بهتر خواهد شد.

شاید تا کنون فراموش کرده باشید که هنوز این اطلاعات مربوط به پروتئین، چربی، هیدروکربور، به عنوان پشته‌های پیشنهادی پیشنهاداتی است که طی آن توصیه می شود طبق یک دستور غذایی متوازن تغذیه کنید. یک دستور غذایی متوازن سرشار است از مجموعه هیدروکربورها، با پروتئین کم یا متعادل و حداقل چربی. این دستور غذایی چربی های اشباع شده و تک زنجیری را به حداقل می رساند و به ندرت غذاهائی را که ریشه حیوانی دارند در بر می گیرد.

پیشنهادات مربوط به دستورهای غذایی سالم و بهداشتی را ادامه می دهیم:

#### ۸- سبزیجات بخورید

سبزیجات، به منوی غذایی شما تنوع می بخشد و منبعی عالی برای پتاسیم و سایر مواد معدنی، ویتامین ها، و فیبر است. بیشتر آنها بسیار کم چربی و کم کالری، و بعضی مانند سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، کدو و مسمائی سرشار از نشاسته است. در جامعه امروزی ما بسیاری از مردم از سبزیجات دوری می جویند و آن را خسته کننده میدانند. یا آنکه تهیه و آماده نمودن آنها را پردردسرو شاق می پندارند. استنباط من بر آن است که خانم ها بیش از آقایان به سبزیجات علاقمندند. بعضی از مردان منحصرأ گوشت و سیب زمینی خور هستند و چنانچه روزی تصمیم به خوردن سالاد گرفتند، روی سالاد آنان پوشیده از موادی پرچربی است. یکی از خانم های بیمار من که اخیراً بیوه شده به من اطلاع داد که «همسرش به علت سرطان روده در گذشته و در سراسر عمر غذای وی گوشت و سیب زمینی بوده است. می گفت تنها ماده سبزی که دیدم می خورد دانه های زیتون بود که در مارتینی خود می انداخت.»

چرا این همه افراد به سبزیجات بی علاقه اند؟ شاید یکی از علت ها آن باشد که مزه آنها خوب نیست. یا آن که تمام کودکان چه پسر و چه دختر، پوره سبزی جات را به عنوان غذای کودک دوست دارند. عدم رغبت به خوردن سبزیجات بعد ها و شاید هنگامی که غذاهای ناباب به شخص معرفی می شود و مرحله مقایسه فرامی رسد، تمایل به خوردن غذا از نوع اخیر در ذهن قوت می گیرد و ذوق و شوق پوره سیب زمینی به فراموشی سپرده می شود. عقیده من بر آن است که این علاقه اکتسابی است و شخص می آموزد که غذاهای دیگری جز سبزیجات نیز وجود دارد. در آن اوائل، کودکان باور می کنند که خوردن سبزیجات کاری است عادی و روزمره و چنانچه این کار را انجام دهند یک ظرف دسر خواهند گرفت. به این موضوع باید حقیقت مخفی سبزیجاتی را که خوب پخته نشده اند نیز اضافه کنیم. سینی های کلم بروکلی شل و وارفته، کلم بروکسل خاکستری رنگ، نخود کنسرو شده در قوطی های حلبی، زردک پخته آلوده به شکر که در خانه تهیه شده است و بالاخره آشپزخانه هائی که دهه های متمادی به همان شکل و شمایل مورد استفاده بوده است. فاکتورهای دیگری برای تغییر مسیر افکار کودک کی است. اگر بخواهیم

سبزیجاتی که می‌خوریم خوشمزه باشد لازم است تازه باشد و خوب نیز تهیه شده باشد. این کار به کمی دانش و زمان بیشتر نیازمند است که بسیاری از افراد حوصله آن کارها را ندارند.

هنوز نشده است که من یکی از انواع سبزیجات را بینم و آن را دوست نداشته باشم و حال آن که برای پیدا کردن دوست، زمان بسیار درازی را باید صبر کنم و لو آنکه دوستان کودکی و دوره تحصیلی ام باشند. گروهی از مردم آموخته‌اند که سبزیجات را به عنوان وسیله‌ئی برای دست‌یابی به کره، سس کرم، یا مالیدن آنها در کره برای سرخ کردن در تابه دوست داشته باشند. از من به آنها نصیحت که این دردسرها بهداشتی نیست. افرادی که به تمرین‌های یوگا مشغولند می‌گویند ما باید حداقل در شبانه روز یک وعده غذای سبزیجات که کمی پخته باشد مصرف کنیم. اسفناج، برگ چغندر، چغندر سویسی، کلم پیچ، و خردل سبز جزو سبزیجاتی است که اینان پیشنهاد می‌کنند. به عقیده من این نسخه خوبی است. برای آنهائی که رژیم گیاه‌خواری دارند سبزی پخته منبع مهمی از آهن است. می‌توانند غذاهای بسیار خوشمزه‌ئی از سبزیجات با کمترین زحمت و با حداقل چربی تهیه نمایند. سبزیجات پخته و نپخته، هر دو باید در دستور غذایی شما گنجانده شود ولی لازم است که شما بدانید کدام سبزی خام را باید بخورید و کدام را نباید بخورید. همان‌گونه که قبلاً به آن اشاره کردم همواره از خوردن بقولات خام و جوانه‌های آنها به صورت خام، منجمله جوانه یونجه اجتناب نمائید. برعکس، پیاز و سیر، بعضی از خواص خود را با پختن از دست می‌دهند با این وجود باز هم مفیدند. ولی اگر می‌خواهید از مزیت و قابلیت پیاز در پائین آوردن کلسترول، یا اعجاز سیر در مبارزه با جرم‌ها نگاهید آنها را خام مصرف نمائید. سالیادی که با سبزیجات مختلف از قبیل کاهو، تربچه، هویج، خیار، پیاز و گوجه فرنگی تهیه شده دست‌آویز بسیار خوبی است که شما کمی سبزیجات خام مصرف کنید. در فصل بعد، نمونه‌هایی از طرز تهیه‌ی دستور غذایی با سبزیجات خام را برای شما می‌نویسم که هم تهیه آن آسان است و هم اینکه به سلامت شما کمک میکند. فکر می‌کنم آنها را دوست داشته باشید. از آن‌ها استفاده کنید و بعد ذوق خودتان را بکاربرید تا چند دستور غذایی با سبزیجات برای خودتان اختراع کنید.

همان‌طور که گفته شد بسیاری از سبزیجات حاوی ترکیبات زهرآگین طبیعی هستند. جوانه‌ها و پوست‌های سیب زمینی سمی است و همواره قبل از طبخ باید زدوده شوند. کرفس، بویژه هنگامی که مورد ترکتازی نوع مشهوری از قارچ‌های بیماری‌زا قرار گیرد حاوی سمومی طبیعی خواهد شد که موجب حساسیت بدن ما در مقابل نور آفتاب شده و در سیستم دفاعی بدن ما اختلال ایجاد می‌نماید. در این حالت است که بر روی کرفس لکه‌های قهوه‌ئی رنگ ظاهر می‌شود و جدا باید از مصرف این نوع کرفس احتراز نمود.

بیشتر سموم طبیعی گیاهی در سبزیجات در مقابل حرارت ناپایدارند و به عبارت دیگر به محض آنکه پخته شدند به آسانی از بین می‌روند. کلیه سبزیجات صلیبی (خانواده کلم)، به عنوان مثال، دارای این نوع سم است. مقدار کمی از کلم خام یا گل کلم خام به شما آسیب نخواهد رساند ولی برای سلامت شما بهتر است اگر آنها، و نیز سایر سبزیجات از خانواده کلم از قبیل کلم بروکسل، کلم پیچ، خردل سبز، و کلم بروکلی پخته شوند. در این صورت است که اینها می‌توانند محیط شیمیائی اطراف روده‌ها را بگونه‌ئی نامطلوب و دلخواه تحت تأثیر قرار داده و نوعی تأمین حفاظتی در مقابل روده‌ها برای ما بوجود آورند. اسفناج

خام، چغندر و برگ چغندر حاوی اسید اگزالیک است که زایل کننده کلسیم و آهن از بدن است. اگر کمی، آنها را بپزیم، این تأثیر نامطلوب از بین می رود. قارچ های سفید پرورش یافته حاوی سه نوع ماده طبیعی مولد، یا مشدد سرطان است. دو نوع آنها با حرارت از بین می رود ولی سومین آنها بنام «آگارتین»، حرارت در آن بی اثر است و نگرانی موجود. و به همین منظور است که من پیشنهاد می کنم نسبت به افزودن قارچ ها در دستور غذایی خود احتیاط را پیشه سازید. علاوه بر سموم طبیعی موجود در سبزیجات، مشکل تفاله ها و بقایای سموم دفع آفات نباتی و قارچ کش ها بر روی فرآورده های تجارتي هنوز باقی است. راجع به این موضوع و این که چه تدابیر امنیتی لازم است بکار برید در فصل دیگر با شما صحبت خواهم کرد.

در زیر، چند راهنمایی کلی نسبت به مصرف سبزیجات برای شما می نویسم:  
هیچگاه نخود سبز، لوبیا سبز، جوانه یونجه، جوانه عدس و قارچ خام نخورید.  
لوبیاها، عدسها، نخودها، و بادنجان اگر به مدتی طولانی خوب پخته باشند بهتر است.  
ریشه چغندر و برگ چغندر، اسفناج، کلم، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، خردل سبز، کدوی زمستانی، و لوبیا سبز، پخته شان بهتر از خام آن هاست.  
سبزیجات را زیاد تر از حد لازم نپزید (حد لازم هنگامی است که هنوز رنگ اصلی خود را از دست نداده اند).

خام، و پخته هویج، کرفس، پیاز، سیر، تره، پیازچه، کدوی تابستانی، شلغم، اندیو، مارچوبه، جوانه آفتابگردان، گوجه فرنگی، و فلفل، هردو خوب است.  
کاهو، و یاسر سبزی های سالادی از قبیل خیار، تربچه، و شاهی و غیره، بهتر است خام مصرف شوند.

۹- دستور غذایی خود را تجربه کنید- تنها راهی که شما می توانید دریابید برای تأمین سلامت و بهداشت خود چه باید بخورید، تجربه کردن خوراکی هاست. همواره آمادگی و اشتیاق تغییر غذا را در خود حفظ کنید. غذاهای تازه و ترکیبات جدید غذایی را آزمایش کنید و بقیه را فراموش نمائید. علاقه و لذتی که از این تنوع غذایی به شما دست می دهد یادداشت کنید. پیشنهادهایی را که به شما کرده ام به عنوان یک راهنما بپذیرید و تجربه خود را به عنوان بهترین راهنما به کار بندید. اگر یک رژیم غذایی جدید را در جایی خواندید، یا شنیدید که به نظر معقول می رسد آن را آزمایش کنید و اگر مزایایی را که شما به دنبال آن می گردید و لذتی را که از آن توقع داشتید در آن نیافتید، یا در زیر دندان خود آن را احساس نکردید آن را فراموش کنید.

### جواب های من به پرسش های مربوط به پرهیز و سلامتی

در سراسر این کتاب، اطلاعات مربوط به تغذیه و سلامت بدن، بویژه روش هائی برای پیش گیری و مداوای بیماری های ویژه ئی که تغییر غذاهائی که خوردن آنها برای شما به صورت عادت درآمده است، در دسترس شما قرار داده شده است. در این فصل کتاب، من به پرسش های کلی که از من شده است پاسخ می دهم.

سؤال- «این روزها مد شده است که «فیبر» باید در دستور غذایی باشد. به من بگوئید که من به چقدر تفاله احتیاج دارم و از کجا آن را به دست آورم؟»

(تفاله) فیبر، اصطلاحی است برای اجزاء غیر قابل هضم گیاه هائی که ما آنها را می خوریم. زمانی به آن، مواد خوراکی زبر (مانند سیوس یا دانه انار) می گفتند و تا زمانی که چندان دور، وجودش را دست کم می گرفتند زیرا به بدن نیرو نمی بخشید. فیبر، مشتمل است بر هیدرو کربور هائی که برای دستگاه هضم غذائی ما بسیار پیچیده و شکستن آنها مشکل است. گیاه خوران مقدار بسیار زیادی فیبر به دست می آوردند و آنان که غذای اصلی شان گوشت، سیب زمینی و نان سفید است برعکس. شیدائی امروز ما به فیبر، هوسی تقویتی است. من فکر می کنم بیشتر افرادی می توانند از افزودن مقدار بیشتر فیبر در منوهای غذایی خود استفاده بر نندولی شواهدی علمی در دست نداریم که به حمایت مروجین غذا با فیبر زیاد و ادعاهای آنان مبنی بر مفید بودن این نوع غذا بر آید.

بدیهی است افرادی که مقدار بسیار زیادی فیبر می خورند روده آنان بهتر از افرادی که آن را نمی خورند کار می کند. فیبر، به ازدیاد و تکرر حرکات روده کمک می کند و نبودن آن موجب پیوست مزاج است. بهترین راه برای اضافه کردن فیبر، خوردن میوه جات، سبزیجات و غلات است.

در حقیقت پنج نوع فیبر وجود دارد که ساختار شیمیائی آنها با هم اختلاف داشته و درجه قابلیت آنها نیز با یکدیگر متفاوت است. همه آنها به سلامت انسان کمک می کنند ولی درد و گروه مختلف با دو نوع مزایای مختلف قرار گرفته اند. در گروه اول، سه نوع آنها که بسیار مفید به حال دفع و احتمالاً کم کننده خطرات بیماری های روده مانند سرطان روده و مقعد است قرار دارد. اینها فیبرهای غیر قابل حل اند: مانند سلولز، و Lignin (پولیمری آلی است که در سلول های جداری بسیاری از گیاهان وجود دارد و آنها را سخت و چوبین می نماید)، که در سیوس و سایر غلات یافت می شود و نیمه سلولزی آنها که جزئی از آنها قابل حل در آب است. نیمه سلولزی ها عبارتند از: غلات، آجیل ها، دانه ها، میوه جات و سبزیجات.

ما نمیدانیم فیبری که در آب حل نمی شود به چه طریق عمل می کند. یک فرضیه این است که با سرعت بخشیدن به زمانی که برای غذا لازم است تا دالان روده هارا طی کند، فیبرهای غیر قابل حل که عامل بالقوه سرطان شناخته شده اند تماس خود را با سلول های جدار روده، به حداقل می رسانند. ماده مولد سرطان، به عنوان فرآورده های فروپاشی اسید های صفر اوسوخت و ساز پروتئین ها در بدن ظاهر می شود. سرطان روده بزرگ به علت کمبود فیبر نیست. ممکن است ریشه ژنتیکی داشته باشد ولی در افرادی که آمادگی دارند، میزان کافی از فیبر غیر حلال در دستور غذایی آنها ممکن است صیانت لازم را به آنها بدهد. هم چنین این نوع فیبر از موارد بیماری های مربوط به تحریک روده ها نافع و مؤثر است.



صمغ‌ها و ژلاتین‌های طبیعی که به آنها دلمه گیاهی نیز گفته می‌شود و نوع دیگری از فیبرها هستند که در آب حل می‌شوند. صمغ‌ها که از درخت گرفته می‌شود، با بقولات مخلوط می‌کنند و آن را به بیشتر فرآورده‌های غذایی می‌زنند تا تار و پود آنها را اصلاح کند. بعضی دیگر از آنها در دانه‌های مشهور و آشنا منجمله جو صحرایی و کنجد یافت می‌شود. ژلاتین طبیعی را می‌توان در میوه جات، سبزیجات و دانه‌ها یافت. این دسته از فیبرها، اسیدهای صفراوی و کلسترول را مهار می‌کنند و مانع می‌شوند که به خون راه یابند. علت این که سبوس جو اینقدر وجهه پیدا کرده این است که فعالیت آن در روده‌ها می‌تواند کلسترول خون را کاهش دهد.

شما باید هر روز به مقدار چهل گرم فیبر بخورید و این مقدار دو برابر آن چیزی است که بیشتر مردم روزانه مصرف می‌کنند. می‌توانید به اسانی میزان خوردن فیبر را با خوردن غلاتی که حامل سبوس هستند افزایش دهید ولی باید بر حسب این فرآورده‌ها را بخوانید. بعضی از این فرآورده‌ها که ادعا شده است سرشار از سبوس است چنین نیست. برای آنکه مفید به حال بدن باشد، سبوس باید حداقل چهار، و مرصاً پنج گرم سبوس در یک اونس به شما بدهد. البته راه دیگری این است که شما سبوس را مستقیماً از فروشنده‌اش خریداری نمائید و به غلات مورد علاقه خود بیفزائید لوبیای پخته، منبع دیگری برای فیبر مورد احتیاج بدن ماست. لوبیا، انواع و اقسام دارد و همه آنها این خاصیت را دارند و به شما چهار گرم فیبر در هر نصف فنجان لوبیا می‌دهند.

مشکلی که در سرراه اضافه نمودن فیبر وجود دارد نفاخ بودن آن است و به همین علت است که لوبیاها تولید کمی کنند. هنگامی که با کتری‌های موجود در شکم حمله را ساز کرده و هیدروکربور را هضم می‌کنند، گاز متان آزاد می‌شود. تحمل افراد در این فرآیند با یکدیگر متفاوت است. اگر سبوس در شکم شما گاز تولید می‌کند، کمتر بخورید. میزان آن را کم کنید و دفعات آن را زیاد. و اگر مشکل حل نشد آن را با خوردن میوه جات جایگزین کنید. سبزیجات و فرآورده‌های دانه‌ئی میل کنید. خوردن سبوس به عنوان علی‌البدل ممکن است دو مشکل نیز ایجاد کند. امکان دارد که مانع از جذب مواد معدنی موجود در غذا شود و یا اینکه ممکن است حرکت روده‌ها را اگر شما مقدار زیادی آب یا آن نخورید، کند نماید. روی همین اصل است که من خوردن فیبر، به طریق علی‌البدل (خوردن قرص، گرده‌ها، یا سبوس ساده یک‌دست) را تجویز نمی‌کنم. پیشنهاد می‌کنم که افرادی که بیوست دارند پودر حقه گل Psyllium را با مقدار بسیار زیادی آب میل نمایند.

برای بیشتر مردم، بهترین پندی که می‌توانم درباره فیبر بدهم این است که سبزیجات و میوه جات تازه بیشتری بخورید و از خوردن فرآورده‌هایی که از دانه غلات تهیه شده است غافل نمائید. آرد سفید از نظر فیبر بسیار فقیر است. شما باید پنجاه دانه نان سفید در روز بخورید تا چهل گرم نیاز بدنی خود به فیبر را تأمین کنید. اگر شما چند فرآورده مختلف که با آرد سفید و انواع دیگر غلات تهیه شده باشد همراه با جیره سبزی و میوه خود میل نمائید، لازم نیست به کمبود فیبر برای احتیاجات بدنی خود نگران باشید.

پرسش - «نظر شما نسبت به پرهیز غذایی و کلسترول چیست؟ راجع به سبوس زیاد شنیده‌ام. از چه چیز دیگری می‌توانم استفاده کنم تا میزان کلسترول خون خود را کاهش دهم؟»  
 مهار کردن کلسترول به آن بستگی دارد که شما چه چیزی را نمی‌خورید. همانگونه که در فصل اول توضیح دادم، میزان چربی اشباع شده‌ئی که در دستور پرهیز غذایی وجود

دارد تأثیری مستقیم بر روی میزان کلسترولی دارد که در خون شما در گردش است. مهم ترین اقدام بازدارنده ئی که شما می توانید بکنید این است که میزان درصد چربی اشباع شده در پرهیز غذایی خود را قطع کنید و اینکار تنها با نخوردن گوشت، تخم مرغ، کره، شیر چربی نگرفته و فرآورده های آن، یا غذاهای تهیه شده با چربی های حیوانی و روغن های استوائی از قبیل خرما و نارگیل صورت پذیراست.

پرهیز، تنها عامل اصلی در پائین آوردن کلسترول خون است. بقیه عوامل عبارتند از توارث، فشار روحی، سیگار کشیدن، کافئین، و ورزش. و به هر حال این کلسترول است که ان را به عنوان فاکتور اصلی برای به صدا در آوردن زنگ خطر برای انسداد های قلبی باید محسوب نمود (به فصل نهم «چگونه باید حمله قلبی تداشته باشیم» مراجعه نمایید). ولی چون شما قادرید که عادت غذایی خود را راحت تر از راه حل های دیگر تغییر دهید، لذا ارزش این کار را دارد که آن را تجربه کنید.

بدلیل آنکه کلسترول در فرهنگ امروزی ما به کلمه ئی پرآوازه درآمده است، سازندگان فرآورده های غذایی کوشش دارند برچسب هائی بر روی فرآورده های خود بچسبانند و بر روی آن کلمات عاری از کلسترول یا کم کلسترول را به رخ خریداران بکشند. این حرکت، منحرف کننده است. مثالی برای شما بزنم: من در برابر خود یک «نان ایتالیائی سبزی دار» که از سوپرمارکت نزدیک منزلم خریده ام گذاشته ام. این نان تقریباً به اندازه نصف نان سفید ایتالیائی است که رویه آن با یک رویه ضخیم چربی به اضافه ادویه جات و بعضی از سبزی ها پوشیده شده است و هدف این بوده است که قبل از خوردن در اجاق گرم شود. یکی از اجزاء متشکله و اصلی آن «جزئی روغن اشباع شده نباتی (سونا یا پنبه دانه) است». بر روی پلاستیکی که نان در آن پیچیده شده است یک برچسب قرمز و معروف چسبانده شده که بر روی آن کلمات «بدون کلسترول» چاپ شده است. این کاملاً صحیح ولی گول زننده است. روغن نباتی که کلسترول ندارد ولی مقدار زیادی چربی اشباع شده که در آن پوشش غیر بهداشتی رویه نان وجود دارد، مقدار بسیار زیادی کلسترول را روانه سرخرگهای خورنده آن نان می کند. هیچوقت گول برچسب هائی که بر روی شیشه های کره بادام زمینی چسبانده اند، یا روغن های نباتی، و روغن های دیگر، یا مارگارین را نخورید. درست است که در این فرآورده ها کلسترول نیست، ولی عواملی هستند که بدن شما به وسیله آنها کلسترول بسازد.

در حقیقت، کلسترولی که مربوط به پرهیز غذایی است اهمیتش کمتر از پرهیز از چربی است. علت این است که کبد ما خودش مستقلاً کلسترول می سازد و بیشتر تحت تأثیر روغن های اشباع شده قرار می گیرد تا غذاهای چرب. بیشتر غذاهای سرشار از کلسترول، غیر بهداشتی است و این به آن علت است که همه آنها ریشه حیوانی دارند و صرف نظر از چند استثنا، همه آنها منابع عمده چربی های اشباع شده اند. این چربی زیاده از حد در گوشت، کره و پنیر است که بیشتر از کلسترول سلامت شما را تهدید می کند. زرده تخم مرغ حاوی مقدار بسیار زیادی کلسترول است و بیشتر از آن، چربی. چه بسا افرادی که غذاهای پر چربی همراه با مقدار بسیار زیادی گوشت و لبنیات مصرف می نمایند، تخم مرغ، عامل عمده ئی در بالا بردن کلسترول در بدن آنان نباشد. ولی در افرادی که به غذاهای کم چربی و بیشتر گیاه خواری روی آورده اند، مصرف تخم مرغ و اثرات آن بیشتر به چشم می خورد. اگر در رژیم غذایی خود تغییراتی می دهید پیشنهاد من آن است که نسبت به تخم مرغ کمی

محتاطانه عمل کنید. حتی یک غذای تخم مرغ دار، میزان کلسترول موجود در خون شما را به طرز چشم گیری بالا می برد.

برای آنکه تأکید کنم که مردم از نقطه نظر «زیست شیمی»، یکسان اند، لازم است خاطر نشان کنم که رژیم های غذایی بسیار کم چربی با هیدروکربن از درجه بالا، به طور خود کار سوخت و ساز چربی در بدن افراد را بهبود نمی بخشد. در بعضی افراد چنین پرهیزهای غذایی نتیجه اش افزایش کلسترول از درجه بالا است. بهتر است این گونه افراد از پروتئین بیشتری استفاده نمایند و در عوض میزان هیدروکربن و چربی را در حد تعادل حفظ کنند. هر زمان که در رژیم غذایی خود تغییری می دهید تا خطر بیماری های قلبی را کاهش دهید، باید گوش به زنگ میزان کلسترول و تری گلیسرید خون خود باشید. تا مطمئن گردید این تغییرات در میسری است که به دنبال آنید.

آزمایش خونی که به آن «lipid profile» می گویند و با انجام دادن آن نتیجه مجهولات بر شما روشن خواهد شد، یک ماه پس از شروع رژیم غذایی و مرتبه بعد، سه ماه پس از آن، آن آزمایش را انجام دهید

علاوه بر سبوس جو صحرایی که کلسترول را در روده ها مقید و محصور کرده و امکان جذب مجدد به آن نمی دهد، سایر غذاهای مشابه نیز مفید است. بسیاری از میوه جات و سبزیجات نشان داده اند که در کم کردن کلسترول مفید بوده اند. احتمال دارد که این میوه ها دارای فیبرهایی باشند که در آب حل می شوند. پیاز و سیر، بویژه خام آنها به دلالتی که هنوز بر ما ناشناخته است کلسترول خون را پائین می آورند بدون آنکه ارتباطی به فیبر داشته باشند.

قارچ شیتاکی، نوع سیاهی از قارچ که سیاه رنگ، گوشت آلود و معطر است از چین و ژاپون راهی سایر کشورها شده است. این قارچ حاوی ماده ئی است بنام «eritadenine» که مشوق بافتهای بدن در جذب کلسترول است که مآلاً سبب کم شدن کلسترول در جریان گردش خون می شود. یکی از آزمایشات ژاپون نشان می دهد که به داوطلبانی که آماده خوردن این قارچ بوده اند، ۹۰ گرم (کمی بیش از سه اونس) از قارچ شیتاکی را هر روز خورانده اند و ظرف یک هفته، دوازده درصد میزان کلسترول موجود در بدن آنان کاهش یافته بوده است. از طرفی مقدار کره ئی که به منوی غذایی آنان افزوده بودند بی اثر بوده است. شیتاکی خشک شده را می توان در کلیه مغازه های بقالی مشرق زمین خریداری نمود. تازه آن در بسیاری از بازارها راه یافته و کشت آن این روزها بسیار معمول و متداول گردیده است. (لازم به یادآوری است که قارچ شیتاکی فاقد ماده مولد سرطان طبیعی است که در قارچ های سفید کشت داده شده، وجود دارد).

فلفل قرمز تند، در کاهش کلسترول مؤثر است و ما هنوز علت آن را نمی دانیم. امکان دارد که فلفل قرمز یا (chilli) تولید کلسترول در کبد را متوقف و منکوب کند. مسئول این توقف ماده حاد و تندی است که در این نوع فلفل وجود دارد و به آن (capsaicin) می گویند. این ماده نوعی مخدر موضعی است و می تواند برای قلب و شریان ها بطور کلی مفید واقع شود. هرچقدر فلفل تند و تیز باشد ماده (capsaicine) آن بیشتر است. یکی دیگر از منابع غیرعادی پائین آورنده کلسترول چای سبز ژاپونی است که ظاهراً به دفاع بدن در برابر سرطان نیز کمک می کند.

مصرف معتدل الکل، میزان (کلسترول خوب) را در بدن بالا می برد (در صفحات بعدی راجع به کلسترول خوب و کلسترول بد سخن خواهیم گفت). به سبب آن که الکل داروی مخدري است که تأثیرات نامساعدی بر روی بدن انسان دارد (فصل هفتم را ملاحظه نمایید)، به افرادی که قبلاً آن را ننوشیده اند آن را پیشنهاد نمی کنیم. ولی پیشنهاد می کنیم که هر کدام از شما ها که علاقمند باشید، می توانید امگا-۳، اسید های چرب را در دو، یا سه وعده از غذای خود در هفته داخل کنید، چه به صورت ماهی چرب باشد و چه روغن بذرک. شما می توانید قوطی ساردین را دور بریزید (به این طریق شما از ۲۰۰ کالری اضافی رهائی خواهید یافت) و ماهی را به هر طریقی که میل داشتید تهیه کنید. روغن های ماهی به چند طریق ما را از مبتلا شدن به بیماری های قلبی مصون می سازد. کمک می کنند تا میزان کلسترول در خون ما، به ویژه سطح خطرناک آن کاهش یابد.

بسیاری از افراد برای آن که میزان کلسترول خون بدن خود را تقلیل دهند به مقدار بسیار زیادی اسید نیکو تینیک یا نیاسین که ویتامین ب ۳ است مصرف می کنند. راجع به این موضوع در فصل چهاردهم، مبحث «ویتامین ها و ملحققات آنها» با شما صحبت خواهم کرد. حد، و مقداری از نیاسین که در بدن ما مؤثر است حدی است که انسان را تخدیر می کند و می توان گفت که اصولاً نیاسین ماده ئی است مخدر و نه ویتامین و مصرف آن می تواند برای انسان خطرناک باشد.

بطور خلاصه، تعدیلات رژیم غذایی که اجازه می دهد بیشتر افراد میزان کلسترول خون خود را بدون خطر پائین آورند عبارت است از (۱) کمتر خوردن چربی از هر نوع آن که باشد، (۲) کمتر خوردن روغن های اشباع شده (جایگزین کردن آن با اشباع شده تک زنجیری)، (۳) خوردن هر چه بیتر میوه جات و سبزیجات و دانه ها، (۴) افزودن مقداری سبوس جو صحرائی به دستور غذایی، (۵) خوردن پیاز و سیر بیشتر و بعضاً به مصرف رساندن خام آنها، (۶) خوردن بعضی از ماهی های روغن دار یا خوردن روغن بذرک، (۷) خوردن قارچ شیتاکی، (۸) خوردن نوعی فلفل قرمز، (قطع کردن قهوه، چای، کولا و سایر منابع کافئین جز در مورد چای سبز). (به فصل ۷ و ۹ درباره تأثیر این مواد بر روی بدن مراجعه نمایید).

سؤال - «من از این اصطلاحات کلسترول «خوب» و کلسترول «بد» کم کم دارم گیج می شوم. معنی این ها چیست؟ چه داروهائی میزان کلسترول را پائین می آورد؟

پاسخ - کلسترول در اطراف بدن ما به گونه ئی مرموز و پیچیده در حالی که کبد ما آن را کنترل می کند در گردش است. در عین حالی که کبد ما قادر است خون را از وجود آن پاک کرده و در خفا آن را در صفرای بدن نگاه دارد. صفرا، فواره وار، بدرون روده کوچک جستن می نماید تا به کمک هضم چربی ها بشتابد. امکان دارد که کلسترول موجود در صفرا دوباره توسط روده جذب شود و دوباره وارد در جریان خون گردد. در خون، کلسترول به صورت بسته های پروتئین که آن را «لیپوپروتئین» (۱) می نامند در یک گردش دورانی است (لیپوبه معنای چربی است). نوعی از گردش کلسترول یعنی نوعی از لیپوپروتئین با غلظت کم که در اصطلاح طبی به آن LDL (۲) می گویند «کلسترول های خوب» اند. بعضی از آنها سبب می شوند که سرخرگها از آسیب مصون بمانند.

علاوه بر آن که لازم است شما جمع کلسترول خودتان را بدانید، لازم است تقسیم بندی

آن را به LDL، و HDL (۳) بدانید. مجموع کلسترول بدن شما باید ۱۸۰ باشد. (۱۸۰ میلی گرم در یک دسی لیتر از خونابه) و با این وجود ممکن است از ۱۸۰ بالاتر نیز باشد ولی اگر نسبت HDL، و LDL زیاد بالا نباشد ایرادی نداشته باشد. چنانچه میزان کلسترولی که در خون گردش می کند به اندازه کافی پائین باشد آسیبی برای سرخرگها متصور نیست حتی اگر سهم حفاظتی آن ناچیز باشد.

بعضی از افراد هستند که صرف نظر از خوراکی که می خورند، تمایل به ساختن مقدار بسیار زیادی کلسترول را به ارث برده اند. ممکن است که اینان به داروهائی نیاز داشته باشند تا سطح کلسترول آنان را تا حد طبیعی پائین بیاورد. پرهیز غذایی برای بیشتر ما مؤثرترین وسیله است تا میزان کلسترول موجود در خونمان را پائین آورد. چنانچه شما با کمک میکروسکوپ به نمونه خون شخصی که به تازگی غذایی بسیار چرب خورده است نظر افکنید، می توانید گلبول های چربی را که با گلبول های خون وی ممزوج شده است ملاحظه کنید. حتی یک هفته پرهیز غذایی طبق جدول راهنمایی در فصل آخر کتاب، کلسترول خون بعضی افراد را آنقدر پائین می آورد که می توان آن را اندازه گرفت.

بعضی از افراد آنقدر خوشبختند که سیستم کبدی آنان چربی و کلسترول را از خونشان پاک می کند. اینگونه افراد همان هائی هستند که هر چه دلشان خواست گوشت، تخم مرغ، کره و پنیر در سراسر عمر خود می خورند. و این عمل خارق العاده نه در افزایش کلسترول خون آنان مؤثر است و نه به بیماری های قلبی دچار می شوند. بیشتر ما قادر به انجام این کار نیستیم. اثرات سوء کاری که اینان می کنند در دوران شباب ممکن است مشهود نباشد ولی هر چه قدر انسان پیرتر می شود، حاصل صدماتی که به علت زیادی کلسترول به سرخرگها وارد آمده است بیشتر خودش را نشان می دهد. هر چه زودتر شما برنامه غذایی خودتان را که مشکل آفرین است تغییر دهید، زودتر می توانید خسارات وارده را جبران کنید.

من هیچگاه نسخه برای پائین آوردن کلسترول نمی دهم. داروهای مخصوص این کار هم گران است و هم حاوی سمومی است که برای کبد زیان اوراست. داروئی گیاهی بنام چربی فیلپینی وجود دارد که از درختی که در هندوستان می روید استخراج میکنند و به عنوان داروئی سنتی برای معالجه چاقی بکار می برند. تحقیقات معاصر نشان می دهد که این گیاه در پائین آوردن کلسترول به همان شیوه ئی که داروی داروخانه عمل می کنند کار آ و مؤثر، و خطر آن نیز کمتر است. این را هم بخاطر داشته باشید که تحقیقات علمی، فرضیه های پائین آوردن میزان کلسترول خون به طریق مصنوعی به منظور آنکه خطر مردن از سکته قلبی را کاهش دهد تأیید نمی نماید. ولی شواهدی در دست است که شما می توانید سلامت سرخرگهای خود را با یک برنامه وجدانی مشتمل بر تغییر دادن سبک زندگی آینده خودتان که تغییر در برنامه غذایی، یکی از اجزای آن است تأمین نمایید.

سؤال- آیا لازم است که من از مواد اضافی که این روزها به غذاها می زنند نگران باشم؟  
پاسخ- بله! لازم است که نگران باشید و نسبت به بعضی از آنها بیشتر خوشبختانه در امریکا سازندگان فرآورده های غذایی موظفند لیست موادی که در غذاها تهیه شده به

کاربرده شده است در فرآورده های خود بگنجانند، و به علت فشار مصرف کنندگان مواد غذایی بوده است که این کار به صورت قانون درآمده است. تنها بعضی از فرآورده های غذایی مانند مشروبات الکلی است که فروشندگان از گذاردن برچسب بر روی آن معاف اند. من نمی توانم شدیداً اصرار ورزم که شما برچسب های روی ظروف مواد غذایی را که می خرید بخوانید.

یکی از افزوده های رایج به مواد غذایی که خطرناک تر از بقیه است و به آسانی می توان از آن چشم پوشی کرد، رنگ ها هستند. مواد شیمیائی که در فرآورده ها به منظور بازتاب نور به کار برده می شود مولکول های پرانرژی است و بعضی از آنها متقابلاً بر روی «DNA تأثیر داشته و برای آن زیان آور است. هر چیزی که به «دی.ان.ا» آسیب وارد آورد، می تواند سبب اختلال در سیستم دفاعی بدن گردد، در پیر شدن ما سرعت بخشد، و ما را در جهت ابتلا به بیماری سرطان سوق دهد. توصیه من به شما این است که غذاهائی را که با رنگ مصنوعی آغشته است نخورید. مواظب برچسب هائی باشید که این جملات بر روی آنها چاپ شده است: «رنگ مصنوعی اضافه شده است»، «رنگ هائی که مورد تأیید دولت امریکا است اضافه شده است»، «رنگ قرمز شماره ۳ اضافه شده است»، یا «رنگ سبز یا آبی یازرد که پس از آن شماره ئی نیز به چشم می خورد»، یا اینکه بدون توضیح بیشتر فقط نوشته شده است: رنگ اضافه شده است.

اخیراً کاشف به عمل آمده است که بسیاری از رنگ هائی که تصور می رفت بدون خطراند و سالها مورد استفاده بوده، سرطان زا بوده اند. بعضی از رنگ هائی که در اروپا استعمال آنها مجاز شناخته شده است در امریکا ممنوع اعلام گردیده و یا برعکس. رنگ، منحصرأطبق میل تولید کنندگان به فرآورده ها افزوده شده است و نه به خاطر سلامت مصرف کنندگان آنها. شما به غذایی که در منزل تهیه می کنید رنگ نمی زنید (البته این استنباط من است)، بنا بر این در غذایی که نیز می خرید نباید رنگ وجود داشته باشد. به فرزندان خود بقبولانید که بسته های پرزرق و برق تنقلات، مرموز و غیر بهداشتی است. تنها گفته شده است، غذاهائی که با رنگ مصنوعی آغشته شده باشد مصرف نکنید. چه بهتر آنکه این جمله را به عنوان یک قانون تلقی کنیم و آن را دنبال کنم.

بعضی از غذاها رنگ طبیعی خود را دارد که از درخت گرفته شده است. من نسبت به این رنگ ها اعتراضی ندارم. مشهورترین آنها «آنا تو» است که از دانه قرمز رنگ درختی استوائی به دست می آید. در امریکای جنوبی به حد وفور از این رنگ در طبخ غذا استفاده می شود تا برنج و نان خود را به رنگ زرد در آورند. از آنا تو، در سطح بین المللی استفاده می شود تا پنیر را به رنگ نارنجی و کره را به رنگ زرد در آورند. از چغندر، رنگیزه ئی قرمز واز جلبک یا خزه دریائی رنگیزه ئی سبز، واز کارامل رنگیزه زرد می سازند و همه آنها بدون خطر است.

دسته، و نوع دیگر افزودنی ها به غذا، نگاهدارنده ها، یا حافظ های غذایی هستند. شما می توانید محملی بتراشید، یا بهانه ئی بدست آورید و در غذایی که تهیه می کنید از این نگاهدارنده ها بربزید. نگاهدارنده ها میتوانند هم بصورت طبیعی باشند. آن هم به صورت مصنوعی و شیمیائی. هنر آنها این است که جلوی بازتاب های اکسیده شدن غذاها را می گیرند، در متعفن شدن چربی ها و پیشرفت این عمل تأخیر ایجاد می نمایند و بالاخره با متابولیزم باکتری ها و کپک های قارچی که آنها نیز علاقمند به خوردن غذای ما هستند

درستیزاند. من شخصاً ترجیح می دهم غذاهائی را بخورم که از این نگاهدارنده ها در آن بکار نرفته باشد ولی اگر ناچار باشم که بین این نوع غذا و غذاهائی که بو گرفته است یکی را انتخاب کنم بدون تردید اولی را انتخاب می کنم. در صورت بعد نظر من نسبت به انواع نگاهدارنده ها که معمول و مرسوم است برای شما می نویسم.

اسید سیتریک و اسید اسکوربیک (ویتامین سی)، دو عامل ضد اکسید شدن طبیعی است که به بسیاری از غذاها افزوده می شود. هر دوی آنها کاملاً بدون خطرند. دو عامل حافظ دیگر بنام های BHA و BHT وجود دارد که شما آنها را بر روی برچسب بسیاری از فرآورده های غذائی از پیش تهیه شده می توانید مشاهده کنید که چندان بی خطر نیستند.

آلوم، که ترکیبی از آلومینیوم است در بسیاری از فرآورده های ترشی جات مصرف می شود تا تردی و شکنندگی فرآورده از بین نرود. اضافه می کنم که آلومینیوم هیچ محلی از اعراب در تغذیه انسان ندارد و این نوع فرآورده ممکن است مضر به حال انسان باشد. بسیاری از داروهای ضد ترشی معده حاوی نمک های آلومینیوم است که به عنوان اجزای اصلی در این داروها راه یافته است و افرادی که از این داروها استفاده می نمایند مقدار بیشتری از این فلز را در بدن خود حمل می نمایند تا افرادی که خیار ترشی می خورند، یا اینکه غذای خودشان را در ظروف آلومینیومی طبخ می نمایند (به مبحث ظروف آشپزخانه مراجعه نمائید). شما لازم است که بگونه ئی جدی از داروهای ضد اسید معده اجتناب کنید. دنبال خیارشور یا نوعی از ترشی جات بگردید که در ظروف آلومینیومی نگاهداری نشده باشد. پودر خمیر مایه یا Baking Powder، منبع دیگری از آلومینیوم است. می توانید نوع مشابه آن را از فروشگاه های مواد غذائی بخرید که آلومینیوم در آن بکار نرفته باشد.

نیترا ت هائی که به بسیاری از گوشت ها به عنوان حافظ گوشت از فساد می زنند، خودشان سرطان زان هستند ولی در برابر فرآورده های پروتئین دار به سهولت در دستگاه گوارشی انسان باز تاب نشان داده و موادی تشکیل می دهند که به غایت سرطان زا است. به آن ها «نیتروزامین» می گویند. این باز تاب به وسیله ویتامین سی، می تواند متوقف و مسدود گردد. اگر شما غذائی می خورید که حاوی نیترا ت هاست، همراه با آن مقداری ویتامین سی بخورید. بهتر است از خوردن غذاهائی از قبیل هات داگ، سوسیس و سایر فرآورده های که نیترا ت سدیم یا نیترا ت های دیگر به آنها زده شده است احتراز کنید. این غذاها حاوی چربی های اشباع شده از درجه بالا و مقدار تغلیظ شده ئی از پروتئین های حیوانی و نمک است. این نوع مواد شیمیائی، در ماهی های دود داده شده نیز وجود دارد. نیترا ت ها که معمولاً آنها را همراه با نمک به فرآورده ها می زنند، نیتروزامین تولید نمی کنند ولی امکان دارد که تبدیل به نمک شده و در بدن انسان باقی بمانند.

نگران کننده تر از حافظ های غذائی، شیرین کننده های مصنوعی هستند. ساخارین، ماده شناخته شده سرطان زا باید از دستور غذائی شما حذف گردد. استفاده از سیکلامات ها (هر یک از اجزاء مختلفه اسید سولفامیک که در گذشته به عنوان شیرین کننده از آن ها استفاده می شد) که سال ها پیش به عنوان ماده مشکوک سرطان زا ممنوع شد، دوباره مورد نظر قرار گرفته تا در صنعت فرآورده های غذائی از آن استفاده شود. مزه آنها بهتر از ساخارین است ولی در بعضی افراد تولید اسهال می کند. از این ها نیز اجتناب کنید. اخیراً اسپارتام (ماده ئی بسیار شیرین با کالری کم که این روزها به جای شکر و ساخارین مورد

استفاده قرار می گیرد)، به شدت طرفدار پیدا کرده است. تولید کنندگان این فرآورده آن را موهبتی از طرف طبیعت می دانند. با این که دو جزء متشکله اسیدهای آمینه در طبیعت یافت می شود، اسپارتام، به خودی خود تولید نمی شود. مانند بقیه شیرین کننده های مصنوعی، اسپارتام نیز مزه عجیب و غریب دارد و چون بعضی از بیماران من، بویژه خانم ها، پس از خوردن این ماده احساس سردرد نموده اند، من آن را خالی از سمومات نمی دانم. خانم ها هم چنین به این نتیجه رسیده اند که اسپارتان، PMS (علائم مشخصه قاعدگی) را بدتر می کند. من فکر می کنم اگر شما مقداری شکر مصرف کنید بهتر از استفاده از شیرین کننده های مصنوعی به طور دائم باشد

یکی از شیرین کننده های طبیعی که ممکن است برای بعضی از افراد ایجاد اشکال کند «سوربیتال» است که از حبه های درخت زبان گنجشگ کوهی بدست می آید. مزه سوربیتال شیرین است ولی به اسانی در جدارهای معده و روده جذب و به سادگی دگرگون نمی شود. این ماده، یکی از اجزاء اصلی و بدون شکر آدامس ها و شیرینی های خشک است. اگر زیاد از آن بخورید ممکن است مبتلا به اسهال شوید. افرادی که روده های آنان تحریک پذیر است یا این که ورم مخاط روده یا زخم معده دارند نباید سوربیتال مصرف نمایند.

نمک اسید مونوسدیم یا (مونوسدیم گلو تا ما ک)، فرآورده ئی طبیعی، که زمانی بس دراز در مشرق زمین برای طبخ از آن استفاده می شد، این روزها به عنوان «بالا برنده» طعم و مزه، به بیشتر فرآورده های غذائی زده می شود. این، کاری عبث و اضافی است زیرا مقداری سدیم اضافی به منوی غذائی شما اضافه می نمایند که مسبب بسیاری از بازتاب های آلرژی زا از گرفتن سوراخ بینی، تا سردرد، عرق کردن، تپش قلب و سایر علائم هشدار دهنده خواهد بود. این نمک را از دستور غذائی خود حذف کنید و هیچ نوع فرآورده ئی را که حاوی آن است نخرید و به یک رستوران چینی که رفتید بگوئید از این معجون ها در غذای شما نریزند.

بسیار مشکل است که انسان برچسب هائی را که نام مواد شیمیائی بسیاری بر روی آن چاپ شده بتواند درک کند. یک قاعده کلی و خوب آن است از فرآورده هائی که یک لیست بالا بلند عناصر شیمیائی در آن ذکر شده که مواد اصلی را تحت الشعاع قرار داده است چشم پوشی کنیم (البته بعضی از مواد بدون خطر و سالم است). به عنوان مثال، بسیاری از فرآورده های پخته شده تجارتي، نام بیکربنات آمونیوم را روی برچسب های خود ذکر کرده اند. این ماده نوعی از پودر خمیر مایه است که در فعل و انفعالات شیمیائی شکسته شده و تبدیل به آمونیاک، و دی اکسید کربن می شود و چنانچه می دانیم این هر دو گاز هائی هستند که به هنگام طبخ غذا از صحنه خارج می شوند. بعضی دیگر از این مواد حافظ غذا هستند که شما نباید از آنها نگرانی بخود راه دهید. از قبیل اسید مالیک، اسید لاکتیک، لسی تین، زانتان، صمغ گوار، کلراید کلسیم، مونو کلسیوم فسفات، و مونو پتاسیم فسفات.

هرچه مردم بیشتر نسبت به وجود سموم در فرآورده های غذا علاقه نشان داده و موضوع را جدی تلقی کنند، تولید کنندگان این نوع مواد غذائی، جواب های مساعدتری به آنان خواهند داد و نسبت به بهداشتی نمودن فرآورده های خود اقدام خواهند نمود. برچسب های بیشتری بر روی فرآورده های خود نصب می نمایند تا شما را مطمئن سازند که این فرآورده ها «مواد حافظ مصنوعی» یا «رنگ های مصنوعی» ندارد. این کارها خوب



است. اگر شما معنی برجسبی را درک نمی کنید یا اینکه تولید کنندگان یک فرآورده از این که کلیه ترکیبات ماده غذایی خود را بر روی برجسب بنویسند عاجز بوده اند، بهتر است آن فرآورده را در قفسه برجای گذارید.

پرسش - شما می گوئید که من باید بیشتر میوه و سبزیجات بخورم. ولی بقایای اثرات سم پاشی بر روی آنها را چه کنم؟ آیا نباید نگران این موضوع باشم؟  
پاسخ - در یک جمله آن را خلاصه می کنم. بله! اخیراً هنگامی که یکی از دوستان خود را در مزرعه اش که در مینه سوتای جنوبی واقع است ملاقات کردم، در یکی از مغازه های تعاونی سرراه توقف کردم تا سفارشات مهمان دار خود را دریافت کنم. بیشتر فرآورده های که در آن مغازه فروخته می شد، داروها، مواد دفع آفات نباتی و سموم بود. در این روز ها بحث های بسیار داغ و تلخی بر سر ایمنی و بی خطر بودن بسیاری از مواد کشاورزی شیمیائی که انواع و اقسام آن در این مغازه ها برای فروش چیده شده در گرفته است و به هر حال نتیجه نهائی آن بوده است که امکان ندارد که این مواد برای سلامت انسان مناسب بوده باشد. تنها سئوالی که باقی می ماند این است که تا چه حد بد است؟

یکی از راه های که می توان مصرف این سموم را تقلیل داد این است که خودمان مواد غذایی لازم را بکاریم. علت این که من این پیشنهاد را می دهم این است که شما قادرید مقداری باور نکردنی از گیاهان مورد نیاز را در جایی بسیار کوچک پرورش دهید و حتی آنهایی که در آپارتمان زندگی می کنند می توانند سبزیجات روی میز غذایی خودشان را کشت و پرورش دهند. از نظر من باغبانی در حدی که باشد شغلی سالم و جالب است. کاری است بدنی و فکری و یکی از راه های است که می توان بر فلق و اضطرابات فائق آمد. بالاتر از همه، لذتی است که به شما پس از چیدن میوه، یا سبزی که محصول دسترنج خودتان است به شما دست می دهد. همواره به افرادی که با من در مورد مشکلات پزشکی خود مشورت می نمایند باغبانی را پیشنهاد می کنم. اگر شما قادر به پرورش مواد غذایی خود نیستید، می توانید آن را از منابعی که به شما قول می دهند محصول آنان عاری از سموم نباتی است خریداری نمائید. بنا بر مقررات و قوانین محلی، اصطلاح «تولید آلی» که بر روی بعضی از این نوع فرآورده ها زده شده است ممکن است معنی داشته، یا نداشته باشد. در کالیفرنیا، اورگون، و بعضی دیگر از ایالات، فرآورده ئی نمی تواند «آلی» باشد مگر آن که مطابق با معیاری باشد که از طرف دولت تعیین شده است. اخیراً بعضی از سوپرمارکت ها کالا هایی در اختیار مشتریان خود می گذارند که یا عاری از مواد شیمیائی سمی و یا مقدار ناچیزی از آنهاست. این، یکی دیگر از جواب های است که تولید کنندگان به اعتراض مشتریان خود داده اند.

چون عرضه کردن میوه و سبزیجات فاقد اثرات سموم و به عبارت دیگر میوه و سبزی بدون سموم آفات نباتی مستلزم هزینه و صرف وقت است، بهتر آن است که انسان بداند کدام نوع فرآورده ها ممکن است بیشتر آلوده باشد. آنکه از همه بیشتر نگران می کند سیب، هلو، کرفس، سیب زمینی، انگورو (انواع کشمش)، پرتقال، هویج، لوبیای سبز، توت فرنگی، قارچ های سفید معمولی، کاهو، بادام زمینی و آرد گندم است. اگر از این فرآورده های که نام بردیم هر از گاهی استفاده می کنید، ارزش آن را دارد که آنهایی که عاری از سموم است خریداری نمائید و الا کوشش کنید مصرف آنها را کاهش دهید. هر چقدر ممکن است پوست میوه و سبزیجات را قبل از مصرف بگیرید. هیچگاه

پرتقال، لیمو، یا بریده های باریک لیمو را نیزید مگر آنکه آنها را عاری از سموم خریده باشید. برگ های خارجی کلم، و سبزیجات را همواره دور بریزید. گوا اینکه من قانع نیستم که با شستن اثرات سموم از بین می رود معهداً توصیه می کنم که سبزیجات را قبل از مصرف بشوئید حتی اگر لازم باشد برای این شستشو صابون مصرف کنید. بعضی از سموم را به عنوان «آماده سازی بدنی» در گیاهان به کار می گیرند و این معنی را می دهد که علاقه دارند ریشه گیاه سم را جذب کرده و سپس آن را به بافت های گیاه برسانند. حال تصدیق خواهید کرد که شستن و پوست کندن، شما را از شر سموم رهائی نخواهد بخشید.

مومی که از آن استفاده می شود و به بعضی از میوه ها و سبزیجات می زنند (سیب، خیار، فلفل سبز) غالباً حاوی قارچ کش هاست و لزومی ندارد که بر آن برچسب زده و به ما هشدار دهند. این مواد شیمیائی، سمی است و نمی توان جز با پوست کندن از آن رهائی یافت. البته اگر تمایل به خوردن فلفل خام داشتید نمی توان آن را مانند سیب پوست کند. برای آنکه سیب زمینی جوانه نزنند به آن نوعی ماده شیمیائی پاشیده می شود که ممکن است خطرناک باشد.

از سال های پیش پرورش دهندگان گیاه گفته، و گفتگو می کنند که نمی توانند فرآورده های کشاورزی خوب تهیه کنند مگر آنکه به این سموم نباتی متکی باشند. کشاورزی ارگانیک ممکن است در باره فرآورده های که در باغ منازل می روید صادق باشد ولی در مورد فرآورده های تجارتي غیر عملی است. اکنون، در نتیجه خوف و وحشتی که نسبت به دفع آفات در بین همه حکمفرماست و نگرانی زائد الوصفی که مصرف کنندگان از این مسئله دارند، و بالاخره توسعه بازارها برای دست یابی به میوه جات و سبزیجاتی که فاقد مواد شیمیائی هستند و اکراه در اعتراف به این که استفاده همه جانبه و همه گیر مواد دفع آفات نباتی ما را به جنگ بدتری با حشرات گوناگون کشانده است، پرورش دهندگان گیاه کشف کرده اند که روش های کشاورزی طبیعی کار آئی دارد و بهتر است از آن استفاده نمایند. شما می توانید از این عقیده طرفداری نمائید و هر چه زود تر به گروه مصرف کنندگانی که درخواست فرآورده های بی خطر کشاورزی را دارند بپیوندید. هم چنین ارزش دارد که شما مبارزه خود را به طریقی دیگر برای گذراندن قانون یا قوانینی که تولید کنندگان را ملزم می کند تا شرح کامل مواد شیمیائی مصرف شده در فرآورده های خود را بر روی چسب ذکر کنند، شروع نمائید.

سؤال - درباره پرتوافکنی غذاها نظر شما چیست؟ مفید است یا مضر؟

پاسخ - پرتوافکنی مواد غذایی روش جدیدی از نگهداری غذا به وسیله بمبارد کردن با اشعه های پرانرژی است که سبب اخلاص در «دی.ان.ا.» می شود و اگانسیم های مسئول ضایعات را از بین می برد. پرتوافکنی سبب می شود که در غذاها تغییراتی شیمیائی بوجود آید که ممکن است این تغییرات به حال ما مفید، یا مضر باشد. ممکن است پرتوافکنی کمتر از روش های شیمیائی دیگری که برای نگهداری غذا بکار برده می شود خطرناک بوده باشد ولی روشی را که تولید کنندگان انتخاب کرده و بدون آنکه به اندازه کافی تحقیق بعمل آمده باشد فرآورده های خود را با این روش ها به مردم تحمیل می کنند، نمی پسندم. حداقل این جماعت می توانند برچسبی برای متاع خود تهیه کنند و روی آن بنویسند که «این یک ماده غذایی پرتوافکنی شده است تا از فاسد شدن آن جلوگیری شود». نه آنکه تصویر گلی را که معصوم به نظر می رسد، یا جمله ئی فریبنده مانند

«بخاطر سلامت شما محصول را از زیراشعه نیز گذرانده ایم»، بر روی برچسب خود حک نمایند. چنانچه شما علاقه به استفاده‌ی هرچه بیشتر پرتوافکنی در صنایع غذایی دارید، به گروه مصرف کنندگان پیوندید تا فشار بیشتری برای انجام تحقیقاتی وسیع تر درباره تأثیر این کار بر روی بدن آدمی، محدودیت استفاده و استعمال این روش وافشای کامل موارد استعمال آن بر روی برچسب، بر تولید کنندگان وارد آید.

سؤال- من احساس می‌کنم اگر یک بار خارج از خانه خودم غذا بخورم خطرناک است. آیا لازم است که من غذا خوردن در رستوران‌ها را متوقف کنم؟ هنگامی که در منزل سایرین به ناهار یا شام دعوت شده‌ام چه کنم؟

جواب- غذاهای رستوران معمولاً پر کالری، پر از چربی‌های اشباع شده، پر از نمک و مقدار بسیار زیادی پروتئین است. چون دوست دارم مانند سایرین خارج از خانه غذا بخورم، کوشیده‌ام راه‌هایی پیدا کنم تا اثرات سوء غذاهای رستوران‌ها را به حداقل برسانم. این روزها رستوران‌ها کوشش می‌کنند تا هرچه بیشتر غذاهای سالم‌تری در منوی خود جای دهند. به بعضی از آگهی‌های تبلیغاتی آنها اشاره می‌کنم. «سالم برای قلب»، استاندارد فلان غذای ما با استاندارد مؤسسه قلب آمریکا مطابقت دارد، کم چربی است، روغن اشباع شده با کلسترول کم. چنانچه به بعضی از آنها قبلاً اطلاع دهید خوشحال خواهند شد که غذای مورد علاقه شما را بعد از آن که آزمایش کردید، محققاً در خواهید یافت که غذای مخصوص خودتان را می‌توانید در یکی از رستوران‌ها پیدا کنید. به عنوان مثال، شما می‌توانید غذای ماهی را سرخ شده، یا کباب شده، بدون کره یا روغن، در یکی از رستوران‌های هائی که غذاهای دریائی عرضه می‌کنند صرف نمایید. همیشه می‌توانید غذای پاستا با سوس گوجه‌فرنگی و سالاد با روغن و سرکه در یک رستوران ایتالیائی پیدا کنید. آشپزخانه‌های یونانی و خاورمیانه‌ئی می‌توانند انواع غذاهای خوب و غذاهای باب طبع گیاه‌خواران را با کمی سالاد در اختیار شما قرار دهند. در رستوران‌های که استیک به مشتریان خود عرضه می‌کنند، می‌توانید یک سیب‌زمینی پخته و سالاد به دست آورید. رستوران‌های چینی همواره می‌توانند سبزی‌های سرخ شده یا غذای مخصوص گیاه‌خواران را حتی اگر در لیست غذائی خود از آن نام نبرده باشند فوراً در اختیار شما قرار دهند. اگر شما منحصرأً بدنبال سبزیجات باشید می‌توانید درد که‌های ویژه سالاد وارد شده و سالاد میل کنید. نصیحت من به شما این است که از سوس مایونز در این مغازه‌ها دوری جوئید و سالاد خود را با روپوشی از کرم مفروش نمایید. البته شما می‌توانید در اغلب شهرها رستوران‌های گیاه‌خواران و خوراک‌های طبیعی را پیدا کنید ولی من ضمانت نمی‌کنم که شما می‌توانید غذاهای کم‌چربی در آنها پیدا کنید.

به هر رستورانی در هر گوشه از دنیا که وارد شوید می‌توانید کارهایی برای حفاظت خود از خطر انجام دهید:

- به مقدار زیاد، نان سفید نخورید.

- روی نان خود کره نمالید.

از سوپ‌های که کرم در آن به کار برده شده پرهیز کنید.

- سوس سالاد را جداگانه سفارش دهید. اگر روغن زیتون و سرکه موجود است آن را هم در کنار سالاد بگذارید.

- غذای اصلی خود را ساده انتخاب کنید. مانند ماهی یا مرغ و اگر امکان دارد کباب

شده یا پخته. (از آنها بخواهید که پوست مرغ را قبل از آنکه بپزند یا کباب کنند از بدن مرغ جدا کنند).

- از آنها بخواهید که غذای شما را بدون کره و روغن تهیه نمایند.

- از آنها بخواهید سوس یا کاکل سالاد را جداگانه در پهلوی سالاد بگذارند.

- از غذاهای سرخ شده احتراز کنید.

- از دسرهای پرچربی صرف نظر نمایید.

- برای سفارش دادن غذا به گارسون تعجیل به خرج ندهید یا این که از او سؤال نکنید که آیا آشپزخانه می تواند غذائی مخصوص برای شما تهیه کند؟ حتماً می تواند. نگران نباشید. همه اینها که گفته شد دلالت بر آن ندارد که انسان لطف غذا خوردن در خارج از منزل را از دست بدهد. تفریح و ولخرجی موسمی در یک رستوران چیزی نیست که شما را بیازاردولی اگر زیاد در خارج غذا می خورید علاقه خواهید داشت مهارت خود را در یافتن رستورانی مناسب که غذاهای سالم به شما عرضه نماید بیازمائید. به شما اطمینان می دهم که اگر شمارژیم غذائی خود را به طریقی که در فصل آخر به آن اشاره شده است تغییر دهید، کم کم اشتهای خود به غذای بسیاری از این رستوران های معروف را از دست خواهید داد و زمانی که در یکی از رستوران های خارج غذا بخورید با تعجب به اطراف خود نظر خواهید انداخت و از خود خواهید پرسید که این ها چیست که این مردم می خورند؟ هنگامی که به منزل دیگران برای صرف غذای می روید، شایسته است که مهماندار شما بدانند شما چه چیزی می خورید و چه چیزی نمی خورید. راه بعدی این است که بعضی از محدودیت هائی را که قرار شد در رستوران ها بکار برید در اینجا هم اعمال نمائید. محدودیت ها عبارت بود از کره، سوس، سوس سالاد و دسر.

سؤال - هنگامی که به مسافرت می روم چه کنم؟

پاسخ - همان احتیاط ها را به هنگام مسافرت نیز بکار برید. اگر امکان دارد غذای خود را همراه ببرید. رستوران ها را عاقلانه انتخاب کنید. با ملاحظه غذا سفارش دهید و از اینکه نوع غذائی را که دوست دارید به آنها بگوئید هراس بخود راه ندهید.

غذاهای هواپیما ها خوب نیست و هر روز هم بدتر می شود. اگر امکان دارد غذای خود را همراه ببرید. بعضی از آژانس های مسافرت هوائی مشروط بر آنکه به آنها قبلاً اطلاع دهید غذاهای ویژه از قبیل یک ظرف میوه تازه (که معمولاً خوب نیز هست)، غذای مخصوص گیاه خواران (بندرت خوب است)، و غذاهای کم کلسترول برای مسافران خود تهیه می نمایند.

بسیاری از هتل ها که غذای مسافران شاغل را تهیه می کنند رستوران هائی دارند که غذا های بهداشتی و سالم در آن ها یافته می شود. سراغ رستوران های خوب ایتالیائی و رستوران هائی که در آنها ماهی عرضه می کنند بگیرید، یا آنکه از فروشگاه های غذاهای بهداشتی آدرس رستوران هائی که در آنها غذاهای طبیعی یا غذاهائی که ویژه گیاه خوران است تهیه می شود بگیرید.

سؤال - به کودکان خود چه غذاهایی بدهم؟ آنها دنبال بهانه اند و همان غذائی را از من طلب می کنند که شما خوردن آنها را منع کرده اید؟

پاسخ - فراموش نکنید که غذاهای بهداشتی و سالمی یافت می شود که هم خوشمزه اند و هم چشم، بینی، و ذائقه را نوازش می دهند. عادت به خوردن غذا در سالهای اولیه عمر

انسان ریشه می دواند. اگر شما در خانواده ئی رشد یافته اید که همبرگر، هات داگ، چیپس و مخلوط شیروبستنی از اجزاء لاینفک غذای آنهاست برای شما بسیار مشکل است که از این نوع غذاها تا شایان عمر تبری جوئید.

اگر فکر می کنید برای آنکه فرزندان شما غذای بهتری بخورند باید شما در این راه مبارزه کنید بهتر آن است به آن تن در دهید. کوشش کنید که دسر را به عنوان رشوه به آنها ندهید. مثلاً بگوئید سبزی های خود را بخور و گرنه از بستنی خبری نیست. یکی از راه هائی که فرزندان شما را تشویق می کند تا غذای سالمی را که شما پخته اید بخورند این است که به آنها تذکر دهید جز آنچه روی میز است غذای دیگری نیست. اگر اختیار برای بچه ها خوردن غذای سالم و نخوردن باشد یاد می گیرند که هر چه شما روی میز گذاشته اید خوردنی است و باید از آن لذت برند.

همان گونه که شما یاد می گیرید ذائقه خود را برای غذاهای سالم و بهداشتی تغییر دهید، می توانید به دیگران کمک کنید و یاد دهید همان شیوه را بکار بندند. بهترین جایی که نقطه شروع است، خانواده خودتان است. در آخرین فصل، پیشنهادات دیگری برای خواندن وجود دارد و نام چند کتاب آشپزی که می تواند برای شما مفید باشد ذکر شده است. امیدوارم از نمونه دستور غذاهائی که مواد آنها را برای شما تشریح کرده ام خوشتان بیاید و بتوانید خود را قانع کنید که بدون اتکاء به اجزاء غیر بهداشتی، غذاهای خوشمزه و خوبی از آنها تهیه نمائید.

سؤال- مزایا و معایب روش های مختلف طبخ غذا منجمله پخت و پز با میکروویو چیست؟

جواب- بهترین روش حرفه ئی برای طبخ غذا چراغ گاز است چون به سهولت میتوان میزان حرارت را در این دستگاه تنظیم نمود. بدی این روش این است که گاز هوای درون را آلوده می کند و لازم است استفاده از چراغ گاز برای افرادی که اشکالات تنفسی داشته و نسبت به استنشاق هوای آلوده با گاز سوخته شده حساسیت نشان می دهند متوقف گردد. چراغ های گاز و بخاری های گاز سوز که مجهز به پیلوت هم هستند مقداری از انرژی را تباه می کنند. دستگاه هائی که به آتش زنه الکتریکی مجهزند بسیار بهتر است. اجاق های برقی تمیز تر از گاز است ولی کند کار میکند. پخت و پز با اجاق برقی به وقت و مهارت بیشتری نیاز مند است تا جبران کند کار کردن و میزان درجه حرارت آنها را بنماید.

اجاق های میکروویو برای گداختن و حرارت دادن یا تهیه سرویس های فردی بسیار مناسب است. برای بسیاری از غذاها نتیجه کار میکروویو به پایه ی روشهای قدیمی، صرف نظر از این که در دستور استفاده از میکروویو چه نوشته شده است نمی رسد. پرتوافشانی میکروویو آیونیزه نشده است. به عبارت دیگر جزء دسته ئی نیست که الکترون ها را از مدار اتمی خود مجبور به خارج شدن نماید و به همین سبب مسئول به وجود آوردن ذراتی است که می توانند به «دی.ان.ا.» خسارت وارد آورده و سیستم های ایمنی بدن ما را مجروح و به سلول ها آسیب وارد آورند. چنانچه این گداختگی از حد معینی تجاوز نماید آن دسته از نسوج بدن که در معرض آن قرار می گیرد پخته می شود و میزان کم آن ممکن است سبب اختلال در سیستم های حساس کنترل در بدن ما گردد. ما، میدانیم که رشد و توسعه سلول ها به وسیله جریان های کوچک الکتریکی و میدان های الکترونیک در بدن ما بنظم کشیده می شوند. میکروویو ممکن است که در رشد و توسعه سلول های بدن ما بگونه ئی وارونه

عمل نماید. یکی از خطرات دستگاه میکروویو، نَشُد (نشت) انرژی در داخل اطاق یا آشپزخانه است. شما می توانید دستگاه ارزان قیمت موج یاب، یا، یابنده نشد را خریداری نمایید تا از میزان هدر رفتن انرژی مطلع شوید ولی این دستگاه چندان قابل اعتماد نیست. هم چنین شما می توانید یک چراغ فلورسانت در دست خود بگیرید و آن را به دور در جلویی اجاق، در حالی که روشن است به حرکت در آورید. اگر نور چراغ فلورسانت کم و زیاد شد، میکروویو نشد می کند و گرنه سالم است. به طور کلی دستگاه های میکروویو نشد نمی کند مگر آنکه آسیبی فیزیکی بر آنها وارد شده باشد. اگر شما به این کار مشکوکید از یک کارشناس حرفه ئی دعوت کنید تا دستگاه شمارا باز دید نماید. از دستگاهی که نشد می کند استفاده نکنید. یا آن را تعمیر کنید یا تعویض.

موضوع دیگری را که باید به آن فکر کنیم این است که میکروویو نمودن چه اثری در ترکیب شیمیائی غذا خواهد داشت. مواردی به چشم خورده است که میکروویو کردن پروتئین ها به مدت ده دقیقه تشکیل اجزاء جدیدی از پروتئین غیر طبیعی را می دهد که ممکن است برای بدن مازیان بار باشد. حال که این امکان وجود دارد، فکرمی کنم لازم است از میکروویو فقط برای حرارت دادن، و آب کردن یخ غذاها استفاده کنیم و نه پختن غذا.

مردم، معمولاً از خطرات فوری و بیشتر آن بی اطلاع اند. چنانچه شما غذائی را که در ظرف های پلاستیکی یا بسته بندی های پلاستیک که از قبل گذاشته شده است میکروویو کنید، بعضی از مولکول های پلاستیک به کمک انرژی پرتوافشانی به غذا سرایت کرده و جذب آن می شود. هیچگاه غذائی را در میکروویو نگذارید مگر آنکه در ظرفی شیشه ئی یا از نوع سرامیک گذاشته باشید و هیچگاه از پلاستیک به عنوان سرپوش غذا استفاده نکنید.

ضرری ندارد چند کلمه ئی نیز با شما راجع به ظروفی که در آن غذای پزیم صحبت کنیم. پیشنهاد من این است که برای پختن غذا از ظروف آلومینیوم استفاده نکنید زیرا آلومینیوم در برابر غذاهای حاوی اسید از خود عکس العمل نشان می دهد که نتیجه آن جذب مقداری آلومینیوم در بدن شماست. آهنی که در ظروف ساخته شده از آهن وجود دارد نیز به همان نحو عمل می کند با این تفاوت که بدن ما به آهن احتیاج دارد ولی به آلومینیوم نه. بیشتر مردان و بیشتر زنان یا نسه به آهن اضافی در بدن خود احتیاج ندارند. ولی زنان گیاه خواره آن محتاجند زیرا گوشت یکی از منابع اصلی آهن در رژیم غذائی سنجی است. چنانچه شما یک گیاه خوارید می توانید بعضی از غذاهای خود، ولی نه همه ی آنها را در ظروف آهنی طبخ نمایید. ممکن است بدن شما زیادتر از حد لازم آهن جذب کند که گرفتاری های بهداشتی از نوع دیگر به دنبال خواهد داشت. (در فصل ۱۴ تحت عنوان «ویتامین و ملحقات آن» به این موضوع اشاره شده است).

یکی از انتخاب های معقول برای ظروف و قابلمه های آشپزی که بی خطر، مؤثر، کارآ، و در حد معقول قیمت گذاری شده باشد ظروف ضد زنگ است که ته آنها با مس یا آلومینیوم پوشیده شده تا ضریب هدایت یا انتشار حرارت را افزایش دهد (ضریب انتشار حرارت در ظروف ضد زنگ به تنهایی کم است). آهنی که در ته ظرف تعبیه شده است با غذا در تماس نیست. در هر حال بخاطر داشته باشید که ظروف ضد زنگ حاوی

نیکل است که فلزی است سمی و سبب حساسیت می شود. چنانچه شما نسبت به زیور آلاتی که در آن نیکل بکار رفته است حساسیت دارید، نباید از ظروف ضد زنگ برای غذاهائی که اسیدی هستند، از قبیل سوس گوجه فرنگی، استفاده نمائید. شاید سالم ترین و ناکارترین ماده برای قابلمه و تابه، جنس شیشه ئی آنها باشد. ظروف نجسب از نوع ممتاز آنها نیز مناسب است که انسان در آشپزخانه خود داشته باشد. حداقل در آنها می توان بعضی سرخ کردنی ها را بدون روغن یا با کمی روغن انجام داد و روپوش ظرف عکس العملی در قبال غذا ندارد.

من شدیداً مخالف سرخ کردن مواد با روش روغن عمقی هستم. این روش پخت، غذا را بیش از اندازه با روغن آغشته می کند و همانگونه که در فصل قبل به آن اشاره شد منجر به بازتاب های گوناگون شیمیائی در روغن ها می شود. شما باید کوشش کنید که بیشتر غذاهای سرخ کرده را چه از طریق عمقی و چه با روش سطحی از برنامه غذائی خود حذف کنید. به شرط آنکه غذا را هنگام سرخ کردن بهم بزنید و اینکار با کمی روغن انجام شود، ضرری برای شما متصور نیست. تکنیک دیگری که من آن را بسیار دوست دارم، سرخ کردن غذا با بخار است: کمی از روغن های خوش طعم و بورا دردیگچه ئی داغ بگذارید، غذا را که عبارت است از سبزیجات خرد شده یا برش داده شده، در آن بریزید، فوراً آن را بهم بزنید و بعد از آن فلفل و نمک و کمی آب در ظرف ریخته و در قابلمه را محکم ببندید و بپزید تا سبزیجات زیر دندان شما صدا کند. سپس در قابلمه را بردارید و آنقدر بگذارید بپزد که آب قابلمه به اصطلاح کار رود.

پخت و پز با بخار ساده، یکی از روش های پخت و پز است که هم انرژی کمتری مصرف می نماید و هم آسیب کمتری به غذا وارد می سازد. از این روش برای پختن بسیاری از غذاها می توان استفاده کرد من جمله پختن نان، سبزیجات و ماهی.

جوشاندن، روشی فوری برای طبخ غذاست که حتی ممکن است بر روش پختن با بخار بویژه سبزیجاتی که کمتر حساس اند، مانند ذرت، سیب زمینی، و ریشه های چغندر، برتری داشته باشد. چنانچه شما سبزیجات نرم، و نه زیاد سفت را بجوشانید (نخود، کدوی تابستانی یا لوبیا سبز بعنوان مثال) و آب آنها را دور بریزید، بعضی از مواد غذائی آنها را از دست می دهید.

جوشاندن و پختن، محتاج به مقدار زیادی انرژی است ولی نتایجی که از آن بدست می آید خوشمزه است. اگر بعضی از احتیاط ها را بکار ببرید، روشهای سالمی برای پختن غذاست. اولین شرط آن است که چربی اضافی به غذاهائی که می پزید یا کباب می کنید نزنید. دومین احتیاط این است که از قهوه ئی شدن یا قهوه ئی کردن بیش از حد غذا پرهیز کنید زیرا غذاهائی که بیش از حد لازم قهوه ئی رنگ یا سیاه رنگ شده باشد سرطان زاست. بعضی از کارشناسان آنقدر بر روی این موضوع وسواس دارند که می گویند قسمت کاملاً برشته شده ی نان را باید برید و دور انداخت. احتیاط سوم آن است که دودی که از حرارت دادن غذا با آتش زیاد متصاعد می شود نباید استنشاق کرد. آنهم سرطان زاست.

کباب کردن غذا بر روی ذغال، همان خطرات را در بردارد. هم دود سرطان زا را به داخل ریه می فرستد و هم ترکیبات شیمیائی متغیری در لایه بیرونی غذا بویژه گوشت لحم کباب شده که معمولاً ما آن را آنقدر کباب می کنیم تا تیره رنگ شود، بوجود می آورد. چنانچه شما از غذای کباب شده بر روی ذغال استفاده می کنید، عادت کنید که لایه خارجی آن را

بریده و دور بیندازید. هیچگاه برای روشن کردن ذغال، از موادی از قبیل نفت، بنزین، یا حبه های سفید رنگی که به عنوان آتش زنه این روزها بکار می برند استفاده نکنید زیرا بقایای سمی آنها بر روی غذائی که شما قرار است آن را بخورید باقی می ماند. یکی از روکش های فلزی، یا آنچه در ایران به آن تنوره می گویند بخرید و با کمی کاغذ روزنامه یا سرشاخه های درخت، آتش کباب را علم کنید. راستی! سبزیجات کباب شده را فراموش نکنید. زیرا هم پروتئین آنها کم است و هم خوشمزه است و هم سالم تر از غذاهای گوشتی کباب شده است.

سؤال- نمک تا چه حد برای سلامتی انسان مضر است؟

جواب- برای بعضی افراد مضر است ولی احتمالاً برای بیشتر انسان ها بدون خطر است. متهم اصلی در نمک سدیم است. بویژه یون سدیم، یا ذره تبدیل شده به برق آن که بدن انسان را برای به نظم کشیدن بسیاری از اعمال بدنی منجمله رهبری در برانگیختن اعصاب، ضربان قلب و کنترل حجم مایعات در سیستم دورانی بدن بکار می گیرد. برای آن که سدیم مورد نیاز بدن را تأمین کنیم ما به نمک زیاد احتیاج نداریم. شاید یک گرم در روز، یا ربع قاشق چای خوری برای نیاز بدن ما کافی باشد ولی افرادی را می شناسیم که خیلی بیشتر از این مقدار حجم مصرف نمک روزانه آنهاست.

حیوانات گوشتخوار، سدیم مورد نیاز خود را از خون و بافت های حیواناتی که می خورند تأمین می نمایند. حیوانات گیاه خوار مانند آهو، گوزن، و گاو، نمک را دوست دارند و چه بسا راه هائی بس دراز و طولانی را طی می کنند تا به چشمه ئی از نمک دست یافته و نمک آن را لیس بزنند. اشتیاق بشر به نمک ممکن است از زمانی که کشاورزی آغاز شده است قوت گرفته باشد. بعضی از گروه انسان هائی که هنوز بکر برجای مانده و به تعبیری، هنوز در توحش زندگی می کنند، نمک را نمی شناسند و به دنبال آن نیز نمی گردند.

از زمانی که بشر شروع به استفاده از نمک در غذا کرده به فوریت به آن علاقمند شد و به عبارت دیگر به آن معتاد شد. نمک بعنوان ماده ئی گرانبها و نفیس در آمد و اغلب آن راهدی به ئی جادوئی که بوسیله زمین یا دریا به آنها ارزانی شده است می شناختند. اهمیت اقتصادی نمک در تاریخ بشر آن است که کلمه «حقوق» یا به زبان انگلیسی Salary، (۱) معنای اولیه اش پرداختی بوده است که بتوان با آن نمک خرید.

مصرف نمک بوسیله جامعه پزشکی در قرنئی که پشت سر گذاشتیم بارها طرد شده و دوباره بازگشت نموده بود. در حال حاضر هنوز هم متهم است که مسبب بالا رفتن فشار خون، مسبب سکت قلبی، تراکم خون در قلب، بیماری های کلیوی، تورم، پف کردن اعضا بدن و سردرد هاست. پزشکان معمولاً بیماران مبتلا به امراض قلبی، کلیه ها، افزایش فشار خون را از خوردن نمک زیاد منع می کنند. در این روزها چپس و سایر تنقلات به سوپرمارکت ها راه یافته است و بر روی بیشتر این فرآورده ها کلمات «با سدیم کم» نوشته شده است تا نظر مشتریانی که به سلامت خود فکر می کنند جلب کند. تو گوئی بعضی از دل بستگی های مانوعی مدرن و تازه از شیدائی یا جذب طولانی مدت بشری به نمک بوده است که آن را به مثابه معجزه گرو معجونئی نیرومند، از دیرباز می شناخته است.



بعضی از ماوشاید ۲۰ درصد از جمعیت در برابر نمک حساسیت نشان می دهند. نمک سبب می شود که این عده بیشتر مایعات را در خود نگاه دارند، حجم گردش دورانی در بدن آنان اضافه شود و ماحصل اینکه بر بار قلب و کلیه های آنان بیفزاید. نگهداری مایعات سیال در بدن ممکن است به سردرد منتهی شود و سبب تورم اعضا بویژه در بانوان گردد. افرادی که از ناراحتی قلب و بیماری های کلیوی رنج می برند می توانند از سنگینی باری که بر این دو عضو تحمیل می شود با کم کردن ورود سدیم به بدن خود بکاهند. در کشور ژاپون که مصرف سدیم بسیار بالاست، خون ریزی مغزی بزرگترین عامل برای مرگ افراد است. ژاپونی ها می توانند برای این عشقی که به آن خو گرفته اند چاره اندیشی کنند و با غوطه ور شدن در آب بسیار گرم نوعی مصنوعیت برای خود دست و پا کنند. بدن می تواند سدیم اضافی را از طریق تعریق و تعرق یا ادار به خارج دفع کند و حمام آب گرم به این کار کمک می کند. به خلاف ارتباط نمک با خون ریزی مغزی در ژاپون، من تصور نمی کنم که این گفته معتبر باشد اگر بگوئیم که خوردن نمک سبب فشار خون، سکت قلبی یا بیماری های مربوط به کلیه ها و قلب است. بیشتر افرادی که با این مشکلات مواجه اند، نمک علت آن نیست و چنانچه مصرف سدیم در این افراد محدود شود بیماری آنان بهبود نخواهد یافت.

نسبت سدیم به پتاسیم در رژیم غذایی ممکن است اهمیتش بیش از سدیمی باشد که به مصرف می رسد (فصل ۱۴ مطالعه شود). هم چنین کمبود کلسیم در وجود بعضی از افراد ممکن است آنان را مستعد مشکلات عمده ئی برای خوردن نمک زیاده از حد کند. در هر حال، اگر گفته شود که خوردن نمک زیان آور است این موضوع ساده و سراسری گرفته ایم. معهدا عقیده من بر آن است که چنانچه کمتر نمک بخورید، بویژه اگر در خانواده شما سابقه فشار خون، بیماری های قلبی، سکت قلبی یا حساسیت نسبت به نمک وجود داشته باشد بهتر است.

نه چندان دور، زمانی که نمک از موقعیت بهتری بر خوردار بود پزشکان ما را تشویق می کردند تا در هوای گرم بویژه اگر زیاد عرق می کردیم، یا آنکه فعالیت جسمی داشتیم قرص های نمک بخوریم. این روزها که ظاهراً عرق کردن از مد افتاده است بندرت اتفاق می افتد که کسی قرص نمک مصرف نماید زیرا بدن انسان در نگهداری سدیم در وجود خود و از دست دادن آن بوسیله تعریق یا دفع ادرار، اعجاز میکند. علی ایحال، چنانچه شما بر یازی تنیس اصرار می ورزید یا آنکه در وسط روز تابستان هوس دویدن به سرتان بزند، ممکن است تمایل به مصرف نمودن کمی نمک داشته باشید بویژه اگر در ماهیچه های بدن خود احساس ضعف کنید.

به آن علت که تمایل، یا دوست داشتن غذای نمک دارا کتسابی است شما می توانید آنچه را که آموخته و کسب کرده اید فراموش کنید. تغییر دادن این حس که اگر چه اندازه سدیم مصرف کنم صحیح و عقلانی است به مراتب ساده تر از تغییر دادن گرایش انسان به چربی ها و شکر است. شما کم خوردن نمک را به غذاهائی که نمک در آن ها دیدنی و مشهود است شروع کنید. چوب شور یا بیسکویت نمکی، چیپس های سیب زمینی و ذرت، آجیل های نمک اندود و امثال آن ها. یک قاعده و قانون برای خود وضع کنید که مثلاً هیچگاه در سر میز غذا از نمکدان استفاده نکنید. پس از آن شروع به کم کردن میزان نمکی که در آشپزخانه به غذا می زنید همت گمارید و همینطور استفاده از نمک را به سایر

فرآورده‌ها از قبیل زیتون، خیار شور، قوطی های ماهی و بسیاری از پنیرها تعمیم دهید. هنگامی که اندوخته های علمی خود نسبت به نمک را بدست فراموشی سپردید تعجب خواهید کرد که غذاهائی که قبلاً میخوردید چقدر با آنکه حالا میخورید تفاوت مزه داشته و شور بوده اند. این تغییر، به شما کمک می کند که از بسیاری از غذاهای رستوران‌ها یا غذاهای آماده شده ئی که به علل بهداشتی ناسالم برای وجود شماست و نه به علت سدیم زیادشان، سرخورده وزده شوید. هرچه زمان به پیش می رود غذاهائی که شما برای مصرف خودتان تهیه می کنید از نقطه نظر ذائقه مهمانان تان بی نمک است. بگذارید مهمانان هرچقدر دلشان خواست سویا یا نمک به غذای خود بیفزایند.

این روزها سوس سویای کم نمک در بسیاری از سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌های مواد غذائی موجود است. همچنین می توانید نمک‌های مخصوص «لایت» را که نصف آن کلرور سدیم و نصف دیگر آن کلرور پتاسیم است خریداری و مصرف نمایید. با مصرف نمودن اندازه نمکی که قبلاً در غذا می ریختید، با نمک‌های «لایت»، رساندن سدیم به بدن خود را به نصف تقلیل می دهید. برچسب روی فرآورده‌ها را به دقت مطالعه نمایید. بیشتر این نوع فرآورده‌ها حاوی مواد اضافی دیگری منجمله ترکیبات آلومینیومی است. برای آنکه از خالص بودن نمک مورد مصرف خود مطمئن باشید می توانید کلرور پتاسیم خالص را از داروخانه‌ها خریداری نمایید و با مقدار مساوی از کلرور سدیم یا نمک خالص ممزوج نموده و پس از آسیا کردن آن را مصرف نمایید.

این روزها به حقیقت پیدا کردن نمک خالص چندان ساده نیست. اطمینان حاصل کنید که شما بیش از کلرور سدیمی که به آن نیاز مندید چیز اضافه دیگری همراه آن نمی خرید. من پیشنهاد می کنم که شما نمک ید دار مصرف کنید. بعضی از افراد نمک دریائی را بر نمک زمینی ترجیح می دهند. من هم با آن موافقم مشروط بر آنکه نمک را شسته باشند و گرنه آلوده است.

در جلوی روی خودم تکه نمکی محصول فرانسه و بسیار گران قیمت گذاشته‌ام که بر روی برچسب آن چنین نوشته شده است «از آب‌های شفاف و آبی رنگ مدیترانه استخراج شده و بلورهای سفید رنگ آن از تبخیر حاصل از خورشید، همراه با نسیم دریا متبلور گردیده و سپس با آب صاف و زلال دریای مدیترانه شستشو داده شده است». ممکن است مدیترانه در گذشته آبی صاف و شفاف داشته باشد ولی امروز آب آن خاکستری رنگ و آلوده است. شما می توانید نمک خالص را از مغازه‌های مواد بهداشتی یا بعضی از سوپرمارکت‌ها خریداری کنید. فقط برچسب‌ها را بخوانید تا بدانید چه می خرید.

سؤال - نظر شما نسبت به نوشیدن مایعات همراه با غذا چیست؟

جواب - تصور من بر آن است که منظور شما آب آشامیدنی است نه نوشابه‌های الکلی یا کافئین دار (چای، قهوه، و کولاها). به نوشابه‌های دسته‌اخیر، دارو یا مواد مخدر اطلاق می شود که ما در فصل هفتم راجع به آنها صحبت خواهیم کرد. شربت آب پرتقال یا سایر آب میوه‌ها و سودا‌های مختلف را من جزو نوشابه‌های ساده به حساب نمی آورم چون این نوع آبهای میوه افشره میوه جات و حاوی مقدار بسیار زیادی شکر است. نوشیدنی ساده عبارت است از آب، آب معدنی، چای بدون کافئین گیاهی. آبهای معدنی که کمی اسانس آب میوه به آن زده‌اند تا دارای عطر و بو گردد.

اغلب شنیده و دیده‌ام که افراد را نصیحت می کنند تا از نوشیدن آب با غذای خود به آن

علت که با شیره معدی که در گوارش غذا مؤثر است مخلوط می شود دوری جویند. چنین گفته می شود. آب می تواند به سادگی وبدون درد سر وارد معده ما شده و از آن خارج شود بدون آنکه تأثیری در آنزیم های گوارشی ما داشته باش. اگر شما علاقمند به نوشیدن آب بهنگام غذا یا پس از آن هستید، آن کار را بکنید (برای اطلاعات بیشتر به آب در فصل سوم مراجعه نمائید).

سؤال- خوردن سبزیجاتی که در تقسیم بندی گیاهی جزو گروه گیاهان سمی Nightshade قرار گرفته اند چه اشکالی دارد؟ شنیده ام خوردن آنها خطرناک است؟  
 جواب- گوجه فرنگی، سیب زمینی، فلفل (فلفل سبز و قرمز) که بصورت زنگوله اند، فلفل قرمز رنگ تند که به آن چیلی می گویند و پاپریکا) و بادنجان جزو این دسته از گیاهان است. بوته تو تون و بعضی از گیاهان بسیار سمی دیگر از قبیل Belladonna (۱)، بنگ دانه، مهر گیاه و تاتوره جزو این دسته از گیاهان اند. بعضی از این گیاهان سابقه می بس تاریخی و طولانی دارند و کاهنان و جادوگران گذشته چه در اروپا و چه در آمریکا از این گیاهان استفاده می کرده اند. از همان زمان گذشته، به گیاهان این دسته که خوردنی هستند با دیده شک و تردید نگاه می شده است. بویژه اگر قرار بود این گیاهان را افرادی با ملیت و فرهنگهای مختلف مورد استفاده قرار داده و لازم باشد آنها را بخورند. به عنوان مثال اروپائینی که برای اولین بار وارد «پرو» شده بودند فکر می کردند سیب زمینی ماده می است سمی و استنباط آنان بر این بود که کلیه اجزاء این گیاه جز سلیک آن سمی و خطرناک است. حتی هنگامی که اروپائیان گوجه فرنگی را که سوغات دنیای جدید بود به عنوان یک غذا پذیرا شدند تصورشان بر آن بود که این ماده غذایی برای آنکه سالم باشد باید جوشانده شود. هنوز هم بعضی از اروپائیان و آمریکائیان مانند پیشینیان خود بر آن باورند که گوجه فرنگی خام ممکن است منجر به مرگ شود.

این روزها ترس خرافاتی مردم راجع به سبزیجاتی که در بالا به آن ها اشاره شد موجود است و هنوز هم که هنوز است بر آن اصرار می ورزند منتها این بار از کانال پزشکی وارد شده اند و آنها را از نقطه نظر طبی سمی قلمداد می کنند. پیروان مکتب پرهیز از موجودات ریز ذره بینی، از گوجه فرنگی، سیب زمینی، فلفل ها، بادنجان، به دلیل آنکه بزعم آنان غیر سالم است از این نوع سبزیجات دوری می جویند و بعضی از تازه دکترا نیز بیماران مبتلا به ورم مفاصل را از اینکه نزدیک این سبزیجات شوند منع می نمایند. در حقیقت، درصد کمی از افرادی که از ورم مفاصل رنج می برند آنها می هستند که نسبت به سبزیجات فوق حساسیت دارند و زمانی راحت خواهند شد که غذاهائی که حاوی این سبزیجات است از دستور غذایی خود حذف نمایند. جز آنکه شما حساسیت بخصوصی نسبت به این غذاها داشته باشید، دلیلی برای پرهیز از آنها یا قلمداد کردن آنها به عنوان غذای خطرناک وجود ندارد (جز داروهای ضد آفات نباتی که هنوز ممکن است در رگ و ریشه آنها بر جای مانده و شسته نشده باشد).

سؤال- در سراسر عمرم با اضافه وزن مبارزه کرده ام. بسیاری از رژیم های غذایی را

---

۱- از گیاهان کشنده است و از آن داروهای سمی گرفته می شود. در زبان ایتالیائی یا لاتین مدرن Bella donna به معنای بانوی زیبا آمده است. شاید به آن علت که شیره این گیاه را چون در چشم بریزند چشم را درخشان می کند و به اصطلاح برق می زند.

کرده ام ولی موفقیت نصیبم نشده است. نظر شما نسبت به افرادی که علاقمند به کم کردن وزن خود هستند چیست؟

جواب- تمام نصیحت من به این افراد در دو کلمه خلاصه می شود: کمتر بخورید. تنها رمز از دست دادن وزن همین است. راه دیگری وجود ندارد. صرف نظر از ساده بودن این کلام، من انتظار آن را ندارم که نقطه پایانی دیگری در تمام کتاب ها، نقشه ها، کلینیک ها، یا فرآورده های غذایی وجود داشته باشد که به شما مژده، یا وعده ی راه حل دومی را بدهد. شما نمی توانید دستور غذایی معجزه گری بیابید که شما را قادر سازد وزن خودتان را کم کنید و هر چه دلتان خواست غذا بخورید. ما، غذایی نداریم که «کالری منفی» داشته باشد تا چربی های شما را بسوزاند و مکملی غذایی سراغ نداریم تا سازواره بدنی شما را به همان منظور سرعت بخشد.

کم کردن وزن بدن در جوامعی که زیاده بر حد ضرورت (۱) مواد غذایی دارند به صورت عقده ی ملی در آمده است و مردمی که در این جوامع وزنی اضافه بر حد معقول دارند مواجه با ناپسند بودن هیکل خودشان اند. نه تنها به آنان گفته شده است که وزن اضافی سلامت آنان را تهدید می کند بلکه لازم است که اینان با نفوذ نیرومند صنایع غذایی و لباس های باب روز سرچنگ داشته باشند زیرا که این هر دو به ما قبولانده اند که زیبایی و جذابیت فقط با از دست دادن اشتها و لاغری بدست می آید. این نوع طرز تفکر سبب می شود که آن دسته از مردمی که منحنی های بدن آنان با استانداردها ارائه شده از طرف مدیریت ها مطابقت ندارد و از طرفی در خود قدرت مبارزه با چاقی مفراط را ندارند در عذاب و ناراحتی فروروند و چون پر خوری نوعی جواب معمولی به ناراحتی و ناامنی است، چاق، چاق ترمی شود.

در گوشه دیگری از دنیا، با فرهنگی متفاوت تر، به زیبایی به طریقی دیگر نگریده می شود. اندام های بزرگ و مدور مظهر زیبایی شناخته می شود. احتمال دارد بعضی از تعصبات یا پیش داوری های فرهنگی که ما علیه چاقی داریم در تحریف نظرات پزشکی مؤثر بوده باشد. ممکن است فردی زیاده از حد چاق باشد ولی این دلالت بر آن ندارد که این شخص نا سالم است و چون چاقی نوعی از انرژی برای ماست، چه بسا احتمال دارد افرادی که کمی یا بسیاری از آن را با خود حمل می کنند مقاومت بیشتری در برابر بیماری ها و ناراحتی ها داشته باشند. چنانچه شما زیاده بر حد معمول فریه هستید، مثلاً بیش از ۲۰ درصد از حد ایده آل و استاندارد، ممکن است شانس شما برای ابتلا به بیماری های وابسته به رگ های خونی (امراض قلبی و فشار خون زیاد)، دیابت، کیسه صفرا، بعضی از انواع سرطان ها و درد های مفصلی، بیش از دیگران باشد.

فلسفه ی خوردن، در مرکز کنترل مغز که به منزله ترموستاتی برای گرسنگی است به نظم در می آید. نقطه تعیین کننده ئی که در این دستگاه کنترل مغزی است تشخیص می دهد که چند بار و چقدر غذا خورده ایم. در بسیاری از ما، بنظر می رسد که این دستگاه کنترل به غلط

۱- همانگونه که قبلاً گفته شد نویسنده کتاب امریکائی است و در دنیائی زندگی میکند که نعمات الهی به حد وفور در آن یافت می شود و آنچه اضافه بر نیاز است می سوزانند و از بین می برند تا نصیب مردم فقیر قاره

تنظیم شده است و سبب می شود که مابیش از حد لازم کالری وارد بدن خود کنیم. ممکن است این کار دلیلی ژنتیکی داشته باشد. بسیاری از نیاکان ما، زنده ماندند و زندگی کردند چون اینان ظرفیت خوردن و انبار کردن کالری را در بدن خود به هنگامی که غذا وجود داشت، داشته اند. نقطه تعیین کننده ی مرکز گرسنگی بدن ما، برای دنیائی که غذا فقط بعضی اوقات در آن یافت می شود (گرسنگی و قحطی)، یا این که بیشتر اوقات بمقدار نا کافی غذا در آن وجود دارد، بگونه ئی دقیق در فعالیت است. در دنیائی که غذا و مواد غذایی به حد وفور در آن یافت می شود و انسان ها به دنبال تنوع غذایی می گردند، مشکل ما شروع می شود.

به نظر من به دو طریق می توان این نقطه تعیین کننده مرکز گرسنگی در مغز را تغییر داد. اول آنکه داروهای محرک مانند کافئین، کوکائین، آمفتامین، یا نیکوتین مصرف نمود. همه داروهای که نام بردیم وزن انسان را کم می کند. با مصرف آنها اشتها و میل به غذا در انسان کشته می شود، گرسنگی زائل می شود و سوخت و ساز بدن افزون می شود. همه این ها نتیجه عملکرد دارو بر روی مغز است. ممکن است که این طریق لاغر شدن خوب باشد ولی قیمتی گزاف برای آن باید پرداخت. اعتیاد بدون قید و شرط به دارو و مصرف آن بطور مرتب و منظم و پذیرش یک مهمان ناخوانده در بدن که به محض آنکه این مهمان بیدار شد باید غذای وی آماده باشد. بسیاری از مردم قدم در این راه می گذارند و تصور می کنند دعای آنان از این راه مستجاب می شود و وزن آنان تحت کنترل در می آید. البته که چنین نیست. عاقبت کار این است که شما باید اعتیاد خود را ترک کنید و آنچه وزن کم کرده اید به فوریت به جای اولیه خود باز خواهد گشت.

اخیراً فرآورده هائی که حاوی علف «افدرا» (که بعضی اوقات با نام چینی اش، ماهوانگ، شناخته می شود)، یا مشتقات آن «افدرین» است، در آمریکا طرفدارانی پیدا کرده است و از آن علف یا گیاه برای کم کردن وزن استفاده می کنند. گفته می شود که این گیاه یک حرارت ژنتیکی در بدن ایجاد می کند و این بدان معناست که سوخت و ساز بدن (متابولیسم) را بالا می برد تا به سوزاندن چربی بدن در حالی که اشتهای انسان را نیز کنترل می کند کمک نماید. ممکن است از این گیاه این هنر برآید ولی «افدرین» (۱) نیز یکی دیگر از مواد محرک و مخدر است و چه به صورت گیاه باشد و چه در قالب داروی شیمیائی، مانند سایر مواد مخدر، مشکل ساز است.

راه دومی که به وسیله آن می توان نقطه تعیین کننده ی مرکز گرسنگی را در مغز کنترل نمود این است که به فعالیت بدن از طریق تمرین و ورزش بیفزاییم. نه تنها ورزش، کالری ها را می سوزاند بلکه با گذشت زمان می تواند مرکز کنترل گرسنگی در مغز را از تنظیم قبلی خود خارج سازد. چون تأثیرات تمرین و ورزش همه مثبت است (فصل پنجم را مطالعه نمایید) من بعضاً به افرادی که تمایل به کم کردن وزن بدن خود را دارند آن را پیشنهاد می کنم. ولی فراموش نکنید که اگر شما قاعده کلی را بکار نیندازید، ورزش به تنهایی کافی نیست. این قاعده به شما حکم می کند که «کم بخورید». چون چربی متراکم ترین منبع کالری در بدن است (۹ کالری در هر گرم و حال آنکه پروتئین و هیدرو کربن ها ۵ کالری در

۱- Ephedrine داروئی است قلبیائی که در علف «افدرا» آن را یافته اند و می تواند در ساختمان رگهای خون و گشاد کردن برونش ها کمک کند. در معالجه بیماری آسم به کار می رود.

هر گرم دارند)، آسان ترین راهی که می توان کمتر خورد این است که شما کمتر چربی بخورید. اگر شما خوردن چربی را کاهش دهید و تمرینات بدنی هم داشته باشید، آنوقت است که شروع به کم کردن وزن می کنید و مادام که این امساک و تمرین ادامه داشته باشد خبری از اضافه وزن نیست. در این نوع برنامه ها لزومی ندارد که شما مقدار زیادی وزن به یکباره از دست بدهید. در حقیقت هر چه آهسته آهسته شما وزن بدن خود را کم کنید شانس آنکه هنگامی که به مقصود خود رسیدید آن را ثابت نگاه دارید بیشتر است.

خواهشمندم به دنبال پرهیزهای مد روز و زود گذر، پرهیزهای فوری، پرهیزهای پراز پروتئین و خالی از هیدروکربن، قرص ها، و گرده های معجزه آسا و سایر حقه بازی های وزن کم کن نروید. حتی اگر با مصرف آنها وزن خود را کم کرده اید اطمینان داشته باشید که دوباره آن را باز خواهید یافت. اعتیاد غذایی در فصل هفتم را بخوانید.

سؤال- آیا می توانید بعضی از دستورهای غذایی کم چربی و راه هایی که بتوان تعدادی از دستورهای غذایی را پس و پیش کرد و آنها را سالم تر ساخت ذکر کنید؟  
 جواب- مترصد بودم که چنین سئوالی را از من بکنید. هراز گاهی من در کلاس های تغذیه شرکت می کنم. در این کلاس ها، شرکت کنندگان غذاهای دسته جمعی تهیه می کنند. چند نوع از این غذاها را که مفید است برای شما می نویسم.

#### سوپ عدس-

یک پاوند (۴۵۳ گرم) عدس سبز (عدس معمولی) بردارید، سنگ ریزه، گرد و خاک و سایر مواد اضافی آن را پاک کنید. در آب سرد بشوید و سپس آن را در ظرف یا قابلمه ئی بزرگ که در آن آب سرد ریخته اید بریزید، بطوری که آب سرد به اندازه ده سانتی متر بالاتر از سطح عدس ها باشد. یک سوم برگ بوبه آن اضافه کنید. آب را بجوشانید و ضمن آن کف موجود در سطح آب را بگیرید. حرارت را کم کنید و آرام آرام آن را بجوشانید. هنگام پختن در قابلمه رانیمه باز بگذارید و مواظب باشید سر نرود. بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه این کار را ادامه دهید. در این موقع عدس زیر دندان کمی پخته بنظر می رسد. ۳ عدد هویج فرنگی برزگ که آن را پوست کنده و باریک باریک قاچ زده اید، ۲ ساقه کرفس قاچ داده شده، یک پیاز بزرگ که آنرا باریک باریک بریده اید به آن اضافه کنید. پختن را بین ۲۰-۳۰ دقیقه دیگر ادامه دهید تا هویج کمی پخته و شل شود. در این موقع ۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون، نمک و فلفل و به اندازه دو فنجان گوجه فرنگی خورد شده یا رب گوجه فرنگی به آنها اضافه کنید. غذا را در حالی که در قابلمه همانطور نیمه باز است، می جوشانید تا زمانی که عدس نرم و به حالت کرم در آید (یک ساعت حرارت اضافی دیگر). قابلمه را بهم بزنید و اگر لازم باشد آب جوش به آن اضافه کنید تا مانع از چسبندگی غذا به ته قابلمه گردد. اگر علاقمند بودید فلفل بیشتری به غذا بزنید با کمی سرکه. قبل از آمدن غذا بر سر میز برگ بورا از آن خارج کنید.

#### سوپ میسو(۱)-

در یک ظرف دو قاشق بزرگ غذا خوری روغن هسته انگور را حرارت

دهید. ۳. باریکه از زنجفیل تازه و یک پیاز بزرگ را به صورت باریکه های نازک در آورید و در آن بریزید و ۵ دقیقه حرارت دهید. ۲. عدد هویج پوست کنده و باریک باریک شده، ۲ ساقه کرفس باریک شده و ۴ فنجان کلم خرد شده را اضافه کنید. خوب بهم بزنید و سپس ۵ فنجان آب در ظرف ریخته و آن را جوش آورید و پس از آن درجه حرارت را کم کنید و لی غذا در حالت جوش نگاهدارید. در قابلمه را بگذارید تا هویج ها به مدت ۱۰ دقیقه کمی نرم شود. قابلمه را از روی حرارت بردارید. ۴ قاشق غذاخوری میسو (با رنگ روشن یا تیره ئی آن که می توانید از مغازه های فروشنده غذاهای طبیعی بخرید)، در یک کاسه بزرگ یا قدح بریزید و کمی آب گوشت یا آب سبزیجات در آن ریخته و بهم بزنید و سپس آن را روی سوپ بریزید و بگذارید چند دقیقه ئی به همان حال باقی بماند. بعد از آنکه پیازچه را خرد کرده و بر روی سالاد ریختید می توانید قدح را بریزید. آورید. اگر مایل باشید می توانید ریشه زنجفیل را قبل از خوردن سوپ خارج کنید و باز اگر علاقه داشتید می توانید چند قطره روغن کنجد بر روی سوپ بریزید.

#### سوپ لوبیای سیاه -

یک پاوند لوبیای سیاه را پاک کنید و خوب شستشو دهید. سپس آن را به مدت ۸ ساعت در آب سرد بخیسانید. یک سوم برگ بوبه آن اضافه کنید و بجوشانید. کف آن را بگیرید و حرارت شعله را کم کنید. در قابلمه را نیمه باز بگذارید تا زمانی که لوبیاها کمی پخته شود (یک ساعت). یک پیاز بزرگ قاچ زده شده را به آن اضافه کنید و پختن را ادامه دهید تا پیاز در آب جوش ظرف حل شود یا آب شود (یک ساعت). یک حبه سیر به آن اضافه کنید تا خوشمزه شود و بعد از آن نمک به مقدار کافی. پختن را ادامه دهید و چنانچه لازم شد آب جوش به ظرف بیفزائید تا هنگامی که لوبیاها شروع به آب شدن کند که احتمالاً بین ۱-۲ ساعت طول خواهد کشید. برگ بورا از ظرف خارج و حرارت را قطع کنید. لوبیاها را مرحله به مرحله در ظرف مخصوص یا مخلوط کننده برقی بریزید و آن را به صورت پوره در آورید. دو قاشق غذاخوری پودر خردل و دو فنجان شری، به آن اضافه کنید و فلفل و نمک بزنید. دوباره آن را حرارت دهید و بعد سر میز بیاورید. تزئین روی غذا با خودتان.

#### سالاد لوبیای سبز -

سروته لوبیای سبز را بزنید و باریک باریک ببرید. سپس آن را در آب جوش به مدت ۵ دقیقه بپزید به قسمی که لوبیا در زیر دندان صدای مخصوص «قرچ قرچ» بدهد. سپس آن را آب کش کنید. در آب سرد بگذارید تا خنک شود و سپس دوباره آن را آب کش کنید. بعد از آن لوبیا را در یک قاشق غذاخوری ریشه زنجفیل که بسیار ریز خرد شده است، ۴ قاشق چای خوری پودر خردل و یک قاشق غذاخوری آب سرد که همه اینها را مخلوط کرده و به صورت خمیر در آورده اید غلت می دهید. دو قاشق چای خوری شکر، دو قاشق غذاخوری سوس سویای کم نمک، سه قاشق غذاخوری سرکه و دو قاشق غذاخوری روغن کنجد بوداده شده به آن اضافه کنید.

#### سالاد سیب زمینی -

سیب زمینی قرمز را با پوست در قابلمه بگذارید و در آن را ببندید و بگذارید آب قابلمه آن قدر بجوشد تا بتوان براحتی یک چاقوی نوک تیز را در سیب زمینی ها فرو کرد. در عین حال در یک ظرف شیشه ئی دهان گشاد نصف فنجان خردل، نصف فنجان ورموت سفید رنگ، نصف فنجان سرکه، ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون افشره اول و به

اندازه کافی نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و خوب بهم بزنید. سیب زمینی ها را آبکش کنید، بگذارید سرد شود، پوست انها را بگیرید و سپس آنها را ضخیم بریده و در یک کاسه بزرگ یا قلدح بگذارید و تا گرم است سوس یا چاشنی را به آن اضافه کنید و بهم بزنید. بعد آپیاز خام باریک شده، جعفری خرد شده، تمشک، کرفس تازه که نازک خرد شده باشد، شوید تازه خرد شده و اگر دوست داشته باشید سایر سبزیجات خرد شده (فلفل قرمز زنگوله ئی و تربچه) را به آن افزوده و با هم مخلوط کنید. نمک و فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید سرد شود. اگر ظرف شما بیست و چهار ساعت در یخچال بماند، سالاد خوشمزه تر خواهد شد. لویبای سبز که کمی پخته شده باشد، آخرین رقمی است که می توان به سالاد اضافه نمود و سرمیز آورد.

#### چاشنی های کم چربی -

در یک مخلوط کننده برقی یک چهارم فنجان آب سیب، یک چهارم فنجان سرکه سیب، ۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، ۲ قاشق غذاخوری آب، ۲ قاشق غذاخوری پیاز خرد کرده، ۱-۲ حبه سیرله شده، کمی اکلیل کوهی، (رزماری) و آوشن، نصف قاشق چای خوری ارگانو (پونه کوهی)، نصف قاشق خوری پودر خردل، نصف قاشق چایخوری پاپریکا (میوه رسیده فلفل قرمز) و نصف فلفل زنگوله ئی و قرمز سرخ شده یا فلفل شیرین قرار دهید و همه را با هم مخلوط کنید. بعد، نمک و فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید در شب خنک شود.

#### سوس کنجد -

در یک مخلوط کننده برقی ، یک چهارم فنجان دانه کنجد بوداده شده ( خام آن را بخرید و در یک تابه خشک با آتش کم در حالی که آن را مدام هم می زنید برشته کنید)، یک چهارم فنجان باریکه های کدو که با بخار پخته شده باشد ۴-۶ قاشق غذاخوری آب، ۲-۳ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، ۲ قاشق غذاخوری سوس سویا، ۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده تازه و یک حبه سیرله شده را داخل کنید و با ملایمت آن را مخلوط کنید تا به صورت سوس سیال در آید.

#### سوس گوجه فرنگی -

در یک مخلوط کننده برقی محتویات یک قوطی ۶ اونس گوجه فرنگی، یک فلفل قرمز سرخ کرده قرمز رنگ، ۲ قاشق غذاخوری سرکه، ۲ قاشق غذاخوری آب، یک حبه سیرله شده (اگر علاقه داشتید)، یک قاشق غذاخوری ریحان خشک شده را داخل کرده و با هم مخلوط کنید.

#### سوس کوم -

در یک مخلوط کننده ۶ اونس «تفو»، ۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، یک قاشق غذاخوری روغن هسته انگور، نصف قاشق چایخوری نمک، یک چهارم قاشق چایخوری فلفل، یک قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده، یک حبه سیرله شده، یک ونیم قاشق غذاخوری سرکه بریزید و با هم مخلوط کنید. از این سوس می شود برای غذا هائی که مایه پنیری دارد نیز استفاده کرد ریختن آن بر روی پاستا و ماکارونی خالی از لطف نیست.

#### سالاد پاستا (۱) با پستوی (۲) اسفناج -

۱- لهیده دانه سویا ۲- خمیر مایه ئی که آن را به اشکال مختلف لازانیا و اسپاگتی در می آورند ۳- سوسی ایتالیائی است که از برگ لهیده ریحان، بادام کوهی، پنیر پارمسان و روغن زیتون تشکیل شده است.



یک پاوند پاستای خشک ایتالیائی (از هر نوع آن که باشد) را به همان طریق که در دستور آن آمده است بپزید. آب کش کنید و در آب سرد آن را خنک کنید. دوباره آبکش کنید و آن را در یک کاسه یا قندج بریزید. مقدار بسیار زیادی جعفری خرد شده، باریکه های فلفل زنگوله ئی سبز و قرمز زرد، هویج رنده شده، پیاز چه خرد شده، تربچه خرد شده، خیار شور خرد شده یا زیتون یا هر چیز دیگری که جاذب باشد بر روی آن بپاشید و کلیه مواد را با هم مخلوط کنید و آخر کار، پستوی اسفناج را بر روی آن ریخته و هم بزنید.

#### سوس پستوی اسفناج -

۲ پاوند اسفناج تازه را پس از آن که ساقه های آن را قطع کردید بشوئید. بر گهای اسفناج را بدون آنکه آب به آن اضافه کنید در قابلمه استیل ریخته در قابلمه را بگذارید و با حرارتی متوسط اسفناج را بپزید تا آنکه از آن بخار بلند شود. سرپوش قابلمه را بردارید. اسفناج را مخلوط کنید تا تمام برگ های آن خم شده و در هم فرورود و رنگ سبز آن بیشتر جلوه کند. زیاده از حد اسفناج را نیز بپزید زیرا رنگ خود را از دست می دهد. آبهای اضافی را آبکش کنید و سپس اسفناج ها را در مخلوط برقی گذاشته یک فنجان ریحان تازه، ۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون افشرد اول، ۵ حبه سیر یا بیشتر، له شده، ۲ قاشق غذا خوری بادام زمینی (اختیاری است) و نمک به آن اضافه کنید و کمی برق را روشن کنید تا کاملاً مواد با یکدیگر مخلوط شوند. اگر تمایل داشتید کمی پنیر پارسا مان به آن اضافه کنید.

#### پاستا و سبزیجات -

نصف فنجان گوجه فرنگی خشک شده را در آب جوش بخیسانید تا نرم شود (۱۰ دقیقه)، آن را آبکش کنید و سپس به قطعات کوچک آنرا برید و کنار بگذارید. شروع به طبخ یک پاوند پاستای خشک از هر نوع که باشد (صدفی، گرد، ریگاتونی و غیره) کنید. در حالی که پاستا مشغول پختن است، سبزیجات را آماده کنید و به مقدار یک پاوند کلم، کلم پیچ، برگ چغندر، چغندر چارد سویسی، یا مخلوطی از اینها را در دسترس داشته باشید. قسمت های زائد آنها را بریده و دور بریزید. آنها را به قطعات نه بسیار کوچک خرد کنید و کنار بگذارید. یک پیاز بزرگ را به دو قسمت ببرید و سپس آنها را برش های نازک دهید. نصف قاشق غذا خوری یا بیشتر که های فلفل قرمز آماده داشته باشید، یک قاشق غذا خوری ریحان خشک، ۲-۴ حبه سیر له شده در کنار آن بگذارید. ۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون را در یک تابه ریخته و پیاز و تکه های فلفل را در آن ریخته و حرارت دهید. در حالی که مشغول سرخ شدن است اگر لازم باشد کمی آب به آن اضافه کنید تا بچسبد. موقعی که پیاز شروع به رنگ گرفتن کرد، گوجه فرنگی و سبزیجات خرد شده را در تابه بریزید و خوب بهم زنید. سیر را روی آن بریزید و ریحان را نیز اضافه کنید و آن را هم بزنید تا سبزیجات رنگ شفاف سبز بخود بگیرند. پاستا را آبکش کنید و با سبزیجات مخلوط کنید و سرانجام اگر علاقه داشتید کمی پنیر پارسا مان رنده شده بر روی آن بریزید.

#### کاشا (۱) با سبزیجات -

یک مشت قارچ خشک را در آب جوش خیس کنید تا نرم شود. سپس ساقه های آن را بزنید و آبکش کنید و ولی آب آن را دور نریزید. قارچ را ورقه ورقه ببرید. اگر بلغور گندم

سیاه شما بونداده است آن را در یک دیگچه با حرارت متوسط بدهید و هراز گاهی آن را بهم زیند. یک فنجان بلغور بونداده شده را به سه فنجان آب جوش اضافه کنید (با اضافه آب قارچی که ذخیره کرده اید). حرارت را کم کنید و سپس یک هویج بزرگ که آن را پوست کنده و قاچ زده اید، یک پیاز متوسط تکه تکه شده و ورقه های قاچ را به آن اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید محتویات آن بجوشد تا آب آن جذب شود. به آن نمک و سوس سویا بیفزائید تا خوشمزه شود.

سوس گشنیز برای پاستا-

۴ دسته گشنیز تازه را تمیز کنید، بشوئید و ساقه های زائد آن را قطع کنید و دور بریزید. گشنیزها را ریز خرد کنید. یک قاشق روغن هسته انگور و اگر در دسترس نبود، زیتون را در یک دیگچه بریزید و حرارت دهید. یک قاشق غذاخوری زنجفیل که آن را ریز خرد کرده اید در آن بریزید و سرخ کنید (یک دقیقه). گشنیزها را در آن ریخته و در حالی که آن را بهم می زیند سرخ کنید تا رنگ گیاه به صورت سبز روشن درآید. حرارت را کم کنید. ۲ قاشق چایخوری شکر، یک چهارم فنجان سوس سویا کم نمک و کمی آب به آن اضافه کنید. یک دقیقه حرارت دهید و بهم زیند و سپس آن را بر روی پاستای پخته ریخته و میل کنید.

اسپاگتی کدوی رشتی یا کدو مسما-

یک عدد کدو مسما را در یک ظرف آب بزرگ قرار دهید (کدو باید در آب شناور باشد). آب را بجوشانید. حرارت را کم کنید. در قابلمه را بگذارید و آن را ملایم ۵۰ دقیقه بجوشانید. اگر قابلمه ئی ندارید که کدو در آن جای بگیرد که آن را بپزید، کدو را از طول به دو قسمت تقسیم کنید و آنها را پوست به پائین در ظرف طبخ چراغ گاز که به اندازه ۲ سانتی متر آب در آن ریخته اید قرار دهید. روی کدوها را با یک ورقه نازک قلع بپوشانید و اجاق را برای مدت ۴۵ دقیقه بر روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد یا علامت شماره ۴ چراغ گاز روشن نگاه دارید تا کدو نرم شود.

به موازات پختن کدو، دو هویج بزرگ را پوست بکنید و به صورت ورقه در آورید، دو ساقه جعفری، یک پیاز بزرگ، یک فلفل زنگوله ئی (قرمز، سبز، یا قسمتی از هر دو) را آماده کنید. دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را در دیگچه ئی ریخته حرارت دهید. پیاز، هویج و کمی آب در آن بریزید تا از چسبیدن مواد جلوگیری کند. ۵ دقیقه با حرارت متوسط آنها را سرخ کنید. بقیه سبزیجات را با کمی از تکه های فلفل قرمز و کمی نمک به ظرف اضافه کنید. آن را بهم بزیند و سرخ کنید تا سبزیجات نرم شوند (۱۰ دقیقه). یک قوطی ۲۸ اونس گوجه فرنگی لهیده، ریحان و ارگانوبه آن بیفزائید تا خوشمزه شود و سپس از طرف مخلوط سبزیجات خشکی که در دسترس دارید کمی بر روی آن پاشید. ۲-۵ حبه سیر را بفشارید و فشرده را در قابلمه بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه آن را بجوشانید. در عین حال سه چهارم پاوند پنیر موزارلا کم چربی را رنده کنید و نصف فنجان پنیر پارمسان رنده شده را نیز آماده داشته باشید.

کدو را از ظرف یا اجاق بردارید و بگذارید سرد شود. اگر به صورت کامل است آن را از طول به دو قسمت تقسیم کنید و سپس تخمه های کدو را با قاشق بردارید و آب های اضافی که بر روی کدو ممکن است مانده باشد جمع کنید. گوشت کدو را که پخته شده است از پوست جدا کرده و آن را در ظرفی که سیب زمینی در آن له می کنید بریزید و با پشت قاشق آنها را نرم کنید. سپس آن را با سبزیجات کاملاً مخلوط کنید و نصف آن را در کف

یک ظرف پخت فر گاز قرار دهید. روی آن را با نصف پنیرها، بقیه کدوها و بقیه پنیرها پوشانید و دوباره در اجاق بگذارید. به مدت ۳۰ دقیقه آن را بپزید تا پنیر به صورت حباب درآید و کمی قهوه ئی رنگ شود. ۵-۱۰ دقیقه آن را در خارج از اجاق گاز نگاه دارید و بعد سر میز بیاورید.

#### لوبیا های تند-

یک پاوند لوبیا چیتی یا نوع دیگر را انتخاب کنید. ریگ و آشغال های خارجی که در آن است پاک کنید. بشوئید و آن را در مقدار زیادی آب سرد برای ۸ ساعت بخیسانید. آب را دور بریزید. لوبیا ها را بشوئید و بر روی آن آب سرد بریزید و آن را جوش بیاورید. کف آن را بگیرید. حرارت را کم کنید و در حالی که سرپوش قابلمه نیمه باز است بگذارید آرام آرام بجوشد تا این که لوبیا نرم شود (یک ساعت). یک پیاز را ورقه ورقه کنید و با یک قاشق چایخوری فلفل قرمز در ظرف لوبیا بریزید و آنقدر پختن را ادامه دهید تا پیاز شل شود. به موازات این کار دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را در دیگچه ئی ریخته و آن را حرارت دهید. ۲ پیاز و ۲ هویج باریک باریک شده و هر نوع سبزی دیگری را که شما دوست دارید (نصف پاوند قارچ یا دو فلفل زنگوله ئی قاچ زده بعنوان مثال) به آن اضافه کنید و بگذارید روی حرارت متوسط جوش بخورد و اگر لازم شد کمی آب به آن بیفزائید تا این که سبزیجات نرم شوند. کمی نمک و به اندازه یک قاشق چایخوری زیره، یک قاشق چایخوری اورگانو، ۵ حبه سیرله شده، کمی فلفل قرمز و نصف قاشق چایخوری ادویه به آن اضافه کنید. پختن را برای ۵ دقیقه دیگر ادامه دهید سپس لوبیا ها و یک قوطی ۲۸ اونس گوجه فرنگی خرد شده را به آن بیفزائید حداقل برای مدت یک ساعت دیگر آن را حرارت دهید، کمی سرکه به آن اضافه کنید، به اضافه سوس تابسکو.

#### کاری عدس صورتی-

یک پاوند عدس صورتی رنگ را انتخاب کنید. مواد اضافی موجود در آن را پاک کنید و آن را در آب سرد بشوئید. سپس آنقدر آب سرد در ظرف بریزید که روی عدس ها را پوشانند. با حرارت کم عدس را جوش آورید و سرپوش قابلمه را کمی باز بگذارید تا زمانی که عدس به صورت خمیر نرم کلفت درآید (تقریباً یک ساعت). در عین حال یک قاشق غذاخوری از روغن هسته انگور یا روغن زیتون را در دیگچه ئی حرارت دهید و به اندازه ۲-۳ فنجان سبزی های خرد شده (پیاز، هویج، کرفس، کلم، و هر سبزی دیگری که دوست دارید) همراه با کمی آب به آن اضافه کنید. در دیگچه را بگذارید تا سبزیجات با بخار سرخ و تقریباً نرم شوند. مقداری پودر کاری به اضافه ۲-۴ حبه سیرله شده، یک قاشق غذاخوری ریشه زنجفیل خرد شده و نمک یا سوس سویا به آن بیفزائید. در قابلمه را بگذارید و سبزی ها را حرارت دهید تا کاملاً پخته شود. سپس عدس را به آن اضافه کنید. چاشنی آن را تکمیل کنید و بگذارید برای ده دقیقه دیگر بپزید تا خوش رایحه گردد و آنگاه می توانید آن را همراه با برنج سر میز بیاورید.

#### نان ذرت-

حرارت اجاق گاز خودتان را بر روی ۴۲۵ درجه تنظیم کنید. در یک قدح بزرگ ۲ فنجان آرد ذرت زرد رنگ (اصلی و نه آرد جوانه ذرت)، ۲ فنجان آرد سفید خالص، نصف قاشق چایخوری نمک، ۴ قاشق چایخوری پودر خمیر مایه (غیر آلومینیوم دار)، نصف تا یک سوم فنجان فراکتوز (در فروشگاه های غذائی بهداشتی موجود است) همه را مخلوط کنید و از الک بگذرانید. به این مواد دوونیم فنجان آب جوش همراه با دو قاشق غذاخوری

روغن هسته انگور و اگر موجود نبود روغن زیتون بیفزائید. همه را در هم مخلوط کنید و بهم زنید ولی زیاده از حد نباشد. اگر لازم باشد کمی آب جوش به آن اضافه کنید تا خمیر نرم به دست آید. داخل ظرف نان را کره بمالید (بهتر است ظرف را قبلاً در اجاق داغ کنید و قبل از استفاده به آن روغن بمالید). در هر حال، هنگامی که کره را به ظرف می مالید باید صدای جلز و ولز بدهد. مدت پخت نان ۳۰ دقیقه است.

#### کلوچه با سبوس جو و سیب -

حرارت اجاق را بر روی ۳۲۵ درجه تنظیم کنید. کمی روغن به درون ظرف کلوچه بمالید. دو عدد سیب بزرگ سبزو پختنی را پوست بکنید. دانه های آن را خارج کنید و به قطعات نه چندان کوچک آنها را برید و کنار بگذارید. در قهح دیگری ۲ فنجان آرد شیرینی، یک فنجان آرد سفید خالص، یک چهارم فنجان سبوس جو، دوونیم قاشق چایخوری جوش شیرین، یک قاشق چایخوری دارچین و نیم قاشق چایخوری جوز، درالک ریخته و همه را از الک بگذرانید. به این مواد محتوی یک قوطی (۱۲ اونس) گرم شده مربای تغلیظ شده، سیب های بریده شده قبلی و آن قدر آب اضافه کنید (تقریباً یک فنجان) که خمیری نرم بدست آید. سپس کلیه مواد را با یکدیگر مخلوط کنید و سپس آن را در ۱۲ فنجان حلبی مخصوص کلوچه بریزید و بگذارید بپزد. همینکه طرف ۲۵-۳۰ دقیقه خمیر برشته شد آن را تا گرم است از ظرف مخصوص خارج کنید.

#### دسریخ زده کا کائو-موز-

۴ موز رسیده را پوست بکنید و آنها را در مخلوط کن برقی بگذارید و سپس ۴ قاشق چایخوری پودر کا کائو به آن اضافه کنید. یک قاشق چایخوری وانیل و اگر مایل باشید چند قاشق غذاخوری رام، یا عصاره شیره افرا به آن اضافه و همه را با هم مخلوط کنید و در کاسه های کوچک یا فنجان ریخته و در فریزر بگذارید تا یخ بزند. توصیه من به شما این است که این دستور العمل های خوراکی را آزمایش کنید و مدتها سرگرم باشید. من در آشپزخانه خودم آنها را امتحان کرده ام و تشویق میکنم که شما نیز به عنوان نقطه شروع تجربه عملی خودتان آنها را بیازمائید.

