

غذا چه باید بخوریم؟

راهنمایی مفید برای دستیابی به
وزن مطلوب و سلامتی پایدار

ترجمه: آریتا مرادی

مارک هایمن

فهرست

بخش ۱

۱۵ اتمام سردرگمی، ترس و ناامنی غذایی

بخش ۲

۴۴ چه باید بخورم؟

بخش ۳

۳۳۰ چه چیز دیگری باید در مورد غذا بدانید

بخش ۴

۳۶۱ رژیم غذایی پگان و نحوه خوردن برای زیستن



به طور کلی کلمه «پزشکی» برای بسیاری از مردم دنیا مترادف پزشکی «آلپاتی» است و شاخه‌های دیگر پزشکی شاید چندان مورد توجه نیستند، یکی از این شاخه‌ها طب کاربردی است. مفهوم طب کاربردی توسط دکتر جفری بلند^۱، مؤسس انجمن پزشکی کاربردی در دهه ۱۹۹۰، ابداع شد. از آن زمان، پزشکی کاربردی با دلایل قانع‌کننده و با رویکرد مبتنی بر زیست‌شناسی، در حال تثبیت جایگاهش در پزشکی است.

طب کاربردی شاخه‌ای از مراقبت‌های پزشکی است که به جای درمان بیماری، بر پیشگیری و مدیریت بیماری تمرکز دارد. به بیان دیگر، هدف طب کاربردی ابتدا ارزیابی و درک بیمار، تاریخچه و شیوه زندگی او قبل از بیماری، و بعد تجویز یک روش درمانی جامع برای بهینه‌سازی سلامت بیمار است که اغلب منجر به بهبود بیماری یا بهبود علائم و نشانه‌های بیمار می‌شود. برعکس، طب امروزی سیستمی از مراقبت‌های پزشکی است که در آن متخصصان، از جمله پزشکان، پرستاران و داروسازان با دارو و روش‌هایی مانند پرتودرمانی و جراحی، بیماری‌ها را درمان می‌کنند.

برای مثال، طب کاربردی ممکن است به عادات غذایی، شرایط خانه و محیط کار، استرس‌های ناشی از رابطه، حالات روانی و حتی استعداد ژنتیکی توجه کند. طب کاربردی رابطه بین تمام این موارد را بررسی و نتیجه‌گیری می‌کند و برنامه درمانی مفیدی برای فرد مشخص می‌کند. اغلب نیازی به دارو نیست، هرچند پزشکانی که طب کاربردی را توأم با طب امروزی انجام می‌دهند ممکن است از دارو استفاده کنند و غیر پزشک‌ها ممکن است در صورت لزوم با همکاران پزشک خود برای تجویز دارو همکاری نزدیک داشته باشند.

طب کاربردی برای درمان و مدیریت اختلالات مزمن به کار می‌رود. این بدان معناست که تمام بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن می‌توانند برای درمان از طب کاربردی بهره ببرند؛ این بیماری‌ها عبارتند از: بیماری‌های خودایمنی مانند روماتیسم مفصلی، دیابت، اختلال غدد فوق کلیه، بیماری قلب و عروق، اختلالات گوارشی، آسم، آرتروز، پیشگیری از سرطان، ناهنجاری‌های تیروئید — مانند تیروئیدیت هاشیموتو، سندرم متابولیک، آلرژی محیطی و مرتبط با مواد غذایی، فیبرومیالژیا و غیره.

به علاوه، طب کاربردی برای کسانی که به سلامتی‌شان اهمیت می‌دهند قابل استفاده است. طب کاربردی به این افراد کمک می‌کند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی خانوادگی‌شان را تا حد امکان کاهش دهند.

در حالی که پزشکی نوین و امروزی علائم و بیماری را تشخیص داده و درمان می‌کند — طب کاربردی به ریشه بیماری یعنی عوامل محیطی و سبک زندگی، از جمله خواب و آرامش، فعالیت بدنی (ورزش) توجه می‌کند. پزشکی نوین بدن را به قسمت‌های مختلف تقسیم می‌کند و متخصص قلب هرگز توجهی به مشکلات گوارشی و سایر اندام‌ها ندارد، در حالی که بدن ما سیستمی یکپارچه است. در طب کاربردی نیازی نیست منتظر بیماری شویم تا به پزشک مراجعه کنیم، هدف اصلی این طب پیشگیری از بیماری‌های دنیای مدرن با روش درست غذا خوردن است. فصل آخر کتاب به مجموعه‌ای از دستورپخت‌ها اختصاص دارد که اغلب با سلیقه ما ایرانی‌ها سازگار نیست.

آزیتا مرادی

دکتر مارک هایمن، معتقد است که همه ما سزاوار یک زندگی سرشار از سرزندگی و نشاط هستیم و توانایی ایجاد چنین زندگی ای را داریم. به همین دلیل او تصمیم گرفت با توجه به علل ریشه‌ای بیماری‌های مزمن و با بهره‌گیری از قدرت پزشکی کاربردی، مراقبت‌های بهداشتی را متحول کند. دکتر هایمن و تیمش هر روز برای توانمندسازی افراد، سازمان‌ها و جوامع تلاش می‌کنند تا با بهبود بدن و ذهن افراد، انعطاف‌پذیری اجتماعی و اقتصادی ما را بهبود بخشند.

دکتر هایمن یک پزشک خانواده است که ده بار به عنوان نویسنده شماره یک و پرفروش نیویورک تایمز انتخاب شده و در عین حال یک راهنما، سخنران، مربی و مدافع بین‌المللی شناخته‌شده در رشته خود است. او مدیر کلینیک کلیولند در حوزه طب کاربردی است. او همچنین مؤسس و مدیر مرکز پزشکی اولتراولنس^۱، رئیس هیئت مدیره مؤسسه پزشکی کاربردی و سردبیر پزشکی هافینگتون پست و مشارکت‌کننده منظم پزشکی در بسیاری از برنامه‌ها و شبکه‌های تلویزیونی، از جمله Good Morning، Today، CBS This Morning و America، The View، Katie و The Dr. Oz Show بود.

دکتر هایمن با افراد و سازمان‌ها و همچنین سیاست‌گذاران و تأثیرگذاران کار می‌کند. او اظهاراتش در مورد اصلاحات مراقبت‌های بهداشتی در پزشکی کاربردی را در برابر کمیسیون سیاست پزشکی مکمل و جایگزین کاخ سفید (WHCCAMP) و هم در گروه کاری سنا ارائه داده است. او با رئیس کل بهداشتی دولت فدرال در مورد پیشگیری دیابت مشورت کرده و در انجمن کاخ سفید در سال ۲۰۰۹ در زمینه پیشگیری و سلامتی شرکت کرده است. سناتور تام هارکین از آیووا، دکتر هایمن را برای گروه مشاوره

رئیس جمهور در زمینه پیشگیری، ارتقای سلامت، و سلامت یکپارچه و عمومی انتخاب کرد. به علاوه، دکتر هایمن با پرزیدنت بیل کلینتون همکاری داشته و در کنفرانس مسائل بهداشتی بنیاد کلینتون، دستیابی به سلامتی در تمام نسل‌ها، و ابتکار جهانی کلینتون، و همچنین با مجمع جهانی اقتصاد در مورد مسائل بهداشت جهانی حضور داشته است. او برنده جایزه لینوس پاولینگ، جایزه پروژه نانتوکت و جایزه کتاب سال مسیحی برای طرح دانیل است و در کتاب تالار مشاهیر: الگوی زندگی بهتر ثبت شده است. دکتر هایمن همچنین با همکاران شناخته‌شده و معروف در حوزه کاری خود برای کمک به پیشرفت مردم و جوامع همکاری می‌کند. او با ریک وارن، دکتر مهمت اوز و دکتر دانیل آمّن، طرح دانیل را ابداع کرد، ابتکاری مبتنی بر ایمان که به پیروان کلیسای سادلبرگ کمک کرد مجموعاً ۲۵۰ هزار پوند وزن کم کنند. او مشاور و مجری میهمان برنامه The Dr. Oz Show و عضو هیئت مدیره برنامه سپاه بهداشت دکتر اوز است که با آموزش تغذیه به دانش‌آموزان آمریکایی با همه‌گیری چاقی مقابله می‌کند. دکتر هایمن همراه با دکتر دین اورنیش و دکتر مایکل رویزن، قانون سلامتی خود را دوباره به دست آورد را در سال ۲۰۰۹ به مجلس سنای ایالات متحده ارائه داد تا به بازپرداخت بهبود سبک زندگی برای بیماری‌های مزمن کمک کند. او با نماینده تیم رایان از اوهایو در سال ۲۰۱۵، به معرفی قانون ENRICH به کنگره برای تأمین بودجه تغذیه در آموزش پزشکی کمک کرد. دکتر هایمن در فیلمی تأثیرگذار به نام Fed Up که به چاقی کودکان می‌پردازد، و توسط لوری دیوید و کیتی کوریک ساخته و در سال ۲۰۱۴ اکران شد، نقش مهمی ایفا کرده است. لطفاً به دکتر هایمن پیوندید تا به همه ما کمک کند سلامتی‌مان را در www.drhyman.com بازیابی کنیم، یا او را در توییتر، فیس‌بوک و اینستاگرام دنبال کنید.

حدس من این است که شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید، چون غذاها شما را سردرگم کرده‌اند. چرا این را می‌گوییم؟ چون ۳۵ سال است که در رشته تغذیه تحصیل می‌کنم و حتی متخصصان نیز در این علم سردرگم شده‌اند. وقتی افرادی که برای راهنمایی غذایی به آنها رجوع می‌کنیم، دیدگاه‌شان را تغییر می‌دهند، جای تعجب نیست که ما گیج و مبهوت شویم. آیا صبح که از خواب بیدار می‌شوید، به این فکر می‌کنید که آن روز چه باید بخورید؟ آیا از گیج و سردرگم شدن از گزارش‌های رسانه‌ای متناقض‌جدیدترین تحقیقات در مورد اینکه کدام غذاها برایمان خوب یا بد هستند، خسته شده‌اید؟ یک روز تخم‌مرغ ناسالم است و روز دیگر غذایی معجزه‌آسا است. یک سال دولت به ما می‌گوید که شش تا یازده وعده کربوهیدرات (نان، برنج، غلات و ماکارونی) را به عنوان پایه رژیم غذایی خود مصرف کنیم و سال بعد به ما می‌گوید که کربوهیدرات‌ها را کمتر کنیم. دستورالعمل‌های غذایی ایالات متحده ۳۵ سال پیش به ما می‌گفت که همه مشکلات سلامتی ما ناشی از خوردن چربی است و توصیه می‌کرد که چربی بخوریم «فقط به مقدار کم». سپس، بیش از سه دهه بعد، ناگهان متوجه شدند که چربی برای ما چندان بد نیست. به تازگی در دستورالعمل‌های رژیم غذایی ایالات متحده در سال ۲۰۱۵ به ما گفته شد: «اوه، نگران چربی نباشید؛ هیچ محدودیتی در میزان مصرف چربی وجود ندارد، چون تحقیقات هیچ ارتباطی بین چاقی یا بیماری قلبی با چربی رژیم غذایی نشان نمی‌دهد. و آن کلسترولی که به شما گفتیم از آن اجتناب کنید، از ترس اینکه در اثر حمله قلبی جان خود را از دست بدهید، چه؟ خب، ما در این مورد هم اشتباه کرده‌ایم، پس کاری به سفیده تخم‌مرغ نداشته باشید و از تخم‌مرغ

کامل لذت ببرید.»

البته، صنایع غذایی ۱ تریلیون دلاری انواع گزینه‌های «سالم» را در اختیار ما قرار می‌دهد: کم چرب، فیبر بالا، غلات کامل، بدون گلوتن – که بیشتر آنها نقطه مقابل غذای سالم هستند. قانون غذایی من این است که اگر برچسب ادعا می‌کند غذا سالم است، آنچه داخلش است احتمالاً ناسالم است. برشتوک چندغله شکری، کسی می‌خواهد؟

همه اینها کافی است تا شما تسلیم شده و هر چه می‌خواهید، هر زمان که می‌خواهید و به هر مقداری که می‌خواهید بخورید. شبیه ضربه غذایی است. دلیل نوشتن این کتاب همین است. می‌خواهم به شما کمک کنم تا تمام باورهای غذایی‌ای که شما را چاق و بیمار می‌کنند، کنار گذاشته و آنها را با درک جدیدی جایگزین کنید که منجر به سلامتی و طول عمر می‌شود. در دورنمای تغذیه، باورها و عقاید زیادی در رژیم‌های غذایی وجود دارد از وگان، پالئو، گیاه‌خواری، مدیترانه‌ای و خام‌خواری تا کتوژنیک، پرچرب، کم‌چرب و همه‌چیزخوار. چگونه همه آنها می‌توانند درست باشند؟ هریک از این رژیم‌ها فوایدی دارند، اما اعمال جامع یکی یا دیگری ممکن است به همه نیازها پاسخ ندهد.

انسان‌ها سازگار هستند. طی نسل‌ها ما رژیم‌های غذایی متنوعی را مصرف کرده‌ایم که بومی انواع محیط‌ها از سراسر این کره بودند، از مناظر بیابانی خشک گرفته تا توندرای منجمد قطب شمال. بنابراین، آیا باید ۸۰ درصد کربوهیدرات را از کهور، بلوط و گیاهان وحشی به‌دست آورید، همانطور که بومی‌های پیما در آریزونا برای هزاران سال انجام می‌دادند، یا ۷۰ درصد چربی را از پیه نهنگ و فک به‌دست آورید، همانطور که اسکیموهای اینوت (قطب شمال) به طور سنتی مصرف می‌کردند؟

خبر خوب این است که علم به اصلاح و روشن کردن اصول اصلی

تغذیه خوب ادامه می‌دهد و ما حالا بیش از هر زمان دیگری می‌دانیم که یک رژیم غذایی خوب و سالم چگونه باید باشد. من از این اصول اولیه تغذیه به عنوان رژیم غذایی پگان یاد می‌کنم، بیشتر به عنوان تقلیدی از تعصب دوستان طرفدار رژیم غذایی پالئو و وگان من، که اغلب هنگام دفاع از دیدگاههای خود داغ و احساساتی می‌شوند. این تا حدی شبیه به هتفیلدز و مک‌کویز است.

حقیقت تلخ این است که بسیاری از آنچه می‌خوریم واقعاً غذا نیست. حداقل، آنقدر تقلبی و فراوری شده‌اند که ممکن است دیگر غذا به حساب نیایند؛ بیشتر ماده‌ای شبه غذا هستند. و در نتیجه، بیشتر ما گیج، سردرگم و ناامید هستیم و نمی‌دانیم حرف چه کسی را باور کنیم یا چه چیزی بخوریم. همچنین کتاب غذا را نوشتم، چون معتقدم پرورش و مصرف غذای واقعی و کامل پاسخ بسیاری از مشکلات جهان ماست. نحوه رشد، تولید و خوردن غذا تقریباً بر همه جنبه‌های زندگی و جامعه ما تأثیر می‌گذارد. کتاب غذا راهنمای صادقانه‌ای است که برای پاسخ به این سؤال طراحی شده: «چه باید بخورم؟»

حالا ممکن است فکر کنید، من می‌دانم غذا چیست. غذا چیزی است که می‌خورید تا سوخت بدنتان تأمین شده، بتوانید زندگی کنید. اما چیزهای بیشتری وجود دارد. غذا داروست. غذا اطلاعات است. غذا تقریباً تمام عملکردهای بدن و ذهن شما را کنترل می‌کند؛ و کم‌وبیش هر چیزی را که در زندگی ما مهم است به هم متصل می‌کند. غذا ما را به یکدیگر و به بدنمان متصل می‌کند؛ غذا می‌تواند سلامت ما را تقویت کند، خانواده‌ها را دور هم جمع کند، جوامع پر جنب‌وجوش را احیا کند، اقتصاد و محیط زیست را بهبود بخشد، آلودگی را کاهش دهد و حتی به فرزندانمان کمک کند تا نمرات بهتری بگیرند و مانع اختلالات خوردن، چاقی و سوء مصرف

موادمخدر می‌شود. غذا حتی می‌تواند فقر، خشونت، قتل و خودکشی را کاهش دهد. سیستم غذایی صنعتی ما با فعال کردن رژیم غذایی ملی متشکل از غذاهای شیرین، نشاسته‌ای، بیش از حد فرآوری شده، فاقد مواد مغذی و مملو از آفت‌کش، علف‌کش، هورمون، آنتی‌بیوتیک و سایر موادشیمیایی مضر عامل بسیاری از این مشکلات است.

این کتاب قرار است نقشه راه باشد، براساس بهترین و جدیدترین علوم در مورد آنچه باید بخوریم. آنچه با چنگالتان می‌خورید، مهم‌ترین کاری است که هر روز انجام می‌دهید. این بر توانایی شما در داشتن یک زندگی غنی، پرانرژی، مرتبط و پرشور تأثیر می‌گذارد - زندگی‌ای که در آن انرژی لازم برای مراقبت از خود، دوست داشتن دوستان و خانواده‌تان، کمک به همسایه، حضور کامل در کارتان در این جهان و تحقق رویاهای خود را دارید. اگر از غذاهای واقعی، کامل و تازه‌ای که با استفاده از مواد اولیه درست می‌کنید لذت می‌برید، تأثیر مثبتی بر تمام چیزهای اطراف خود دارید. به زبان ساده: غذا دَری برای خوب زندگی کردن و خوب دوست داشتن است - و دَری برای رفع بسیاری از مشکلات دنیای ما.

هر فصل از قسمت II این کتاب به بررسی یک گروه غذایی متفاوت (گوشت، لبنیات، غلات، سبزیجات، میوه و غیره) می‌پردازد و هدف آن ارائه چشم‌انداز کاملی است که با علم مرتبط با آن گروه غذایی شروع شده و به متخصصان ختم می‌شود - اینکه در مورد چه چیزی درست گفته و در مورد چه چیزی اشتباه کرده‌اند. هر یک از این فصل‌ها حاوی راهنمای نحوه ادغام دستورالعمل‌های محیطی و اخلاقی در شیوه خرید شما، و همچنین فهرستی از آنچه که باید بخوریم و نخوریم، دارد - چون در نهایت، آیا این چیزی نیست که همه ما واقعاً می‌خواهیم بدانیم؟ در هیچ بخشی از این کتاب از محرومیت و عذاب خبری نیست. می‌خواهم هر روز صبح با احساسی خوب از خواب بیدار شوید، از زندگی لذت ببرید و آماده خوردن غذایی عالی باشید. فکر کنم متوجه شده‌اید که این کتاب نه در مورد چیزهایی که نمی‌توانید بخورید، بلکه درباره چیزهایی است که می‌توانید بخورید - غذاهای خوشمزه و کامل پر از طعم، بافت و شگفتی‌های آشپزی.

در قسمت‌های III و IV به شما نشان خواهم داد که چگونه از غذا به عنوان دارو برای تنظیم مجدد بدن خود استفاده کنید و طوری غذا بخورید که سلامتی را ارتقاء دهد و شما را با دستورالعمل‌های ساده و اصول تغذیه‌ای آشنا می‌کنم که تحقیقات در مورد غذا، سلامت و بیماری و محیط زیست را ترکیب می‌کند. این دستورالعمل‌ها انعطاف‌پذیرند و رژیم‌های غذایی متنوعی را شامل می‌شوند و منحصر به یک رژیم غذایی نیستند.

همچنین خواهید آموخت که کدام مکمل‌های غذایی برای سلامتی و بهبودی ضروری‌اند. براساس داده‌های دولتی، ۹۰ درصد آمریکایی‌ها به کمبود

یک یا چند ماده مغذی مبتلا هستند. در یک دنیای بی عیب و نقص، هیچ یک از ما به مکمل نیاز نداریم؛ با این حال، با توجه به عوامل استرس زای امروزی، ماهیت فرسوده خاک ما، این واقعیت که غذای ما در فواصل طولانی حمل شده و در دوره های زمانی طولانی ذخیره می شود، و قرار گرفتن در معرض بار فزاینده ای از سموم محیطی، همه ما به یک منبع اولیه روزانه از ویتامین ها و مواد معدنی برای تنظیم بیوشیمی مان نیاز داریم. ممکن است متوجه شوید که برخی از اطلاعات در بیش از یک فصل وجود دارد. برخی از حقایق مهم را تکرار کرده ام، چون آنها برای بیش از یک گروه غذایی صدق می کنند و می دانم که برخی از خوانندگان به جای خواندن از ابتدا تا انتها، بیشتر جاهای کتاب را جا می اندازند. بهتر است چیزی را دو بار بگوییم تا کسی آن را از دست ندهد. با وجود اینکه این کتاب حاوی اطلاعات علمی زیادی در مورد غذاست، امید من این است که در حقیقت این کتاب توانایی ساده کردن زندگی را برایتان فراهم کند. وقتی همه چیزهای مصنوعی را کنار بگذارید و روی غذاهای واقعی و کامل تمرکز کنید، آشپزی و غذا خوردن بی نهایت ساده تر می شود. آسان تر است به خاطر بسپارید که حقیقت چیست. از خود پرسید آیا انسان این را ساخته است یا طبیعت؟ طبیعت آووکادو درست می کند، اما کیک توینکی را نه. هر بچه پنج ساله ای این را درک می کند. حالا بیایید تمام آن افسانه های مضر تغذیه ای را کنار بگذاریم و یاد بگیریم غذاهای خوشمزه و لذیذی را که دوست دارید و دوستان دارند مصرف کنید.

بخش ۱

اتمام سردرگمی، ترس و ناامنی غذایی

علم تغذیه گیج‌کننده است. اما نباید اینطور باشد. هیچ‌چیز طبیعی‌تر یا اساسی‌تر از تغذیه در زندگی ما وجود ندارد. معجزه‌ای که ما انسان‌ها همیشه می‌دانستیم این است: غذا وجود دارد تا به ما انرژی بدهد، التیام ببخشد، ترمیم کند و ما را سر حال بیاورد. هر لقمه‌ای که می‌خورید فرصتی قدرتمند برای ایجاد سلامتی یا پیشرفت بیماری است. وقتی می‌گوییم این معجزه‌آسا است، در مورد غذای واقعی صحبت می‌کنم، غذایی که از زمین به دست می‌آید و به ما انرژی می‌دهد و ما را تقویت می‌کند نه زباله‌های صنعتی، بیش‌فراوری شده و خیلی خوش‌طعمی که به ما آسیب زده و بیمارمان می‌کند. کدام نوع را به بدن خود راه می‌دهید؟ خودتان باید انتخاب کنید. حالا بیایید داستان واقعی غذا را بررسی کنیم، بفهمیم علم چه چیزهایی را نشان می‌دهد یا نشان نمی‌دهد و یاد بگیریم که چگونه برای زیستن، خوب غذا بخوریم.

قبل از شروع بحث، اجازه دهید با یک امتحان یهویی شروع کنیم. براساس باورهای فعلی خود در مورد غذا به سؤالات زیر پاسخ دهید. پاسخ‌ها در پایان قسمت اول هستند. تقلب نکنید!

آزمون ضریب هوشی تغذیه‌ای

درست یا اشتباه؟

۱. بلغور جو دوسر صبحانه‌ای سالم است.
 ۲. باید از مصرف زرده تخم‌مرغ پرهیز کنید، چون کلسترول شما را بالا برده و باعث حمله قلبی می‌شود.
 ۳. آب‌پرتقال روشی عالی برای شروع روز است.
 ۴. گوشت قرمز ناسالم است و باعث سرطان و بیماری‌های قلبی می‌شود.
 ۵. بهترین راه برای کاهش وزن، داشتن رژیم غذایی کم‌چرب است.
 ۶. غذای بدون گلوتن سالم است.
 ۷. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، باید کمتر غذا بخورید و بیشتر ورزش کنید.
 ۸. لبنیات غذای کامل طبیعت است؛ برای رشد و ساخت استخوان بچه‌ها ضروری است و می‌تواند از شکستگی استخوان جلوگیری کند.
 ۹. نباید کره مصرف کنید، چون چربی اشباع زیادی دارد و باعث بیماری قلبی می‌شود.
 ۱۰. روغن نباتی برای شما بهتر از کره است.
- حدس من این است که اکثر شما بیشتر پاسخ‌ها را اشتباه گفته‌اید. البته من هم یاد گرفته بودم که همه این گفته‌ها درست است – و من آن را باور کرده بودم! اما این جملات درست نیستند. به طرز غم‌انگیزی، این افسانه‌ها در رشد روزافزون چاقی و بیماری‌های مزمن ما نقش دارند. هدف این کتاب این است