

# قواعد خوردن

دفترچه راهنمای تغذیه

مایکل پولان

ترجمه: اصلان قودجانی



## چرا بیمار می شویم

همه‌گیری پنهان در بطن مزمن‌ترین بیماری معاصر و راه‌های مقابله با آن

بنجامین بیکن

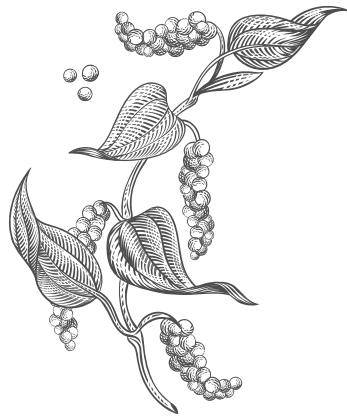
ترجمه: اصلاان قودجانی

انتشار فایل این کتاب با هدف دسترسی رایگان برای همه مخاطبان فارسی زبان و با حمایت مادی و معنوی نهادهای زیر به انجام رسید:



- دانشگاه جامع علمی - کاربردی مرکز عتیق
- کانون انجمن‌های کارفرمایی استان اصفهان
- کانون کارآفرینان برتر رسمی استان اصفهان
- شرکت توسعه سلامت بهار نیکان

برای مادرم  
که همیشه می‌دانست کره برای سلامتی انسان  
بهتر از مارگارین است





## فهرست

۹	مقدمه
۱۹	<b>بخش اول: چه باید بخورم؟</b>
۲۱	۱- خوراکی بخورید!
۲۳	۲- هر چه را که مادرِ مادرِ بزرگتان غذا نمی‌دانست، نخورید
۲۵	۳- از آن محصولات غذایی بپرهیزید که هیچ فرد عادی، مواد اولیه آنها را در... ۴- از آن محصولات غذایی بپرهیزید که حاوی شربت ذرت با فروکتوز زیاد هستند.
۲۶	۵- از غذاهایی بپرهیزید که نوعی قند (شیرین‌کننده) در فهرست سه ماده... ۶- از آن محصولات خوراکی بپرهیزید که بیش از پنج ماده اولیه در آنها هست.
۲۷	۷- از آن محصولات غذایی دوری کنید که یک دانش‌آموز کلاس سوم... ۸- از محصولات غذایی که ادعاهای سلامتی همراه آنهاست، بپرهیزید.
۲۹	۹- از آن محصولات غذایی بپرهیزید که واژه‌های من درآوردی «سبک» یا ... ۱۰- از خوراکی‌هایی بپرهیزید که آنچه وانمود می‌شود نیستند.
۳۱	۱۱- غذاهایی را که در تلویزیون تبلیغ می‌شوند، مصرف نکنید.
۳۲	۱۲- از راهروهای حاشیه‌ای سوپرمارکت‌ها خرید کنید و از مرکز دور بمانید.
۳۴	۱۳- فقط غذاهایی بخورید که بالآخره فاسد یا گندیده می‌شوند.
۳۶	
۳۷	
۳۹	
۴۰	



- ۱۴- غذاهایی بخورید که می‌توانید تصویر مواد اولیه آنها را در حالت خام یا ...  
 ۴۲ ۱۵- هرچه زودتر از سوپرمارکت خارج شوید.  
 ۴۳ ۱۶- تنقلات را از بازارهای کشاورزی بخرید  
 ۴۴ ۱۷- فقط غذاهایی را بخورید که به دست انسان‌ها پخته شده‌اند.  
 ۴۵ ۱۸- از نوش جان کردن غذاهایی بپرهیزید که در مکان تهیه آنها همه حاضران باید ...  
 ۴۶ ۱۹- اگر از جوانه آمده است، بخورید ولی اگر از کارخانه آمده است، خیر.  
 ۴۷ ۲۰- آنچه از پنجره خودرو به دستتان رسیده است، غذا محسوب نمی‌شود.  
 ۴۸ ۲۱- آنچه در همه زبان‌ها یک نام دارد، غذای طبیعی نیست ...
- بخش دوم: چه نوع غذایی باید بخورم؟ البته که بیشتر گیاهی.**
- ۵۱ ۲۲- بیشتر از گیاهان - به ویژه برگ‌هایشان - تغذیه کنید.  
 ۵۲ ۲۳- گوشت قرمز را طعم‌دهنده یا غذای مناسب‌های خاص بدانید.  
 ۵۴ ۲۴- «خوردن آنچه یک پا دارد (قارچ‌ها و غذاهای گیاهی) بهتر از ...  
 ۵۵ ۲۵- رنگارنگ بخورید.  
 ۵۶ ۲۶- آب اسفناج بخورید.  
 ۵۷ ۲۷- از حیواناتی تغذیه کنید که خودشان تغذیه خوبی داشته‌اند.  
 ۵۹ ۲۸- اگر جای کافی دارید، یک دستگاه فریزر بخرید.  
 ۶۰ ۲۹- مانند موجودی همه چیزخوار غذا بخورید.  
 ۶۱ ۳۰- غذای کاملاً رسیده از خاک سالم بخورید.  
 ۶۳ ۳۱- هر وقت توانستید، غذای وحشی بخورید.  
 ۶۵ ۳۲- از ماهی‌های کوچک چرب غافل نشوید.  
 ۶۶ ۳۳- غذاهایی بخورید که قبلاً باکتری‌ها یا قارچ‌ها آنها را پیش‌هضم کرده‌اند.  
 ۶۷ ۳۴- شیرینی و نمک را خودتان به غذا بیفزایید.  
 ۶۸ ۳۵- خوراکی‌های شیرین را همان‌طور که در طبیعت وجود دارند، مصرف کنید.  
 ۶۹ ۳۶- آن غلات صبحانه را نخورید که رنگ شیر را تغییر می‌دهند.  
 ۷۰ ۳۷- «هرچقدر نان سفیدتر، عمر شما کوتاه‌تر».



- ۳۸- روغن ها و دانه هایی را ترجیح بدهید که با آسیاب سنگی سنتی تولید شده اند. ۷۱
- ۳۹- تا وقتی هله هوله ها را خودت درست می کنی، هرچقدر دلت خواست از آنها بخور. ۷۲
- ۴۰- از آن آدم هایی باشی که مکمل مصرف می کنند؛ سپس مکمل ها را کنار می گذارند. ۷۳
- ۴۱- بیشتر شبیه فرانسوی ها غذا بخورید؛ یا شبیه ژاپنی ها؛ یا ایتالیایی ها؛ یا یونانی ها. ۷۴
- ۴۲- با تردید به غذاهای غیرسنتی نگاه کنید. ۷۶
- ۴۳- با وعده شام یک لیوان از نوشیدنی ها بخورید. ۷۸
- بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.** ۸۱
- ۴۴- بیشتر پول بده و کمتر بخور. ۸۳
- ۴۵- ... باز هم کمتر بخورید. ۸۵
- ۴۶- قبل از سیر شدن دست بکشید. ۸۶
- ۴۷- وقتی گرسنه هستید، غذا بخورید، نه وقتی کسل هستید. ۸۸
- ۴۸- با شکم خود مشورت کنید. ۸۹
- ۴۹- آهسته بخورید. ۹۱
- ۵۰- «ضیافت در همان لقمه نخست است». ۹۲
- ۵۱- به همان اندازه که برای پختن و آماده کردن غذا صرف شده است، برای... ۹۳
- ۵۲- بشقاب ها و لیوان های کوچک تر بخورید. ۹۴
- ۵۳- به اندازه مناسب غذا بردارید و دیگر برای غذا برداشتن به طرف قابلمه برنگردید. ۹۵
- ۵۴- «صبحانه را مانند شاهان، ناهار را همچون امیران و شام را مثل فقرا بخورید». ۹۶
- ۵۵- وعده های غذایی بخور! ۹۷
- ۵۶- هله هوله هایتان را به غذاهای گیاهی فرآوری نشده منحصر سازید. ۹۹
- ۵۷- سوخت بدن خود را از همان جا نگیرید که خودرودیتان سوخت گیری می کند. ۱۰۰
- ۵۸- کل خوردن را پشت میز غذاخوری انجام دهید. ۱۰۱
- ۵۹- سعی کنید تنها غذا نخورید. ۱۰۲
- ۶۰- مناسبت های خاص را مناسبت خاص بدانید. ۱۰۳
- ۶۱- قدری غذا در بشقاب باقی بگذارید. ۱۰۵



- ۱۰۶ -۶۲- اگر جای کافی دارید، باغچهٔ سبزیجات راه بیندازید، و اگر ندارید جعبهٔ سبزی جلو پنجره.
- ۱۰۸ -۶۳- آشپزی کنید.
- ۱۰۹ -۶۴- هرچند وقت یک بار، قواعد را بشکنید.





## مقدمه

به نظر من خوردن در زمانه حاضر بی خود و بی جهت به امر پیچیده‌ای تبدیل شده است. اندکی جلوتر به قید «بی خود و بی جهت» خواهم پرداخت، ولی ابتدا به پیچیدگی‌هایی می‌پردازم که اکنون در این پایه‌ای‌ترین فعالیتِ آدمیان وارد شده است. اکثر ما به انواع متخصصان اعتماد می‌کنیم تا یادمان بدهند که چگونه بخوریم: پزشکان، کتاب‌های رژیم غذایی، ارزیابی‌های رسانه‌ای درباره‌ی تازه‌ترین یافته‌ها در علوم تغذیه، مشاوران دولتی و هرم‌های غذایی، و ادعاهای قارچ‌گونه درباره‌ی سالم بودن غذاها روی بسته‌بندی آنها. شاید گاهی به این توصیه‌های کارشناسان اعتنا نکنیم، ولی هر بار که غذایی سفارش می‌دهیم یا در راهروهای سوپرمارکت‌ها قدم می‌زنیم، صدایشان در سرمان می‌پیچد. در سرهای ما همچنین طنین حیرت‌آوری از مطالب شیمی زیستی<sup>۱</sup> پیچیده است. چقدر عجیب است که این روزها هر کسی دست‌کم آشنایی گذرایی با واژه‌هایی مانند «آنتی‌اکسیدان»، «چربی اشباع‌شده»، «اسیدهای چرب امگا-۳»، «کربوهیدرات‌ها»، «پلی‌فنل‌ها»، «اسید فولیک»، «گلوتن» و «پروبیوتیک‌ها» دارد؟ کار به جایی رسیده است که گویی دیگر غذاها را نمی‌بینیم، بلکه به جای آنها به دنبال مواد مغذی (خوب و بد) هستیم که در غذاها وجود دارد؛ و البته چشممان دنبال کالری نیز هست و گمان می‌کنیم اگر همه‌ی این مشخصات





نادیدنی در غذاهايمان را به درستی بشناسيم، راز «خوب خوردن» را فهميده‌ايم. با اين حال عليرغم تمام انبان علمی و شبه‌علمی غذاهايی که در سال‌های اخير خورده‌ايم، هنوز نمی‌دانيم که بايد چه بخوريم، بيشتري بايد نگران چربی‌ها باشيم يا کربوهيدرات‌ها؟ دربارهٔ چربی‌های «مفيد» چه؟ يا کربوهيدرات‌های «مضر» از قبيل شربت ذرت پُرفروکتوز؟<sup>۱</sup> چقدر بايد نگران گلوتن باشيم؟ با شيرين‌کننده‌های مصنوعي چه کنيم؟ آیا واقعاً صحت دارد که اين غلهٔ صبحانه باعث تمرکز ذهني فرزندم در مدرسه می‌شود يا غلهٔ ديگری از من در برابر حملهٔ قلبی محافظت می‌کند؟ چه زمان نوشيدن یک پيمانه غلهٔ صبحانه به یک دستورالعمل درمانی تبديل می‌شود؟

چند سال پيش که مثل ديگران سرگشته بودم، تصميم گرفتم از چند و چون یک پرسش ساده پرده بردارم: بايد چه بخورم؟ دربارهٔ روابط بين رژيم غذایی و سلامت خودمان واقعاً چه می‌دانيم؟ من متخصص تغذيه يا دانشمند نيستم، بلکه صرفاً روزنامه‌نگار کنجکاوی هستم که اميدوارم جوابی سراسر است برای خودم و خانواده‌ام بيايم.

اکثر مواقع وقتی چنان تحقيقي را شروع می‌کنم، بی‌درنگ معلوم می‌شود که واقعیت‌ها بسيار پيچيده‌تر و مبهم‌تر از چیزی هستند که گمان کرده‌ام و در برخی موضوعات، حتی کار چند مرتبه دشوارتر است. البته نه دربارهٔ اين کتاب. هرچه ژرف‌تر دربارهٔ انبوه مطالب گيج‌کننده و ضدونقيض علم تغذيه غور کردم، فهرست بلندبالای جنگ چربی‌ها و کربوهيدرات‌ها را پس و پيش کردم، به حرف و حديث‌ها در زمينهٔ فيبرها و اختلاف نظرهای شديد دربارهٔ مکمل‌های غذایی دقت کردم، تصوير کلی پيش رويم ساده‌تر شد. دريافتم که علم خیلی کمتر از آنچه انتظار داريم، دربارهٔ غذاها می‌داند و علم تغذيه در واقع - اگر بخوايم خیلی بزرگوارانه قضاوت کنيم - علم بسيار نوپایی است. علم تغذيه همچنان در تکاپوست که بفهمد وقتی ما نوشابه می‌نوشيم، دقيقاً در بدنمان چه رخ می‌دهد يا در کنه هويج چه مشخصاتی هست که آن را اين همه برای بدن انسان مفيد می‌سازد. يا چرا آن

1. high-fructose corn syrup

همه نوروں - یعنی همان سلول‌های مغزی! - در معده انسان و سایر اندام‌ها پیدا می‌شود. موضوع جذابی است و شاید روزی این قلمرو از علم بتواند پاسخ‌های قطعی به پرسش‌های تغذیه‌ای بدهد که فکر ما را مشغول کرده‌اند، ولی فعلاً - چنان که خود متخصصان تغذیه هم می‌دانند - چنان پاسخ‌هایی در دست نیست. حتی به آن پاسخ‌ها نزدیک هم نشده‌ایم. علم تغذیه که هرچه نباشد، فقط کمتر از ۲۰۰ سال قدمت دارد، تقریباً در همان موقعیتی است که علم جراحی در سال ۱۶۵۰ قرار داشت: بسیار نویدبخش که تماشایش به شدت جالب بود، ولی آیا می‌گذاشتید که جراحان آن روزگار شما را عمل کنند؟ شخصاً گمان می‌کنم که قدری صبر خواهیم کرد.

البته گرچه بسیار درباره نادانسته‌های تغذیه‌ای خودمان آموختم، با محدود واقعیت‌های بسیار مهمی نیز آشنا شدم که به یقین درباره غذا و سلامتی می‌دانیم. وقتی گفتم هرچه ژرف‌تر نظر کردم، تصویر کلی این حوزه برایم ساده و ساده‌تر شد، منظورم همین بود.

دو واقعیت بسیار مهم درباره رابطه بین رژیم غذایی و سلامت هست که لازم است بدانیم؛ دو حقیقت که تردیدی در آنها نیست. همه طرف‌های بحث در اختلاف‌نظرهای تغذیه‌ای، درباره این دو نکته اتفاق نظر دارند. مهم‌تر اینکه تا آنجا که به بحث ما مربوط می‌شود، حقایق مذکور به قدر کافی استوار هستند که رژیم غذایی معقولی براساس آنها اجرا گردد. دو حقیقت اصلی از این قرارند:

۱. مردمانی که مطابق رژیم به اصطلاح «غربی» غذا می‌خورند، یعنی خوراک آنها طبق تعریف شامل مقادیر فراوان غذاهای فرآوری‌شده و گوشت؛ چربی و شکر افزوده فراوان؛ مقادیر زیادی غلات تصفیه‌شده؛ و مقادیر زیاد از همه خوراکی‌ها جز سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل است، حتماً نرخ بیماری‌های به اصطلاح غربی در میان ایشان زیاد خواهد بود: چاقی مفرط، دیابت نوع دوم، بیماری‌های قلبی و عروقی، و سرطان. تقریباً تمام چاقی‌های مفرط و دیابت نوع دوم، ۸۰ درصد بیماری‌های قلبی و عروقی و بیش از یک‌سوم تمام سرطان‌ها به رژیم غذایی ربط دارند. ۴۰ درصد علل اصلی مرگ در آمریکا، بیماری‌های مزمن مرتبط با تغذیه‌اند. در بحث‌های علم تغذیه به این روابط کاملاً اثبات شده، توجه نمی‌شود، بلکه فقط



شناسایی مواد مغذی متهم در رژیم غذایی غربی مدنظر است که شاید علت بیماری‌های مزمن باشند! آیا چربی اشباع شده یا کربوهیدرات‌های تصفیه شده یا فقدان فیبر یا چربی‌های ترانس یا اسیدهای چربی امگا-۶ یا غیره و غیره علت هستند؟ نکته اصلی از این قرار است که ما در جایگاه مصرف‌کننده غذا (اگر هم دانشمند نباشیم) به خوبی می‌دانیم که باید دست به عمل بزنیم: این رژیم غذایی - به هر علت که باشد - مشکل اصلی است.

۲. جوامعی که طیف متنوعی از غذاهای سنتی در آنها رواج دارد، به طور کلی به این بیماری‌های مزمن مبتلا نمی‌شوند. این رژیم، گستره‌ای متنوع، از رژیم‌های بسیار پُرچرب (قوم اینویت<sup>۱</sup> در گرینلند بقای خود را عمدتاً با خوردن پیه فک‌های دریایی تأمین می‌کند) تا رژیم‌های پُرکربوهیدرات (سرخپوستان آمریکای مرکزی که خود را با ذرت و لوبیا زنده نگه می‌دارند) تا رژیم‌های سرشار از پروتئین (قبایل ماسائی<sup>۲</sup> در آفریقا که عمده غذای ایشان خون، گوشت و شیر احشام است) را در برمی‌گیرند. البته مصادیق مذکور فقط سه نمونه مفراط در این بحث بود، ولی عمده این بحث درباره رژیم‌های سنتی آمیخته‌تر (متنوع‌تر) نیز صادق است. این شواهد نشان می‌دهد که هیچ رژیم انسانی واحد بی‌عیب و نقصی وجود ندارد، بلکه انسان همه چیزخوار<sup>۳</sup>، خود را به شیوه‌ای عالی با انواع بی‌شمار غذاهای مختلف و انواع پرشمار رژیم‌های غذایی انطباق داده است. فقط یک استثنا در این میان وجود دارد: رژیم غذایی غربی که (از لحاظ تطوری یا تکاملی)<sup>۴</sup> نسبتاً جدید است و همین خوراک امروز اکثر ما را تشکیل می‌دهد. عجب دستاورد خیره‌کننده‌ای برای یک تمدن است که رژیم غذایی خاصی بسازد و با آن بی‌چون و چرا مردم را بیمار سازد! (گرچه درست است که طول عمر ما بیش از نسل‌های سابق یا مردمانی در برخی فرهنگ‌های سنتی است، بخش اعظم افزایش طول عمر ما به کاهش مرگ و میر نوزادان و سلامت کودکان - و نه رژیم غذایی - مربوط است).

- 
1. Inuit
  2. Masai
  3. omnivore
  4. evolutionary



البته در عمل حقیقت بسیار امیدوارکنندهٔ سومی نیز هست که از دو تای اول ناشی می‌شود: مردمی که رژیم غربی را کنار می‌گذارند، بهبود چشمگیر در سلامتی خود را به وضوح می‌بینند. پژوهش‌های معتبری هست که نشان می‌دهد می‌توان آثار رژیم غذایی غربی را - حتی نسبتاً سریع - کاهش داد و به وضع پیشین برگرداند. [۱] در یکی از مطالعات، جامعه‌ای آمریکایی که حتی اندکی از رژیم غذایی (و روش زندگی) غربی فاصله گرفت، توانست بخت ابتلایش به بیماری‌های قلبی را تا ۸۰ درصد، احتمال دیابت نوع دوم را تا ۹۰ درصد و بخت سرطان روده را تا ۷۰ درصد کمتر کند. [۲۰]

با این حال شکفت آنکه چنین دو (یا سه) شاهد قاطعی در کانون پژوهش‌های تغذیه‌ای ما قرار نگرفته یا به محور تبلیغات سلامت عمومی در حوزه رژیم غذایی تبدیل نشده‌اند. در عوض کانون جنجال‌ها شناسایی مواد غذایی «مضر» در رژیم غربی بوده است تا تولیدکنندگان خوراکی‌ها بتوانند محصولات خود را کماکان با ترفندهایی عرضه کنند و به این ترتیب همین رژیم غذایی دست‌نخورده باقی بماند یا داروسازان بتوانند پادزهر این خوراکی‌ها را بسازند و به ما بفروشند. چرا؟ معلوم است، چون در دل رژیم غذایی غربی یک عالم پول نهفته است. هرچقدر غذا را بیشتر فرآوری کنید، پول‌سازتر می‌شود. صنعت مراقبت‌های سلامت نیز بیشتر از محل درمان بیماری‌های مزمن (که حدود سه چهارم از دو هزار و اندی میلیارد دلار هزینهٔ مراقبت‌های سلامت در ایالات متحده را شامل می‌شوند) پول در می‌آورد تا از محل پیشگیری از این بیماری‌ها؛ پس ما دم خروس را نمی‌بینیم و به جایش بر مواد مغذی مفید و مضر تأکید می‌کنیم که ظاهراً ماهیت آنها هم در هر تحقیق جدید، دگرگون می‌شود. این عدم قطعیت، گویی از نظر مجتمع‌های صنعتی غذایی لزوماً مشکلی به حساب نمی‌آید، زیرا سردرگمی هم کسب‌وکار نان‌وآب‌داری است: وجود کارشناسان تغذیه حیاتی می‌شوند، کارخانه‌های تولید مواد غذایی می‌توانند محصولات خود (و ادعاهای خود درباره سلامت محصولات) را بازمهندسی کنند تا ظاهراً نمایانگر آخرین یافته‌های پژوهشی باشد، و مردمی که در رسانه‌ها کار می‌کنند و مثل من اخبار تغذیه را پیگیر هستند، به رشته‌ای دراز و همیشگی از غذاهای جدید و داستان‌های تازه دربارهٔ





سلامت دست می‌یابند که از آنها سخن بگویند. پس همه آن دست‌اندرکاران - غیر از ما مصرف‌کنندگان غذا - در این بازی برنده‌اند.

خود من در جایگاه روزنامه‌نگار، سر تا پا قدردان این همه سردرگمی عامه مردم هستم. برای امثال من که در کسب و کار توضیح امور فعالیت می‌کنیم، اگر پاسخ پرسش‌های کارمان خیلی ساده شود، بیکار خواهیم شد. در واقع مدتی پیش خیلی لحظه تلخی را تجربه کردم که دیدم پس از سال‌ها تحقیقات غذایی برای نوشتن آخرین کتابم با عنوان در دفاع از غذاها،<sup>۱</sup> پاسخ سؤال ظاهراً بسیار پیچیده آن کتاب - یعنی «چه باید بخوریم؟» - خیلی هم پیچیده نبود و در واقع فقط می‌شد پاسخ را در پنج واژه خلاصه کرد:

غذا بخور ولی نه خیلی، و بیشتر از گیاهان.

حرف آخر و خلاصه کلام همین است و چه لذتی داشت که آن را فهمیدم. آن نکته همچون تکیه‌گاه مطمئن در بستر ژرف باتلاق علم تغذیه امروزی بود: پنج واژه به زبان ساده که فهمش به مدرک شیمی زیستی نیاز ندارد. البته چنان نکته‌ای نگران‌کننده هم بود زیرا ناظر کتابم به چند هزار کلمه دیگر هم نیاز داشت تا یک کتاب بسازد. برای من و او مایه خوشوقتی بود که داستان تبدیل شدن پرسش ساده «چه بخوریم؟» به بحث‌های بسیار پیچیده، داستانی است که ارزش تعریف کردن دارد و به کانون آن کتاب تبدیل شد.

البته کانون کتاب حاضر چیزی دیگری است. کتاب حاضر کمتر به نظریه، تاریخچه و علم مربوط است و بیشتر به زندگی و اعمال روزمره ما ربط دارد. در این کتاب کوچک و به شدت پیراسته، آن پنج واژه نصیحت اصلی را به مجموعه جامعی از قواعد با رویه‌های شخصی بسط داده‌ام که طراحی شده‌اند تا به همه کمک کنند با رعایت اعتدال، غذای طبیعی بخورند و با این رویه تا حد زیادی از شر رژیم غذایی غربی خلاص شوند. این قواعد به زبان ساده همه فهم تنظیم شده‌اند و عامدانه از واژگان علم تغذیه یا شیمی زیستی پرهیز کرده‌ام، ولی اکثر آنها پشتوانه‌های پژوهش علمی دارند.

این کتاب ضدّ علم نیست، بلکه برعکس هنگام پژوهش دربارهٔ مطالبش و بررسی قواعدش به وفور از دانش و دانشمندان بهره گرفته‌ام. با این حال به بسیاری از آنچه که علم تغذیه محسوب می‌شود، شک دارم و گمان می‌کنم در این دنیا منابع دانش دیگری نیز غیر از واژه‌هایی وجود دارد که ما امروزه با رؤیه معقول دربارهٔ غذاها به کار می‌بریم. انسان‌ها هزاران سال پیش از آنکه علم تغذیه شکل بگیرد و به ما بگوید چگونه بخوریم، خیلی خوب غذا می‌خوردند و خود را سالم نگه می‌داشتند؛ بی‌چون و چرا می‌توان سالم غذا خورد و اصلاً ندانست که آنتی‌اکسیدان چیست.

پس باید بپرسیم قبل از اینکه دانشمندان (و سپس دولت‌ها، سازمان‌های سلامت عمومی، و بازاریاب‌های خوراکی‌ها) به ما بگویند چگونه بخوریم، منبع اصلی ما در خوردن چه بود؟ ما در آن دوران به مادران و مادر بزرگ‌ها و نیاکان پیش از آنها اتکا می‌کردیم که به تعبیری همان سنت و فرهنگ ما بودند. اکنون دیگر فهمیده‌ام که در آن سنت‌ها و فرهنگ‌ها ذخایری ژرف از حکمت و دانش وجود داشته است و در غیر این صورت نوع بشر نمی‌توانست بقا یابد و به شکوفایی و رفاه امروز برسد. آن حکمت تغذیه‌ای، عصارهٔ فرایندی تطوری (تکاملی) بوده است و انسان‌های بی‌شمار در مکان‌های بی‌شمار حدس زده‌اند چه چیز آدمی را سلامت نگه می‌دارد (و چه چیز نمی‌دارد). سپس آن دانش در قالب عادت‌های غذایی و مجموعه‌های ترکیبی، منش‌ها، قواعد و محرّمات، تهمیدات روزانه و فصلی، و نیز گفته‌های حکیمانانه و قصار، به نسل‌های بعدی منتقل شد. آیا این سنت‌ها خطاناپذیرند؟ خیر. افسانه‌های بسیاری از قماش حرف‌های خاله‌زنی دربارهٔ خوراکی‌ها هست که با بررسی دقیق معلوم می‌شود فقط خرافه هستند. با این حال بخش عمدهٔ این حکمت غذایی چنان ارزش دارد که باید حفظ، احیا و سرمشق شود. هدف این کتاب دقیقاً همین است.

قواعد خوردن در این کتاب، مجموعهٔ حکمت‌های پیشین را در ۶۴ قاعدهٔ سادهٔ خوردن سالم و رضایتمندانه، متبلور کرده است. قواعد را به جای قالب علمی با زبان فرهنگی بیان کرده‌ام، ولی در بسیاری از آنها، علم نیز بر آنچه فرهنگ قرن‌ها می‌دانسته است، مَهْر تأیید



می‌زند. عجیب نیست که این دو دسته از واژگان متفاوت یا دو شیوه دانستن، بسیاری اوقات به نتیجه‌ای یکسان می‌انجامند (مثل وقتی که دانشمندان به‌تازگی تأیید کردند روش سنتی خوردن گوجه با روغن زیتون برای انسان مفید است زیرا لیکوپن<sup>۱</sup> موجود در گوجه‌فرنگی در روغن حل می‌شود و جذب آن در بدن تسهیل می‌گردد). همچنین از پُرگویی دربارهٔ مواد مغذی پرهیز کرده‌ام، نه از آن رو که مهم نباشند، بلکه چون تأکید بی‌امان بر مواد مغذی موجب به حاشیه رفتن حقایقی مهم‌تر دربارهٔ خوراکی‌ها می‌شود. غذاها فراتر از مجموع اجزای مغذی درونشان هستند و تمام مواد مغذی به شکلی در کنار یکدیگر عمل می‌کنند که هنوز چندان بر ما واضح نیست. شاید میزان فرآوری شدن یک غذا، سرخ مهم‌تری برای پی بردن به سلامت باشد، زیرا فرآوری کردن علاوه بر نابودی مواد مغذی و افزودن مواد شیمیایی سمی، جذب غذا را آسان‌تر می‌سازد و به این ترتیب مشکلاتی در ترشح انسولین و سوخت‌وساز چربی‌ها در بدن پدید می‌آورد. همچنین پلاستیک‌هایی که معمولاً غذاهای فرآوری شده را با آنها بسته‌بندی می‌کنند، خطر بالقوه دیگری برای سلامت انسان‌ها هستند. به همین علت بسیاری از قواعد کتاب را طوری طراحی کردم تا به شما در پرهیز از غذاهای به‌شدت فرآوری شده کمک کند؛ غذاهایی که خودم ترجیح می‌دهم «مواد خوردنی شبیه غذا»<sup>۲</sup> بنامم.

اکثر این قواعد را خودم نوشته‌ام، ولی بسیاری از آنها نویسندهٔ واحدی ندارند. آنها قطعاتی از فرهنگ غذایی هستند که گاهی باستانی است و شایسته است که به آنها دقت کنیم زیرا به حالمان مفید هستند. این جملات قصار یا ضرب‌المثل دربارهٔ خوردن را از منابع بسیار متنوع گرد آورده‌ام (گفته‌های قدیمی‌تر را در گیومه گذاشته‌ام). برای تنظیم این جملات، با صاحب‌نظران فرهنگ عامه و مردم‌شناسان، پزشکان، پرستاران، متخصصان تغذیه و رژیم‌درمانی، همچنین با تعداد زیادی از مادرها، مادر بزرگ‌ها و مادران مادر بزرگ‌ها مشورت



۱. لیکوپن (lycopene) یک مادهٔ مغذی گیاهی با خواص آنتی‌اکسیدانی است که رنگدانه‌های قرمز دارد و در گوجه‌فرنگی، هندوانه و گریپ‌فروت باعث قرمزی این میوه‌ها می‌شود. م.

2. edible foodlike substances



کرده‌ام. برای بعضی از این قواعد، دست به دامان خوانندگان کتاب‌هایم و شرکت‌کنندگان در کنفرانس‌ها و سخنرانی‌هایم در سه قاره شده‌ام؛ یک نشانی اینترنتی هم اعلام کردم تا افرادی که قاعده‌ای را از والدین خود یا دیگران شنیده و سودمند یافته‌اند، بتوانند آن را برایم ایمیل کنند. یک فقره درخواست ارسال قواعد خوردن که در وبلاگ «بهزیستی» نیویورک تایمز مطرح کردم، به دریافت ۲۵۰۰ پیشنهاد انجامید. البته که همه آن پیشنهادها به درد نمی‌خوردند (مثلاً «یک تکه گوشت روی هر پیتزا» احتمالاً توصیه‌ی کاملی در جهت رسیدن به سلامت مطلوب نیست)، ولی بسیاری از آنها مفید بودند و برخی را در کتاب آورده‌ام. از همه شما که در این طرح شرکت کردید، سپاسگزارم. این قواعد در کنار یکدیگر نوعی هم‌صدایی جمعی از سوی حکمت غذایی همگانی هستند. کار من بیشتر مرتب کردن و بررسی صحت آن قطعات حکمت - و نه ساختن آنها - بوده است. می‌خواهم بگویم که در چنان گفته‌هایی مطالب فراوان و بسیار بیشتر از گفته‌های حوزه علم، دولت و صنعت برای افزایش دانش ما و تنظیم رابطه صحیح ما با خوراکی‌ها وجود دارد.

برای هر کدام از شصت و چهار قاعده این کتاب، یک یا دو پاراگراف توضیح آورده‌ام و فقط معدودی که واضح بودند، از این امر مستثنی شدند. به هیچ وجه لازم نیست که این قواعد را به خاطر بسپارید، زیرا بسیاری از آنها شما را به مقصد یکسان می‌رسانند. مثلاً قاعده ۱۱ (از غذاهایی پرهیزید که در تلویزیون تبلیغ می‌شوند) و قاعده ۷ (از محصولات غذایی حاوی مواد اولیه‌ای پرهیزید که یک دانش آموز پایه سوم نمی‌تواند آنها را تلفظ کند) هر دو طراحی شده‌اند تا سبب خرید شما را کم و بیش از محصولات شبه غذایی بیش‌فراوری شده، مصون بدارند. امیدوارم مطرح کردن چندین قاعده از این نوع بتواند به اندازه کافی اثرگذار و به خاطر سپردنی باشد که به عادت شما تبدیل گردد و بدون فکر کردن، بایدها و نبایدهای خوردن شما را تعیین کند.

گرچه توصیه‌های این کتاب را قاعده نامیده‌ام، آنها را به اندازه رویه‌های شخصی افراد، قاطع نمی‌دانم. رویه‌های شخصی راهکارهای مؤثری هستند. این رویه‌ها به جای تجویز رفتارهای بسیار ویژه، اصول راهنمای دامنه‌داری در اختیار ما قرار می‌دهند که تصمیم‌گیری



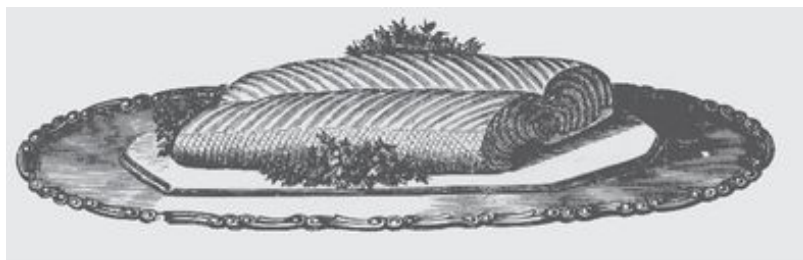
روزمره را آسان‌تر و سریع‌تر می‌سازند. وقتی پشت شما به یک رویه کلی مثل قاعده ۳۶، گرم باشد (اینکه: غلات صبحانه‌ای را که باعث تغییر رنگ شیر می‌شوند، مصرف نکنید)، در می‌یابید که مجبور نیستید وقتتان را خیلی برای خواندن برچسب مواد اولیه و در میان قفسه‌های غلات صبحانه برای تصمیم‌گیری تلف کنید. می‌توان این رویه‌های غذایی را به مثابه شیوه‌های علمی کوچک برای ساده‌سازی زندگی غذایی هر شخص دانست. هرکدام از این قواعد را که بیش از بقیه در ذهن‌تان ثبت می‌شود و به کارتان می‌آید، انتخاب و اجرا کنید.

البته حتماً مطمئن شوید که دست‌کم یک قاعده از هریک از بخش‌های سه‌گانه را برگزیده‌اید زیرا هر بخش با جنبه متفاوتی از زندگی غذایی شما سر و کار دارد. نخستین بخش طراحی شده است تا به شما در «خوردن غذا» کمک کند. خوردن غذا در سوپر مارکت‌های امروزی خیلی دشوارتر از چیزی است که گمان می‌کنیم. این قواعد غربال‌ها یا الک‌هایی فراهم می‌کنند تا آسان‌تر بتوانیم غذای واقعی را از «مواد خوردنی شبیه غذا» تمیز دهیم که قصد دوری از آنها را داریم. دومین بخش با عنوان فرعی «بیشتر از گیاهان»، قواعدی دارد که به ما برای انتخاب کردن از میان غذاها کمک می‌کند. سومین بخش با عنوان فرعی «نه خیلی زیاد» به چگونگی - و نه چیسستی - خوردن مربوط است و سلسله‌ای از رویه‌ها را برای تقویت برخی عادت‌های ساده روزمره دربردارد که شما را یاری می‌کنند تا خوردن را متعادل سازید (و) از آن بیشتر لذت ببرید. اگر آن دو هدف متناقض می‌نمایند، پس هنوز این کتاب را ورق نزنید.



## بخش اول

### چه باید بخورم؟



قواعد این بخش شما را یاری می‌کنند تا غذاهای واقعی - شامل گیاهان، حیوانات و قارچ‌هایی را که خوراک انسان‌ها بوده‌اند - از محصولات بیش‌فراوری شده‌ای تمیز دهید که با علم تغذیه پیشرفته تهیه شده‌اند و هر روز بیشتر بر سوپرمارکت‌ها و رژیم غذایی آمریکایی سیطره یافته‌اند. در هر قاعده‌ای یک معیار برای تفکیک این دو دسته بیان کرده‌ام ولی هدف تمام این قواعد، کمک به شما در دور ریختن آشغال‌های ناسالم از سبد خریدتان در سوپرمارکت است.

بخش اول: چه باید بخوریم؟





بخش اول: چه باید بخوریم؟



۱

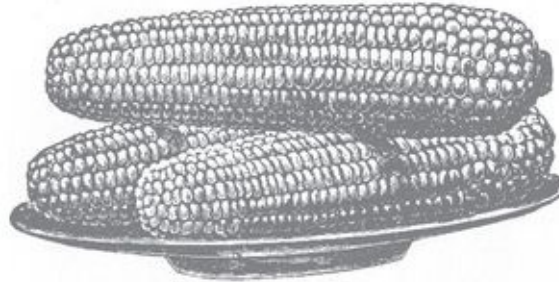
**خوراکی بخورید!**

گفتن این حرف در روزگار فعلی ساده‌تر از عمل کردن به آن است؛ به ویژه که اکنون سالانه هفده هزار محصول جدید در سوپرمارکت‌ها ظاهر می‌شوند و همگی در رقابت برای

جذب پول شما هستند. ولی اکثر این اقلام شایسته لفظ «غذا یا خوراکی» نیستند و من آنها را مواد خوردنی شبیه غذا می‌نامم. چنان موادی معجون‌های بیش‌فرآوری شده‌ای هستند که به دست دانشمندان صنایع غذایی طراحی شده‌اند و بخش اعظم وزن آنها را مواد استخراج شده از سویا و ذرت تشکیل می‌دهد که هیچ فرد عادی در انباری آشپزخانه‌اش نگه نمی‌دارد. این مواد حاوی افزودنی‌های شیمیایی‌اند که بدن انسان‌ها فرصت کافی برای انطباق با آنها نداشته است. امروزه بزرگ‌ترین چالش درست خوردن، به انتخاب غذای واقعی و پرهیز از این نوآوری‌های صنعتی مربوط است.

بخش اول: چه باید بخوریم؟





## ۲

### هر چه را که مادرِ مادر بزرگتان غذا نمی دانست، نخورید

بسته به اینکه چند سال دارید، فرض کنید مادرِ مادر بزرگتان (یا مادرتان) هنگام راه رفتن در راهروهای سوپرمارکت، کنار شماست. او یک بسته شامل چندین لوله (تیوب) از ماست فرآوری شده و مناسب برای حمل به همه جا را برمی دارد و حیران است که این استوانه های پلاستیکی رنگارنگ و ژل طعم دار درون آنها چه ممکن است باشد. غذاست یا خمیر دندان؟ امروزه هزاران محصول غذاوارا در سوپر مارکت ها هست که اجداد ما اصلاً آنها را غذا نمی دانستند. علل بیشماری برای پرهیز از خوردن چنین غذاهای پیچیده ای وجود دارد که فراتر از وجود انواع افزودنی های شیمیایی و مشتقات سویا و ذرت یا کاربرد پلاستیک برای بسته بندی آنهاست (پلاستیک هایی که برخی سمی هستند). غذاهای امروزی به روش هایی فرآوری می شوند که هوشمندانه با هدف قراردادن انگیزه های تکاملی انسان ها، برای ترغیب ما به خرید طراحی شده اند؛ انگیزه های تکاملی همان ترجیحات ذاتی ما هستند که ما را طرفدار شیرینی، چربی و شوری کرده اند. این طعم ها را به ندرت در طبیعت

بخش اول: چه باید بخوریم؟



می‌توان یافت ولی ساختن و طراحی آنها برای دانشمندان علوم غذایی، آسان و ارزان تمام می‌شود و نتیجه‌اش چیزی جز غذاهای فرآوری شده نیست که ما را وسوسه می‌کنند تا این خوردنی‌های نادر در طبیعت را به مقداری بیش از آنچه به صلاح‌مان باشد، مصرف کنیم. قاعدهٔ مادر مادر بزرگ به شما کمک می‌کند تا اکثر این اقلام را از سبد خریدتان دور سازید. نکته: اگر مادر مادر بزرگتان از لحاظ آشپزی یا عادات خوردن اصلاً خوب نیست، می‌توانید مادر بزرگ شخص دیگری را به جای او قرار دهید؛ مثلاً مادر بزرگ یکی از اهالی سیسیل<sup>۱</sup> [ایتالیا] یا یک مادر بزرگ فرانسوی، گزینهٔ خوبی است.

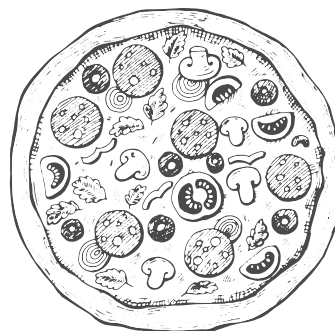
در چند قاعدهٔ بعدی با کمک به شما برای پیدا کردن راهتان از میان چشم‌اندازهای خطرناک برچسب مواد اولیهٔ محصولات، همین قاعده را قدری ظریف‌تر مطرح خواهیم کرد.




---

1. Sicilian





۳

## از آن محصولات غذایی پرهیزید که هیچ فرد عادی، مواد اولیه آنها را در انباری آشپزخانه اش نگه نمی دارد.

دی گلیسریدهای اتوکسیلات دار؟<sup>۱</sup> سلولز؟ صمغ زانتان؟<sup>۲</sup> کلسیم پروپیونیت؟<sup>۳</sup> سولفات آمونیوم؟<sup>۴</sup> اگر خودتان با این مواد آشپزی نمی کنید، چرا می گذارید دیگران از این مواد اولیه برای شما غذا درست کنند؟ مجموعه ابزارهای شیمی نزد دانشمندان علوم غذایی طوری طراحی شده است که بر طول عمر محصولات روی قفسه ها بیفزاید؛ غذاهای کهنه را تازه تر جلوه دهد؛ آنها را اشتها آور و خوش خوراک تر از آنچه هستند بنماید؛ و شما را به بیشتر خوردن بکشاند. صرف نظر از اینکه چنان افزودنی هایی خطر اثبات شده ای برای سلامت شما ایجاد کنند یا خیر، بی تردید بسیاری از آنها را قرن ها هیچ انسانی نمی خورده است، پس چه بهتر که از آنها پرهیزید.

1. ethoxylated diglycerides
2. Xanthan gum
3. calcium propionate
4. ammonium sulfate

بخش اول: چه باید بخوریم؟





۴

## از آن محصولات غذایی پرهیزید که حاوی شربت ذرت با فروکتوز زیاد هستند.

البته نمی‌خواهم بگویم که شربت ذرت پُرفروکتوز (HFCS) مضرتر از شکر است، بلکه چون این شربت هم مثل بسیاری از مواد اولیه‌ی ناشناخته‌ی دیگر در غذاهای بسته‌بندی شده، نشانه‌ی خوبی برای شناختن محصولی است که بیش از اندازه فرآوری شده است. همچنین شربت ذرت با فروکتوز زیاد به صدها غذا افزوده می‌شود که به طور متعارف شیرین نبوده‌اند. لویاها، چاشنی‌ها و بسیاری از هله‌هوله‌ها. پس اگر از محصولات حاوی این شربت پرهیز کنید، از میزان دریافتی قند خود می‌کاهید. البته مراقب باشید فریب آخرین حقه‌ی صنایع غذایی را نخورید. محصولاتی که فرمول آنها را تغییر داده‌اند تا برجسب «بدون HFCS» یا «قند طبیعی نیشکر» روی آن بزنند و به این ترتیب ادعا کنند که آن غذا قدری سالم‌تر است، ولی چنین نیست. قند در هر حال قند است.





۵

## از غذاهایی پرهیزید که نوعی قند (شیرین کننده) در فهرست سه ماده اولیه اصلی آنهاست.

در برجسب‌های محصولات غذایی، ترتیب مواد اولیه را بر حسب وزن آنها تنظیم می‌کنند و هر محصولی که میزان قندش بیش از سایر مواد باشد، حتماً بیش از اندازه قند دارد (درباره استثنای این قاعده، به قاعده شماره ۶ رجوع کنید که مربوط به غذاهای حالت خاص است). آنچه موضوع را پیچیده‌تر می‌کند، وجود حدود چهل نوع قند است که اکنون از برکت علوم غذایی، در غذاهای فرآوری شده استفاده می‌شوند و شامل اینها هستند: مالت جو، قند، چغندر، شربت برنج قهوه‌ای، عصاره نیشکر<sup>۱</sup> شیرین‌کننده ذرت،

۱. از واژه‌ها در حوزه صنایع غذایی نیز می‌توان مثل سایر حوزه‌ها برای فریب ذهن مخاطب استفاده کرد؛ مثلاً چند عبارت را در نظر بگیرید که همگی حاکی از وجود قندهای مضر هستند ولی به ترتیب به علت تلقی ذهنی خواننده فارسی‌زبان ممکن است زبان آنها کمتر جلوه کند: شکر، شربت نیشکر، عصاره نیشکر، شهد نیشکر! آیا شهد نیشکر در ظاهر خیلی کم‌ضرتر یا گواراتر از خود شکر جلوه نمی‌کند؟ م.



دکسترین، دکستروز، فروکتو اولیگو ساخاریدها،<sup>۱</sup> عصاره (کنستانتره) آب میوه، گلوکز، ساکاروز، قند اینورت،<sup>۲</sup> پلی دکستروز، ساکاروز، شکر تربینیدو<sup>۳</sup> و غیره و غیره. تکرار می‌کنم: قند در هر حال قند است و حتی قند طبیعی هم قند است. درباره شیرین‌کننده‌های بدون کالری از قبیل اسپارتام یا اسپلندا<sup>۴</sup> می‌توان طبق پژوهش‌های حیوانی و انسانی گفت که تعویض قندهای طبیعی با مصنوعی، به دلایلی که هنوز به درستی معلوم نیست، به کاهش وزن نمی‌انجامد. یکی از علل احتمالی از این فرارست که شاید این شیرین‌کننده‌ها با فریب دادن مغز به شیرین دانستن خوراکی، میل به طعم شیرین را حتی بیشتر می‌کنند.

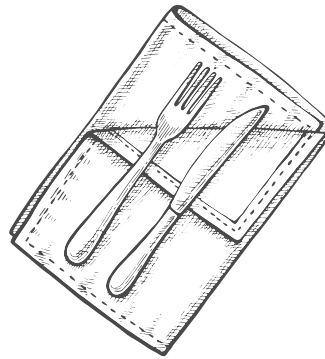



---

1. dextrin, dextrose, fructo-oligosaccharides

۲. قند اینورت (invert sugar) محصول آنزیم هیدرولیزکننده ساکاروز به گلوکز و فروکتوز است که در صنعت قنادی برای جلوگیری از کریستالی شدن شکر استفاده می‌شود و در عسل مصنوعی نیز به کار می‌رود. م.
۳. شکر تربینیدو (turbinado sugar) نوعی شکر تصفیه شده از نیشکر با رنگ قهوه‌ای ملایم است که بلورهای درشتی دارد. م.

4. aspartame or splenda



۶

## از آن محصولات خوراکی پرهیزید که بیش از پنج ماده اولیه در آنها هست.

عدد ویژه‌ای که شما در این زمینه در نظر می‌گیرید، سلیقه‌ای است ولی هرچه تعداد مواد اولیه در یک غذای بسته‌بندی شده بیشتر باشد، احتمالاً شدت فرآوری آن غذا بیشتر است.

نکته ۱: زیاد بودن تعداد مواد اولیه در دستور تهیه یک خوراکی خانگی، موضوع متفاوتی است و در آشپزخانه منزل شما ایرادی ندارد.

نکته ۲: در بعضی محصولات - تا اندازه‌ای برای فریبکاری - درباره کم بودن تعداد مواد اولیه، لاف می‌زنند. یکی از شرکت‌ها خط تولیدی جدیدی با عنوان «پنج» برای بستنی راه انداخته است. چه خوب! با این حال محصول آنها همچنان بستنی است! همین واقعیت

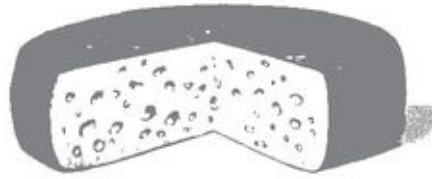


درباره چیپس‌های ذرت سه‌جزئی شرکتی دیگر صادق است که کماکان چیپس ذرت هستند. در چنان مصادیقی بهتر است قاعدهٔ ۶۰ را برای غذاهای لذت‌بخش و خوراکی‌های مناسب‌های خاص به کار ببرید.

بخش اول: چه باید بخوریم؟



- 
1. Tostitos
  2. Frito-Lay-Okay



۷

از آن محصولات غذایی دوری کنید که یک دانش آموز کلاس سوم  
نمی تواند مواد اولیه آنها را تلفظ کند.

این قاعده در اصل از همان مفاهیم قبلی ولی برای یادآوری با جملاتی متفاوت اقتباس  
شده است: خوراک را ساده نگه دار!

بخش اول: چه باید بخوریم؟





۸

## از محصولات غذایی که ادعاهای سلامتی همراه آنهاست، پرهیزید.

شاید این قاعده ضدشهودی جلوه کند، ولی دقت کنید: اگر قرار باشد برای محصولی ادعای سلامتی روی بسته بندی مطرح گردد، ابتدا باید آن محصول بسته بندی داشته باشد، پس به احتمال بیشتری یک غذای فرآوری شده است تا یک غذای کامل. همچنین فقط غول‌های صنایع غذایی کارخانه‌ای از امکانات مالی برای اخذ مجوز ادعاهای سلامتی از FDA [سازمان غذا و داروی ایالات متحده یا هر نهاد نظارتی در کشور میزبان] برخوردارند تا سپس بتوانند آن ادعاها را در بوق و کرنا به گوش دنیا برسانند. به طور کلی جسورانه‌ترین ادعاهای سلامت محصولات برای کالاهای علم تغذیه پیشرفته، مطرح می‌شوند و اغلب از جنس علم تغذیه شرور هستند. مارگارین را فراموش نکنید؛ همان نخستین غذای صنعتی که ادعا شد سالم‌تر از غذاهای سنتی رقیب است، ولی سپس معلوم گشت حاوی





چربی‌های ترانس<sup>۱</sup> است که باعث سکتۀ قلبی مردم می‌شوند. روی بسته‌بندی سالم‌ترین غذاهای سوپرمارکت‌ها، یعنی خوراکی‌های تازه، خبری از لاف‌زدن دربارهٔ سلامت محصول نیست زیرا تولیدکنندگان این محصولات از پول یا بسته‌بندی آنچنانی برخوردار نیستند. سکوت سیب‌زمینی‌های هندی<sup>۲</sup> را دلیلی بر خالی بودن عریضۀ آنها دربارهٔ سالم بودن ندانید.

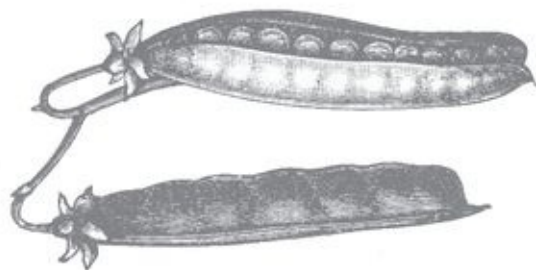
بخش اول: چه باید بخوریم؟



---

۱. چربی‌های ترانس (transfats) که اسیدهای چرب ترانس غیراشباع هم نامیده می‌شوند، نوعی چربی اشباع‌نشده هستند که معمولاً به مقادیر کم در چربی گوشت قرمز یا شیر وجود دارند. م.

2. yams



## ۹

## از آن محصولات غذایی پرهیزید که واژه‌های من درآوردی «سبک» یا «کم چربی» یا «با قند اندک» در نامشان دیده می‌شود.

عملیات چهل ساله با هدف ساختن نسخه‌های کم چربی یا بدون چربی برای غذاهای سنتی به شکست انجامیده است: ما همچنان با محصولات کم چربی چاق می‌شویم. چرا؟ چون حذف کردن چربی از غذاها لزوماً آنها را غیرچاق‌کننده نمی‌سازد. کربوهیدرات‌ها نیز می‌توانند باعث چاق شدن شوند. در بسیاری از غذاهای کم چربی یا بدون چربی، از شکر برای جبران کاسته شدن از خوشمزدگی غذاها استفاده می‌شود. همچنان با خارج کردن یک ماده غذایی (چربی) ناگزیر جواز استفاده از ماده‌ای دیگر صادر می‌شود که «مفید» است (در این مثال همان کربوهیدرات‌ها) و سپس کار به مصرف افراطی ماده دوم (کربوهیدرات) کشیده می‌شود. از هنگامی که کارزار کم چربی در اواخر دهه ۱۹۷۰ شروع شد، آمریکایی‌ها در عمل روزانه ۵۰۰ کالری بیشتر از سابق می‌خورند که بیشتر در قالب کربوهیدرات‌های فرآوری شده‌ای از قبیل شکر است. نتیجه چه بوده است؟ هر مرد آمریکایی به طور میانگین



حدود هشت کیلوگرم و هر زن حدود نه کیلوگرم سنگین‌تر از آخر دههٔ ۱۹۷۰ است. چقدر بهتر است غذای طبیعی را با اعتدال مصرف کنیم تا به افراط در مصرف محصولات غذایی «سبک» روی بیاوریم که با شکر و نمک فراوان، بسته‌بندی شده‌اند.

بخش اول: چه باید بخوریم؟





۱۰

### از خوراکی‌هایی پرهیزید که آنچه وانمود می‌شود نیستند.

کره مصنوعی که به مارگارین معروف است، مثال بسیار خوبی است. برای درست کردن غذایی مثل پنیر خامه‌ای بدون چربی که در آن از خامه و پنیر خبری نیست، لازم است فرآوری بسیار زیادی انجام شود. این محصولات باید با برچسب مصنوعی بسته‌بندی شوند و ما از آنها دوری کنیم. همین واقعیت درباره گوشت قلابی ساخته شده از سویا، شیرین‌کننده‌های مصنوعی و چربی‌ها و نشاسته‌های کاذب مصداق دارد.

بخش اول: چه باید بخوریم؟





۱۱

## غذاهایی را که در تلویزیون تبلیغ می‌شوند، مصرف نکنید.

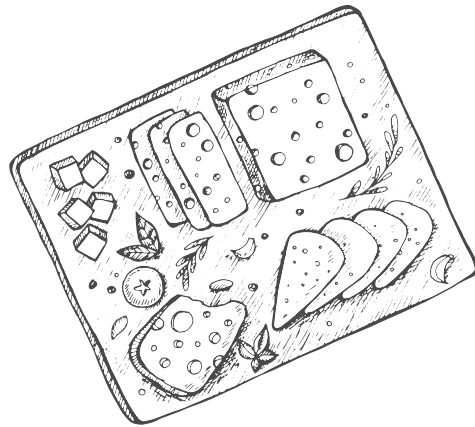
بازاریاب‌های غذا در دور زدن انتقادهای محصولاتشان - و قواعدی نظیر این - و رسیدن به شیوه‌های جدید برای فروختن نسخه‌های اندکی متفاوت از همان غذاهای فرآوری شده، ابتکار به خرج می‌دهند؛ آنان فقط به بازتدوین اصطلاحات (کم چربی، بدون «شربت ذرت با فروکتوز زیاد»، یا بدون چربی‌های ترانس، یا حاوی تعداد مواد اولیه کمتر) می‌پردازند و سپس به گزافه‌گویی درباره سالم بودن ادعایی محصولات مشغول می‌شوند. فارغ از اینکه آن گزافه‌ها معنادار یا بی‌معنا باشد، بهترین راه برای گریختن از این کلک‌های بازاریابی، اعتنا نکردن به خود بازاریابی است که با امتناع از خرید غذاهای مشمول تبلیغات فراوان، محقق می‌شود. فقط بزرگ‌ترین صنایع تولیدکننده غذا از عهده مخارج تبلیغات محصولات خود در تلویزیون برمی‌آیند: بیش از دوسوم تبلیغات غذایی برای تشویق به مصرف غذاهای



فرآوری شده (و الکل) صرف می‌شود، پس اگر از محصولاتی که مشمول هزینه‌های هنگفت تبلیغاتی‌اند بپرهیزید، خود به خود از «مواد خوردنی شبیه غذا» دوری کرده‌اید. دربارهٔ پنج درصد از تبلیغات غذایی که به غذاهای کامل مربوط می‌شود (مثلاً برای کشاورزان گردو یا آلو یا تولیدکنندگان گوشت گاو)، امیدوارم عقل سلیم به ما حکم کند که آنها را نیز مثل قبلی‌ها با یک چوب برانیم و دقت کنیم آنها استثناهایی هستند که قاعده را رفع نمی‌کنند. ادعاهای کاذب دربارهٔ سلامت غذاها و دانش تغذیهٔ غلط باعث شده‌اند سوپرمارکت‌ها مکان‌هایی خطرناک برای خرید غذاهای طبیعی باشند و این واقعیت به خوبی در دو قاعدهٔ بعدی نمایان می‌شود.

بخش اول: چه باید بخوریم؟





## ۱۲

### از راهروهای حاشیه‌ای سوپرمارکت‌ها خرید کنید و از مرکز دور بمانید.

اکثر سوپرمارکت‌ها چیدمان یکسان دارند: محصولات غذایی فرآوری شده در قفسه‌های راهروهای وسطی فروشگاه غالب هستند، در حالی که جعبه‌های اکثر غذاهای تازه - از جمله گوشت، ماهی و لبنیات - در کنار دیوارها قرار دارند. اگر کناره‌های فروشگاه را انتخاب کنید، احتمال اینکه عاقبت در سبد خریدتان با غذای طبیعی روبرو شوید، بیشتر خواهد بود. البته این راهکار خطاناپذیر نیست زیرا اقلامی مثل شربت ذرت با فروکتوز زیاد نیز زیر نقاب ماست‌های طعم‌دار و نظیر آنها، به قفسه‌ی لبنیات خزیده‌اند.





۱۳

### فقط غذاهایی بخورید که بالأخره فاسد یا گندیده می شوند.

«خراب شدن» غذا به چه معناست؟ این اصطلاح معمولاً یعنی قارچ‌ها، باکتری‌ها، حشرات و جوندگانی که با ما در جذب مواد مغذی و کالری غذاها رقابت می‌کنند، پیش از ما به آن مواد دست یافته‌اند. فرآوری خوراکی‌ها ابتدا به مثابه روشی برای افزایش ماندگاری غذاها در قفسه‌ها یعنی محافظت از خوراکی در برابر این رقبای ما پدید آمد. این هدف اغلب با کاستن از جاذبه غذا برای این موجودات، حذف کردن آن دسته از مواد مغذی که رقبای ما را جذب می‌کند یا حذف برخی مواد مغذی انجام می‌شود که احتمال دارد به موارد بدبو از قبیل اسیدهای چرب امگا-۳ تبدیل شوند. هرچقدر خوراکی، فرآوری شده‌تر باشد، ماندگاریش بیشتر است و مواد مغذی کمتری دارد. غذای طبیعی و واقعی، زنده است و به این ترتیب بالأخره باید بمیرد (استثناهایی هست: مثلاً ماندگاری عسل گاهی [بسته به شیوه نگهداری] قرن‌ها ادامه دارد).

نکته: اکثر مواد شبیه غذا که در سوپرمارکت‌ها یافت می‌شوند و فسادناپذیرند، در راهروهای وسطی پیدا می‌شوند.

بخش اول: چه باید بخوریم؟







۱۴

## غذاهایی بخورید که می‌توانید تصویر مواد اولیه آنها را در حالت خام یا در حال رشد در طبیعت بکشید.

نام مواد اولیه روی بسته‌بندی یک محصول مصنوعی مثل پرینگلز<sup>۱</sup> را بخوانید و تصور کنید که مواد در عمل در حالت خام چه شکلی دارند یا مکان رشد آنها کجاست: این کار امکان‌پذیر نیست. این قاعده باعث می‌شود انواع مواد شیمیایی و مواد شبیه غذا از رژیم شما خارج شوند.





۱۵

### هرچه زودتر از سوپرمارکت خارج شوید.

در بازارهای کشاورزان محلی هیچ خبری از شربت ذرت یا فروکتوز زیاد نیست. در آنجا همچنین از محصولات غذایی با فرآوری افراطی، بسته‌بندی‌هایی با مواد اولیه عجیب و غریب یا ادعاهای مشکوک درباره سلامت محصولات، غذاهای مخصوص مایکروفر - یا شاید بهتر از همه، از غذاهای کهنه‌ای که از مکان‌های دور آورده شده‌اند - اثری نمی‌یابید. در بازارهای محصولات کشاورزی فقط غذاهای تازه و غذاهای کاملی را می‌بینید که در زمان اوج طعم‌دهی و کیفیت تغذیه‌ای برداشت شده‌اند (به ویژه از نوعی که مادر بزرگتان یا حتی اجداد نوسنگی شما به آسانی غذا محسوب می‌کردند). همین گونه از غذاها هستند که زنده‌اند و بالآخره می‌گندند.





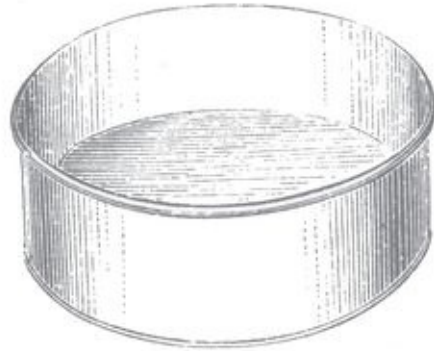
۱۶

## تنقلات را از بازارهای کشاورزی بخرید

در این صورت خود را در حال ناخنک زدن به میوه‌ها و مغزهای درختی تازه یا خشک شده خواهید دید که غذای طبیعی و واقعی هستند، و نه چیپس‌ها و شیرینی‌ها.

بخش اول: چه باید بخریم؟





۱۷

### فقط غذاهایی را بخورید که به دست انسان‌ها پخته شده‌اند.

اگر راضی هستید که دیگران برای شما غذا درست کنند، چه بهتر که آن دیگران، سایر انسان‌ها و نه شرکت‌های غذایی باشند. شرکت‌ها به‌طور کلی محصولات خود را با نمک، چربی، شکر، نگه‌دارنده‌ها، رنگ‌دهنده‌ها و دیگر نوآوری‌های زیستی پُرشمار درست می‌کنند. همچنین هدف ایشان فسادناپذیری محصولات غذایی است.

نکته: گرچه سرآشپزهای حرفه‌ای نیز در زمره انسان‌ها محسوب می‌شوند، آنان نیز معمولاً از نمک، چربی و شکر فراوان استفاده می‌کنند، پس صرف غذا در رستوران را فقط به مناسبت‌های ویژه موکول کنید.

چند قاعده بعدی، نسخه‌های مفیدی از همین قاعده غذای انسان‌پخت هستند.

بخش اول: چه باید بخوریم؟



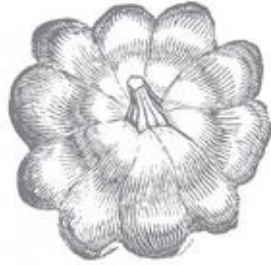
بخش اول: چه باید بخوریم؟



۱۸

از نوش جان کردن غذاهایی پرهیزید که در مکان تهیه آنها همه حاضران باید لباس جراحی به تن می‌کرده‌اند.





۱۹

اگر از جوانه آمده است، بخورید ولی اگر از کارخانه آمده است، خیر.

بخش اول: چه باید بخوریم؟



بخش اول: چه باید بخوریم؟



۲۰

آنچه از پنجره خودرو به دستتان رسیده است، غذا محسوب نمی شود.





۲۱

آنچه در همهٔ زبان‌ها یک نام دارد، غذای طبیعی نیست  
(مثلاً بیگ مک، چی توزا یا پرینگلز).

بخش اول: چه باید بخوریم؟





## بخش دوم

### چه نوع غذایی باید بخورم؟ البته که بیشتر گیاهی.



اگر قواعدی را که تا اینجا گفته شد، رعایت کنید، اکثر مواقع غذای طبیعی و کامل می‌خورید که راه حل اصلی در هر رژیم غذایی سالم است. علاوه بر این قواعد، گزینه‌های پرشماری پیش‌روی شماست. یکی از درس‌هایی که می‌توان از تنوع خیره‌کننده رژیم‌های غذایی سنتی در گوشه‌وکنار دنیا گرفت، امکان سیر شدن با طیف بسیار دامنه‌داری از غذاهاست که فقط لازم است غذای طبیعی باشند. آن طیف شامل رژیم‌های سالم پُرچربی و کم‌چربی هست و بوده است، ولی همواره مبتنی بر غذاهای کامل است. با این حال بعضی غذاهای کامل، مفیدتر از دیگر غذاها هستند و برخی شیوه‌های تولید آنها نیز مفیدترین شیوه‌هاست. همچنین ترکیب آن غذاها در وعده‌های مختلف می‌تواند تفاوت‌های فراوان پدید بیاورد. پس در قواعد این بخش می‌خواهم به پاره‌ای رویه‌های شخصی پردازم که به «چه» خوردن - فراتر و بیشتر از تصمیم‌گیری درباره «غذا» - مربوط می‌شوند.

بخش دوم: چه نوع غذایی باید بخورم؟ ...





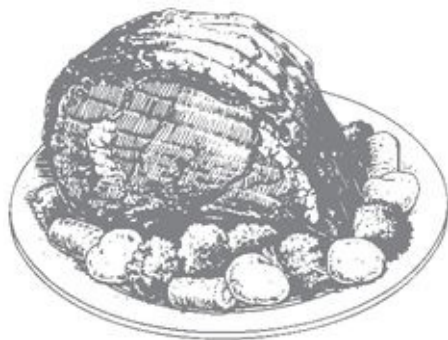


۲۲

### بیشتر از گیاهان - به ویژه برگ‌هایشان - تغذیه کنید.

شاید بین دانشمندان دربارهٔ علت مفید بودن گیاهان اختلاف نظر وجود داشته باشد: آنتی‌اکسیدان‌ها؟ فیبر؟ اسیدهای چرب امگا-۳؟ ولی در هر حال همه موافق هستند که خوردن گیاهان برای ما مفید است و به ما آسیب نمی‌رساند. پژوهش‌های فراوانی هست که ثابت می‌کند رژیم غنی از سبزیجات و میوه‌ها از خطر مرگ بر اثر تمام بیماری‌های غربی می‌کاهد و در کشورهایی که مردم روزانه حدود نیم‌کیلو یا بیشتر از سبزی‌ها و میوه‌ها می‌خورند، نرخ سرطان نصف ایالات متحده است. همچنین با رژیم‌هایی که در درجهٔ اول مبتنی بر گیاهان باشد، کالری بسیار کمتری دریافت می‌شود زیرا غذاهای گیاهی - به استثنای دانه‌ها که شامل غلات و مغزهای درختی هستند - در مقایسه با سایر خوردنی‌ها «چگالی انرژی» کمتری دارند (مصرف کالری کمتر موجب مصونیت ما در برابر انواع بیماری‌های مزمن می‌گردد). گیاه‌خواران خیلی سالم‌تر از گوشت‌خواران هستند و بیشتر عمر می‌کنند.





۲۳

## گوشت قرمز را طعم‌دهنده یا غذای مناسب‌های خاص بدانید.

گرچه می‌دانیم که گیاه‌خواران به‌طور کلی سالم‌تر از گوشت‌خواران هستند، نمی‌توان گفت که اگر گوشت دوست دارید، باید آن را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید. گوشت - که نوع بشر مدت‌های مدید است می‌خورد و از آن لذت می‌برد - خوراکی مغذی است و به همین علت بود که گفتم «بیشتر» گیاه بخورید و نه «فقط». آشکار شده است کسانی که نزدیک به گیاه‌خواری عمل می‌کنند (کم‌گوشت‌خواران)<sup>۱</sup> و هفته‌ای دو یا سه وعده گوشت می‌خورند، به اندازه گیاه‌خواران سالم هستند. در آمریکا اوضاع دیگری حاکم است و هر فرد معمولی در روز دو یا حتی سه وعده گوشت می‌خورد که مقدار آن روزانه به بیش از ۲۵۰ گرم برای هر نفر می‌رسد. شواهدی هست که هرچه گوشت، به‌ویژه گوشت قرمز، در رژیم غذایی انسان بیشتر باشد، خطر بیماری‌های قلبی و سرطان زیاد می‌شود. چرا؟ شاید به علت چربی‌های اشباع گوشت، یا نوع خاص پروتئین‌هایش یا فقط همین که گوشت‌خواری باعث حذف



1. flexitarians

سبزی‌ها و میوه‌ها از بشقاب غذا می‌شود. این مبادله ساده در اندازه‌های یک وعده متعارف را به خاطر بسپارید: به جای استیک ۲۵۰ گرمی به همراه ۱۲۰ گرم سبزیجات، وعده‌ای شامل ۱۲۰ گرم گوشت و ۲۵۰ گرم سبزی مصرف کنید. توماس جفرسون<sup>۱</sup> حتماً به نکته‌ای پی برده بود که رژیم اکثراً گیاهی را توصیه کرد و گوشت را بیشتر در نقش «طعم‌دهنده اصلی» در آن رژیم قرار داد.

بخش دوم: چه نوع غذایی باید بخورم؟ ...





۲۴

«خوردن آنچه یک پا دارد (قارچ‌ها و غذاهای گیاهی) بهتر از خوردن خوراکی‌های دوپا (پرندگان) است که خود آن هم بهتر از خوردن چارپایان (گاو، گوسفند و سایر پستانداران) محسوب می‌شود».

این ضرب‌المثل چینی خلاصه‌ای عالی از حکمت سنتی درباره سلامت نسبی انواع مختلف غذاهاست، گرچه بی‌دلیل ماهی‌های بسیار سالم و کاملاً بدون پارازیت‌ها را از قلم انداخته است.

بخش دوم: چه نوع غذایی باید بخورم؟ ...





۲۵

## رنگارنگ بخورید.

باوری که می‌گفت بشقاب غذای سالم شامل چندین رنگ مختلف است، مصداق خوبی از افسانه‌های خاله‌زنک‌هاست که البته از لحاظ علمی کاملاً به اثبات رسیده است. رنگ‌های بسیاری از سبزی‌ها نمایانگر مواد شیمیایی آنتی‌اکسیدان مختلف است که در گیاهان ساخته می‌شوند و حاوی آنتوسیانین، پلی‌فنل‌ها، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها<sup>۱</sup> است. بسیاری از این مواد شیمیایی به حفاظت از بدن در برابر بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند، ولی شیوه‌ اثرگذاری هرکدام با دیگری اندکی فرق دارد، پس بهترین حفاظت وقتی حاصل می‌شود که تعداد هرچه بیشتری از این مواد شیمیایی گیاهی دریافت کنیم.





۲۶

### آب اسفناج بخورید.

یکی دیگر از حکمت‌های سنتی که پشتوانه شواهد کاملاً علمی نیز دارد، از این قرار است: آبی که سبزی‌ها در آن پخته شده‌اند، سرشار از ویتامین‌ها و مواد شیمیایی سلامت‌زای دیگر است. آن را برای سوپ نگه دارید و به سس‌ها بیفزایید.







۲۷

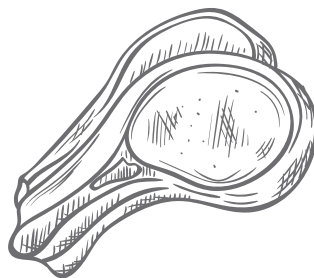
### از حیواناتی تغذیه کنید که خودشان تغذیه خوبی داشته‌اند.

رژیم غذایی حیواناتی که ما می‌خوریم، بر کیفیت غذایی آنها و سالم بودن غذایی که ما از آنها درست می‌کنیم، به شدت اثر می‌گذارد. این واقعیت دربارهٔ گوشت یا شیر یا تخم مرغ و غیره صدق می‌کند. گرچه این موضوع باید بدیهی باشد، ولی در زنجیرهٔ غذایی صنعتی که به دنبال تولید مقادیر انبوه پروتئین حیوانی ارزان است، از آن غفلت می‌شود. این دغدغهٔ صنایع غذایی به قدری باعث تغییر خوراک اکثر حیواناتی که غذای ما هستند، شده است که اغلب به سلامت حیوانات و سالم بودن آنها برای ما لطمه می‌زند. ما رژیم پُرکالری غلات به حیوانات می‌خورانیم تا بر سرعت رشد آنها بیفزاییم و این کار را حتی برای حیوانات نشخوارکننده‌ای انجام می‌دهیم که برای علف خوردن تکامل یافته‌اند. با این حال حتی محصولات غذایی تهیه شده از حیواناتی که قادرند رژیم غلات را تحمل کنند، وقتی که



آنها به علوفه سبز دسترسی داشته باشند، بسیار سالم تر است و به این ترتیب شیر و گوشت حیوانات علف خوار نیز سالم تر می شود. غذایی که از این حیوانات تهیه می شود، حاوی انواع سالم تری از چربی (بیشتر امگا-۳ها و کمتر امگا-۶ها) و نیز مقادیر بسیار بیشتری ویتامین و آنتی اکسیدان است. به همین دلیل گوشت حیوانات وحشی نیز مغذی تر است (قاعده ۳۱ را ببینید). پس ارزش دارد که در سوپرمارکت به دنبال خرید گوشت حیواناتی باشیم که در مراتع چریده اند و اگر استطاعت داریم، پول بیشتری برای آن پردازیم.





۲۸

### اگر جای کافی دارید، یک دستگاه فریزر بخرید.

وقتی گوشت سالمی پیدا می‌کنید که از چرای دام در طبیعت تهیه شده است، شاید بخواهید مقدار زیادی از آن را بخرید. خرید گوشت در مقادیر زیاد - ران گاو پرواری یا یک شقه گوسفند - روشی برای خوردن گوشت سالم‌تر با بهای کمتر است. فریزرهای مخصوص این کار چندان گران قیمت نیستند و نگهداری از آنها نیز ارزان است زیرا در آنها خیلی کمتر از فریزر معمولی خانه باز و بسته می‌شود. داشتن فریزر همچنین باعث می‌شود بتوانید غذا را از بازار کشاورزی خریداری کنید و شما را ترغیب می‌کند که محصول را به مقدار عمده و در اوج فصل برداشت بخرید که فراوان‌تر از سایر اوقات سال است تا به این ترتیب پول کمتری خرج کنید. علاوه بر این، انجماد چندان باعث از بین رفتن ارزش غذایی محصولات نمی‌شود.





## ۲۹

### مانند موجودی همه چیز خوار غذا بخورید.

صرف نظر از اینکه غذای حیوانی می خورید یا خیر، فکر خوبی است که گونه های جدید - آن هم نه فقط غذاهای جدید، بلکه انواع گیاهان، حیوانات و قارچ های جدید - را به رژیم خودتان اضافه کنید. تنوع خیره کننده محصولات غذایی که در سوپرمارکت ها ارائه می شود، فریبنده است زیرا بسیاری از آنها از همان چندگونه معدود گیاهی تهیه شده اند و اکثرشان - به ویژه ذرت و سویا و گندم - از بخش دانه و نه برگ گیاهان هستند. هرچقدر تنوع گونه ها در غذایان بیشتر باشد، احتمال دریافت تمام مواد مغذی اصلی بیشتر می شود.





۳۰

### غذای کاملاً رسیده از خاک سالم بخورید.

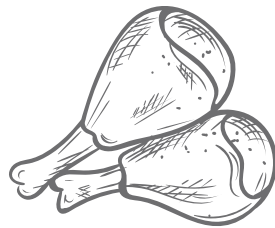


شاید آسان تر بود که می‌گفتم «غذای ارگانیک بخورید». البته درست است که غذاهایی با برچسب ارگانیک معمولی در خاک نسبتاً سالم به خوبی پرورش یافته‌اند؛ خاکی که به جای کودهای شیمیایی با مواد ارگانیک تقویت شده است (و همچنین مقادیر ناچیز یا هیچ از حشره‌کش‌های مصنوعی یا داروها در آن وجود دارد). با این حال در ایالات متحده کشاورزان و دامدارانی هستند که به دلایل مختلف مجوز ارگانیک نگرفته‌اند و نمی‌توان محصول خوب ایشان را نادیده گرفت (دقت کنید که صرف برچسب ارگانیک به معنی مفید بودن آن برای مصرف‌کننده نیست؛ مثلاً سودای ارگانیک [آب گازدار] همچنان سودا

محسوب می‌شود و مقادیر زیادی کالری بی‌خاصیت دارد). اکنون به انبوهی از پژوهش‌ها در تأیید این فرضیه دسترسی داریم که نخستین بار از سوی سر آلبرت هاوارد و جی. آی. رودیل<sup>۱</sup> - پیشگامان حوزه ارگانیک - مطرح گردید: خاک‌هایی که با مواد ارگانیک [کاملاً طبیعی] تقویت می‌شوند، محصول مغذی‌تری پرورش می‌دهند، یعنی محصولی با آنتی‌اکسیدان‌ها، فلاونوئیدها، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتر. البته کیفیت غذایی هر محصولی پس از چند روز این طرف و آن طرف رفتن درون کامیون در گوشه‌وکنار کشور خراب می‌شود، پس در بهترین حالت باید غذایی خرید که علاوه بر ارگانیک بودن، محلی هم باشد.



1. Sir Albert Howard and J. I. Rodale



۳۱

## هر وقت توانستید، غذای وحشی بخورید!<sup>۱</sup>

دو قلم از مغذی‌ترین گیاهان دنیا - ران بره<sup>۲</sup>! و خرفه<sup>۳</sup> - در زمره علوفه هستند، و در برخی از سالم‌ترین رژیم‌های سنتی، از قبیل رژیم غذایی مدیترانه‌ای، از این گیاهان وحشی استفاده می‌شود. مراتع و جنگل‌ها سرشار از گیاهانی هستند که در مقایسه با اقوام غیروحشی خود، مواد شیمیایی گیاهی متنوع بیشتری دارند. چرا؟ چون این گیاهان ناچار بوده‌اند بدون کمک انسان در برابر آفت‌ها و بیماری‌ها از خود دفاع کنند و ما نیز در طول تاریخ مایل بوده‌ایم گیاهان کشت‌شده را برای شیرینی آنها انتخاب و پرورش دهیم، در حالی که بسیاری از ترکیبات پیچیده دفاعی گیاهان، مزه تلخ دارند. ما همچنین گیاهانی را ترجیح داده‌ایم که ماندگاری آنها بیشتر باشد و به این ترتیب غیرعامدانه گونه‌هایی را برگزیده‌ایم که مقادیر اسیدهای چرب امگا-۳ در آنها کمتر است، زیرا این چربی‌ها سریع اکسید و فاسد می‌شوند. حیوانات و ماهی‌های وحشی نیز هر وقت که ممکن باشد، بهتر است به رژیم غذایی ما اضافه شوند. گوشت شکار معمولاً چربی اشباع کمتری دارد و چربی‌هایش



۱. شاید این توصیه نویسنده برای ایران - با طبیعت نحیف و بسیار آسیب دیده‌اش - مصداق نداشته باشد و موجب گزند و تخریب بیشتر در کشور ما شود - م.

۲. متأسفانه متن زبان اصلی ایراد دارد و ران بره در اینجا اشتباه وارد شده است - م.

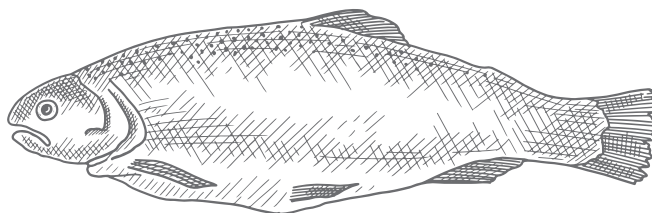
3. purslane

در مقایسه با حیوانات اهلی، سالم‌تر هستند زیرا اکثر این حیوانات وحشی، به جای دانه غلات، طیف متنوعی از گیاهان را مصرف می‌کنند (قاعده ۲۷ را ببینید).

بخش دوم: چه نوع غذایی باید بخورم؟ ...







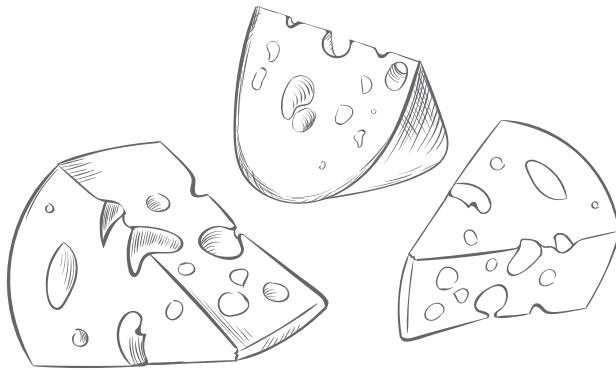
۳۲

## از ماهی‌های کوچک چرب غافل نشوید.

ماهی‌های وحشی (غیرپرورشی) در زمره سالم‌ترین خوراکی‌ها هستند. با این حال بسیاری از ذخایر ماهیان وحشی به علت ماهیگیری افراطی در آستانه نابودی قرار دارند. از ماهی‌های بزرگ در رأس زنجیره غذایی دریایی - مثل ماهی تن (تیونا)، شمشیرماهی و کوسه - بپرهیزید، زیرا در معرض خطر هستند و اغلب مقادیر زیادی جیوه در بدن آنها هست. خوشبختانه چند گونه ماهی که از مغذی‌ترین‌ها محسوب می‌شوند (مثلاً ماهی ماکرو (سیباه)<sup>۱</sup>، ساردین‌ها و آنچووی‌ها<sup>۲</sup>) جمعیت مطلوبی دارند و در برخی مناطق حتی فراوان هستند. این ماهی‌های کوچک پُروغن، انتخاب‌های بسیار خوبی هستند و طبق یک ضرب‌المثل آلمانی: «سرزمینی که شاه‌ماهی‌های فراوان داشته باشد، روزگار را بدون پزشک به سر می‌کند».



1. mackerel
2. anchovies



۳۳

## غذاهایی بخورید که قبلاً باکتری‌ها یا قارچ‌ها آنها را پیش هضم کرده‌اند.

بسیاری از فرهنگ‌های سنتی به فواید غذاهای تخمیرشده یقین دارند. خوراکی‌های تخمیرشده - از قبیل ماست، ترشی کلم، سس سویا، کیمچی<sup>۱</sup> و نان به‌عمل آمده با خمیرترش - به‌واسطهٔ فعالیت موجودات زندهٔ ذره‌بینی، دگرگون شده‌اند. این غذاها منبع خوبی از ویتامین ب<sup>۱۲</sup> هستند که از مواد ضروری محسوب می‌شود و در گیاهان وجود ندارد (ب<sup>۱۲</sup> را فقط حیوانات و باکتری‌ها می‌سازند). همچنین بسیاری از غذاهای تخمیرشده حاوی پروبیوتیک‌ها<sup>۲</sup> یعنی همان باکتری‌های مفیدی هستند که پژوهش‌ها نشان می‌دهد به عملکرد هضم غذا و کارکرد دستگاه ایمنی کمک می‌کنند و طبق برخی تحقیقات به کاهش آلرژی‌ها و التهاب می‌انجامند.



- 
1. kimchi
  2. probiotics

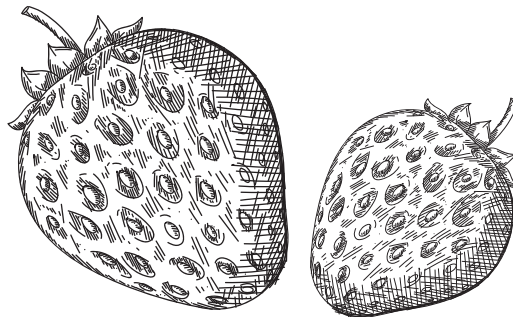


۳۴

### شیرینی و نمک را خودتان به غذا بیفزایید.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که در شرکت‌ها تولید می‌شوند - خواه سوپ باشند، خواه غلات صبحانه یا نوشابه‌های گازدار- حاوی چنان مقادیر افراطی شکر و نمک هستند که هیچ انسان معمولی، حتی یک کودک به غذای خود نمی‌ریزد. وقتی شکر و نمک را خودتان به غذا اضافه کنید، خوراک را مطابق ذائقه خود تهیه می‌کنید و می‌فهمید با مصرف غذاهای کارخانه‌ای چقدر نمک و شکر بیشتری مصرف می‌کرده‌اید.





۳۵

## خوراکی های شیرین را همان طور که در طبیعت وجود دارند، مصرف کنید.

قندها در طبیعت تقریباً همیشه همراه با فیبر هستند و فیبر به کاهش سرعت جذب آنها می انجامد. به این ترتیب قبل از اینکه حجم غذای زیادی بخورید، احساس سیری به شما دست می دهد. به همین دلیل است که همیشه خوردن میوه بهتر از نوشیدن آب میوه است (به طور کلی کالری هایی که از مایعات به بدن می رسند، چاق کننده تر هستند زیرا به ما احساس سیری نمی دهند. انسان از محدود پستاندارانی است که پس از خو گرفتن با آب میوه ها، از مایعات کالری دریافت می کند). پس شیرینی ها را ننوشید و به خاطر بسپارید که چیزی به نام سودای سالم وجود ندارد.



بخش دوم: چه نوع غذایی باید بخورم؟ ...



۳۶

آن غلات صبحانه را نخورید که رنگ شیر را تغییر می دهند.

نیازی به توضیح نیست. چنین غلاتی به شدت فرآوری شده اند و آکنده از کربوهیدرات های تصفیه شده و افزودنی های شیمیایی هستند.

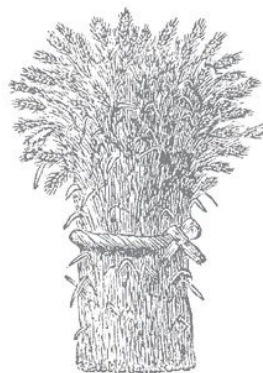


۳۷

### «هرچقدر نان سفیدتر، عمر شما کوتاهتر.»

این نکته نسبتاً ساده مادربرزگانه که در فرهنگ‌های مختلف دیده می‌شود (و از مادربرزگ‌های یهودی و ایتالیایی شنیده‌ام)، نشان می‌دهد خطرات آرد سفید برای سلامت ما، سال‌هاست که بر عامه مردم آشکار بوده است. اثر آرد سفید بر بدن ما چندان با شکر تفاوت ندارد. آرد سفید به جز در حالتی که با مواد دیگر غنی شود، هیچ‌کدام از فواید غلات کامل (اعم از فیبر، ویتامین‌های ب یا اسیدهای چرب) را ندارد و تقریباً مثل یک وعده گلوکز عمل می‌کند. مقادیر بزرگ گلوکز التهاب‌آور هستند و سوخت‌وساز انسولینی ما را به نابودی می‌کشانند. غلات کامل مصرف کنید و خوردن آرد سفید را به حداقل برسانید. تحقیقات جدید ثابت می‌کند مادربرزگ‌هایی که با این شیوه زندگی می‌کردند، سالم و قزاق باقی می‌ماندند؛ مردمی که مقادیر زیادی غله کامل می‌خورند، سالم‌ترند و بیشتر عمر می‌کنند.



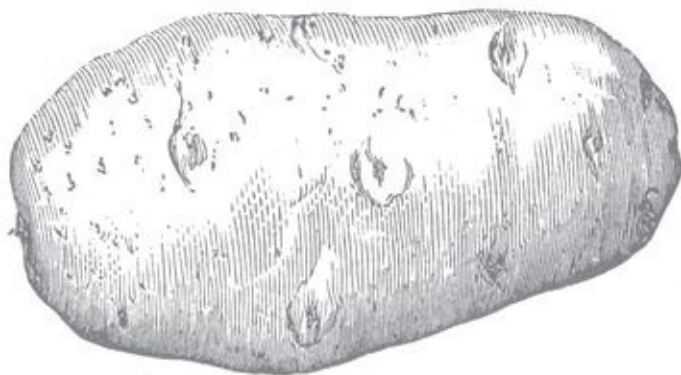


۳۸

## روغن‌ها و دانه‌هایی را ترجیح بدهید که با آسیاب سنگی سنتی تولید شده‌اند.

روزگاری که سنگ آسیاب تنها روش تصفیه یا خرد کردن روغن و غلات بود، آرد و روغن خیلی مغذی‌تر از امروز بودند. درباره گندم می‌توان گفت که وقتی با سنگ آرد شود، مقدار بیشتری از جوانه و فیبر آن باقی می‌ماند (درواقع با آسیاب سنگی نمی‌توان آرد سفید تولید کرد). مزایای تغذیه‌ای غلات کامل حیرت‌آور هستند: فیبر؛ طیف کامل ویتامین‌های ب؛ و روغن‌های سالم که همگی در صورت تصفیه شدن غله با غلتک‌های پیشرفته امروزی از بین می‌روند (چنان‌که گفتم، آردهایی که خیلی تصفیه شده باشند، خیلی با شکر فرقی ندارند). همچنین روغن‌های جدیدی که با استفاده از مواد شیمیایی پیشرفته از دانه‌های روغنی استخراج می‌شوند، اسیدهای چرب مرغوب کمتری دارند و در مقایسه با روغن‌های زیتون، کنجد، نارگیل و بادام‌زمینی که با روش قدیمی استحصال شده باشند، حاوی افزودنی‌های بیشتری هستند.





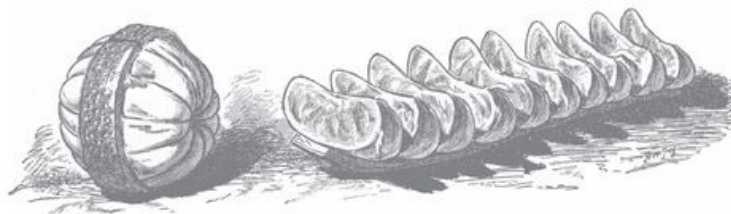
۳۹

## تا وقتی هله هوله‌ها را خودت درست می‌کنی، هرچقدر دلت خواست از آنها بخور.

خوردن شیرینی‌ها، غذاهای سرخ‌کرده، پاستاها و حتی نوشیدن یک لیوان سوداگاه به‌گاه هیچ ایرادی ندارد، ولی تولیدکنندگان کارخانه‌ای باعث شده‌اند خوردن این غذاها که در سابق گران بودند و با زحمت تولید می‌شدند، چنان ارزان و آسان شود که ما هر روزه به مصرف آنها روی بیاوریم. سیب‌زمینی سرخ‌کرده روزی توانست به محبوب‌ترین غذای گیاهی ایالات متحده تبدیل شود که صنایع غذایی، همه کارهای شستن، پوست گرفتن، بریدن و سرخ کردن سیب‌زمینی و تمیز کردن ظروف و غیره را بر عهده گرفتند. اگر تمام سیب‌زمینی سرخ‌کرده و چیپسی را که می‌خورید، خودتان درست کنید، مصرفتان خیلی کمتر خواهد شد و یکی از علت‌ها، چیزی جز آن همه زحمت نیست. همین واقعیت درباره مرغ بریان، چیپس‌ها، کیک‌ها و بستنی صادق است. از تمام این خوراکی‌ها فقط وقتی لذت ببرید که خودتان آنها را آماده کنید. خوشبختانه چنان فرصت‌هایی هر روز مهیا نمی‌شود.







## ۴۰

### از آن آدم‌هایی باشید که مکمل مصرف می‌کنند؛ سپس مکمل‌ها را کنار می‌گذارند.

می‌دانیم افرادی که مکمل مصرف می‌کنند، به‌طور کلی سالم‌تر از دیگران هستند و در عین حال می‌دانیم پژوهش‌هایی که دربارهٔ اثربخشی مکمل‌ها انجام شده است، ظاهراً نشان از بی‌اثر بودن مکمل‌ها دارد. چگونه چنین چیزی ممکن است؟ مصرف‌کنندگان مکمل‌ها به‌عللی سالم‌تر هستند که ربطی به خوردن آن قرص‌ها ندارد؛ آنان به‌طور میانگین بیشتر به سلامت خود اهمیت می‌دهند، تحصیل‌کرده‌تر هستند و از اقشار مرفه‌تر هستند. همچنین احتمال ورزش کردن و خوردن غلات کامل در میان این افراد بیشتر است. پس تا جایی که می‌توانید از آن آدم‌هایی باشید که مکمل مصرف می‌کنند و سپس با دور نریختن پول خود، مصرف مکمل را کنار می‌گذارند (این قاعده استثناهایی دارد: برای افرادی که به کمبود مواد مغذی خاص دچارند یا برای افراد مسن‌تر از ۵۰ سال). با مسن‌تر شدن نیاز ما به آنتی‌اکسیدان‌ها زیاد می‌شود ولی توانایی بدن در جذب آنتی‌اکسیدان از غذاها کاهش می‌یابد. اگر خیلی ماهی نمی‌خورید، ضرر ندارد که مکمل روغن ماهی مصرف کنید.



۴۱

## بیشتر شبیه فرانسوی ها غذا بخورید؛ یا شبیه ژاپنی ها؛ یا ایتالیایی ها؛ یا یونانی ها.

مردمی که طبق قواعد یک فرهنگ غذایی سنتی غذا می‌خورند، به طور کلی سالم‌تر از آنهایی هستند که رژیم امروزی غربی - متشکل از خوراکی‌های فراوری شده - در پیش می‌گیرند. تمام رژیم‌های سنتی کارآمد هستند، زیرا اگر سالم نبودند، مردمی که در آن فرهنگ بودند، تا امروز دوام نمی‌آوردند. فرهنگ‌های غذایی در هر حال در تاروپود جوامع، نظام‌های اقتصادی و زیست‌بوم‌ها تنیده‌اند، ولی برخی از آنها بهتر از دیگران اشاعه می‌یابند؛ مثلاً فرهنگ غذایی اینویت<sup>۱</sup> کمتر از فرهنگ غذایی ایتالیا رواج یافته است. وقتی می‌خواهید از یک فرهنگ غذایی نکته‌ای اقتباس کنید، دقت کنید که آن فرهنگ «چگونه» می‌خورد و علاوه بر این «چه» می‌خورد. مثلاً در تناقض نمای فرهنگ غذایی فرانسوی شاید مواد مغذی



۱. اینویت (Inuit) مردم بومی شمال کانادا، بخش‌هایی از گرینلند و آلاسکا هستند - م.

رژیم غذایی (چربی اشباع فراوان و آرد سفید!)؟ نباشد که فرانسوی‌ها را سالم نگه می‌دارد، بلکه بیشتر پای عادت‌های غذایی در میان بوده است: وعده‌های کوچک در دورهمی اشتراکی تفریحی؛ و فقدان پُرس‌ها یا هله‌هوله‌های اضافی. همچنین باید به ترکیب غذاها در فرهنگ‌های سنتی دقت کنید: ذرت را در آمریکای لاتین طبق سنت غذایی بالیموترش می‌پزند و با انواع لوبیا می‌خورند؛ به این ترتیب غذایی که در غیر این صورت خوراک اصلی با فقر مواد مغذی می‌شد، به پایه‌ی یک رژیم غذایی سالم و متوازن تبدیل می‌شود (لوبیاها آمینواسیدهایی دارند که در ذرت نیست و لیمو هم نیاسین<sup>۱</sup> لازم برای بدن را دارد). فرهنگ‌هایی که ذرت را بدون لوبیا یا لیمو از آمریکای لاتین اقتباس کردند، به کاستی‌های تغذیه‌ای جدی از قبیل پلاگر<sup>۲</sup> دچار شدند. رژیم‌های سنتی چیزی بیش از مجموع اجزای غذایی‌شان هستند.



۱. نیاسین (niacin) یا نیکوتینیک اسید، جزو ویتامین‌های گروه ب محسوب می‌شود - م.  
۲. پلاگر (Pellagra) بیماری ناشی از کمبود نیاسین است که به اسهال، زوال عقل و حتی مرگ می‌انجامد - م.



۴۲

## با تردید به غذاهای غیرستنی نگاه کنید.

نوآوری همیشه جالب است، ولی وقتی پای غذا به میان می‌آید، به نفع ماست که با احتیاط به ساخته‌های جدید بنگریم. اگر بپذیریم رژیم‌های غذایی نتیجه فرآیندی تکاملی هستند که گروه‌هایی از مردم در آن فرآیندها پذیرفته‌اند برای گیاهان، حیوانات و قارچ‌ها جایی خاص در نظر بگیرند، پس یک غذا یا شیوه آشپزی جدید، به نوعی جهش شبیه است که شاید شبیه بهبود تکاملی به نظر برسد، ولی احتمال دارد که بهبود تکاملی نباشد. محصولات تهیه شده از سویا مثال‌های خوبی هستند. مردم چندین نسل سویا را به شکل توفو<sup>۱</sup>، سس سویا و تمپه<sup>۲</sup> استفاده کرده‌اند ولی امروزه ما ابداعاتی بر پایه سویا - از



۱. توفو (tofu) دلمه‌های درست شده از پوره سویا است که در آشپزی شرق آسیا و رژیم گیاه‌خواری مصرف می‌شود- م.
۲. تمپه (tempeh) نوعی غذای اندونزیایی است که با سرخ کردن سویای تخمیر شده در روغن فراوان تهیه می‌شود- م.



قبیل «پروتئین جداشده سویا»، «ایزوفلاوون‌های سویا»،<sup>۱</sup> «پروتئین‌هایی با شالوده گیاهی» و روغن‌های نیمه‌هیدروژنه سویا- می‌خوریم که تردیدهایی درباره سلامت آنها وجود دارد. چنان‌که یکی از دانشمندان ارشد در سازمان غذا و داروی ایالات متحده نوشته است: «اطمینان به ایمن بودن محصولات سویا آشکارا بیشتر از نوع باور است تا داده‌های متقن». [۳] تا هنگامی که چنان داده‌هایی فراهم نشوند، بهتر است سویا را به جای مصرف به شکل دستوره‌های پخت جدید دانشمندان علوم غذایی، به همان شیوه سنتی آسیایی مصرف کنیم.

۱. ایزوفلاوون‌ها (isoflavones) موادی هستند که تقریباً فقط در خانواده لوبیا وجود دارند و در پستانداران همانند استروژن گیاهی عمل می‌کنند- م.



۴۳

### با وعده شام یک لیوان از نوشیدنی‌ها بخورید.

گرچه نوشیدنی‌ها شاید سرخ جادوی رژیم غذایی فرانسوی یا مدیترانه‌ای نباشند، بخشی جدایی‌ناپذیر از این رژیم‌ها می‌نمایند. اکنون شواهد علمی چشمگیر برای فواید نوشیدنی‌ها هست که در کنار قرن‌ها باور و شواهد حکایت‌گونه سنتی در این زمینه قرار گرفته است. مسئولان بهداشتی که نگران زیاده‌روی مردم در نوشیدن بوده‌اند، معمولاً چندان انگیزه‌ای در توصیه به نوشیدن نداشته‌اند ولی مردمی که نوشیدن آنها منظم و متعادل است، بیشتر عمر می‌کنند و کمتر از دیگران به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند. گویی انواع نوشیدنی‌ها خطر حمله قلبی را کم می‌کنند ولی پلی فنل‌های موجود در نوشیدنی‌های قرمز همچنین می‌توانند خواص حفاظتی مفیدی داشته باشند. اکثر فواید نوشیدن برای سلامتی، بیش از مقدار آنها به روش نوشیدن بستگی دارد: نوشیدن متعادل در تمام روزها بهتر از یک عالم نوشیدن در آخر هفته‌هاست و همراه با غذا بهتر از شکم خالی است.



علم بالأخره روزی به هم‌افزایی‌های پیچیده درون رژیم‌های سنتی پی خواهد برد که در آنها توصیه به نوشیدن نیز وجود دارد، ولی تا فرا رسیدن آن روز می‌توانیم از حکمت انباشته در این رژیم‌ها در شگفت بمانیم.

بخش دوم: چه نوع غذایی باید بخورم؟ ...

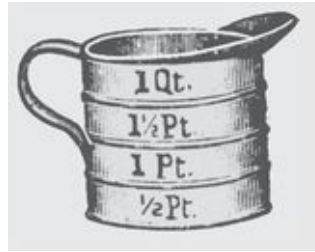






## بخش سوم

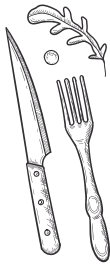
### چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.



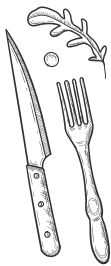
در قواعد دو بخش قبلی در درجهٔ اول به موضوع «چه خوردن» پرداختم؛ در این بخش به موضوعی اندک مبهم تری ولی به همان اندازه مهم می‌پردازم: مجموعهٔ منش‌ها، عادت‌های خوردن، محرمات و اصول ناگفته‌ای که در کنار هم بر رابطهٔ یک شخص (و یک فرهنگ) با غذا و خوردن حاکم است. «چگونگی» خوردن ما می‌تواند به اندازهٔ «چه» خوردن ما بر سلامت (و وزنمان) اثر بگذارد.

این واقعیت شاید درس ژرف‌تری از همان به اصطلاح تناقض‌نمای رژیم غذایی فرانسه باشد: رازی (حداقل از منظر متخصصان تغذیه) مربوط به فلان جمعیت که همه‌جور غذای چرب ظاهراً مرگبار می‌خورد، و آنها را با نوشیدنی‌های قرمز می‌شورد، ولی در عین حال سالم‌تر، لاغرتر و اندکی دیرمیرتر از ما آمریکایی‌هاست. آنچه متخصصان تغذیه قادر نیستند ببینند، رابطهٔ کاملاً متفاوت فرانسوی‌ها با غذا در مقایسه با مردم آمریکاست. فرانسوی‌ها به ندرت هله‌هوله می‌خورند، به وعده‌های کوچک غذا در بشقاب‌های کوچک علاقه دارند، برای پُرس غذایی بعدی بر نمی‌گردند و عمدهٔ غذای خود را در نشست‌های طولانی همراه با فراغت در کنار سایر مردم سپری می‌کنند. قواعد حاکم بر این رفتارها شاید مهم‌تر از هرگونه مادهٔ مغذی جادویی در خود رژیم غذایی ایشان باشد. قواعد این بخش از کتاب طوری طراحی شده‌اند که رابطهٔ سالم‌تر با غذا را صرف نظر از نوع غذا تقویت کنند.

بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.







## ۴۴

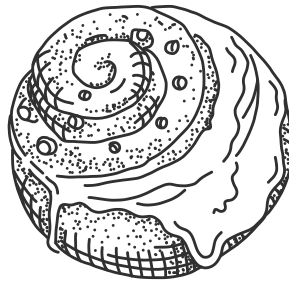
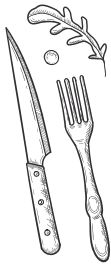
### بیشتر پول بده و کمتر بخور.

وقتی پای غذا به میان می‌آید، مثل سایر امور، هرچه پول بدهی آش می‌خوری. در حوزه خوردن هم موازنه‌ای بین کیفیت و کمیت هست و «حال و هوای غذا» برای هر شخص - اعم از طول مدت صرف غذا یا میزان لذت آن - لزوماً با مقدار کالری مصرف شده، همبسته نیست. نظام غذایی آمریکا سال‌هاست که توان خود را به جای بهبود کیفیت، برای افزایش کمیت و کاهش قیمت به کار برده است. از واقعیت هیچ‌گیزی نیست که غذای بهتر - از لحاظ مزه یا کیفیت غذایی (که اغلب متناظر و ملازم هستند) - گران‌تر خواهد بود، زیرا با تراکم کمتر رشد کرده و کشت شده است و از آن مراقبت‌های بهتری به عمل آورده‌اند. در ایالات متحده هرکسی استطاعت خوب غذا خوردن را ندارد که البته حقیقتاً مایه تأسف است، ولی اکثر ما قادر به این کار هستیم: آمریکایی‌ها کمتر از ۱۰ درصد درآمدشان را برای خوراکی‌ها صرف می‌کنند که کمتر از هر جای دیگر در دنیاست. چون هزینه غذاها در آمریکا - از لحاظ قیمت و نیز زحمت رساندن غذا تا سفره - کم شده است، ما خیلی بیشتر غذا می‌خوریم (و بیشتر برای خدمات درمان هزینه می‌کنیم). اگر برای غذای بهتر، بیشتر خرج کنید، احتمالاً مقدار کمتری می‌خورید و با غذا دقیق‌تر رفتار می‌کنید. همچنین

اگر غذای با کیفیت خوشمزه‌تر باشد، میزان کمتری از آن برای رسیدن به رضایت کافی است. کیفیت را به کمیت ترجیح دهید و حال و هوای صرف غذا را بر کالری دریافتی مقدم بدانید؛ به قول مادر بزرگ‌ها: «بهتر است به خواروبار فروشی پول بدهم تا به طبیب».

بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.

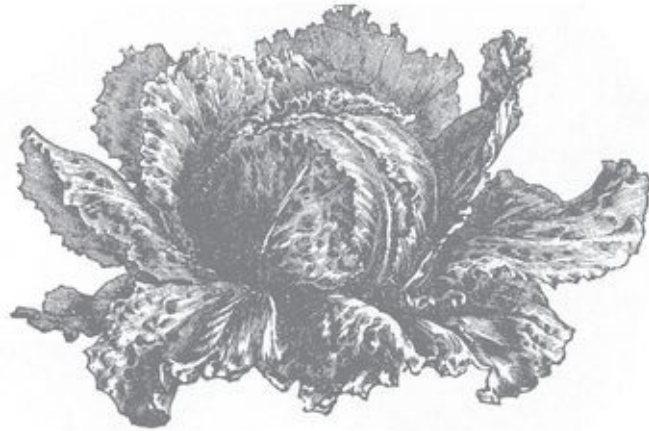




۴۵

### ... باز هم کمتر بخورید.

شاید این قاعده، ناخوشایندترین توصیه در تمام قواعد این کتاب باشد، ولی شواهد علمی به نفع خیلی کمتر خوردن از آنچه که ما می‌خوریم - صرف نظر از اینکه اضافه وزن داشته باشیم یا خیر- شواهد قاطعانه‌ای است. بارها ثابت شده است که «کاهش کالری دریافتی» باعث کند شدن پیری در حیوانات می‌شود و بسیاری از پژوهشگران باور دارند جدی‌ترین متغیر منفرد در رابطه بین رژیم غذایی و پیشگیری از سرطان، همین میزان کالری دریافتی است. ما بسیار بیش از آنچه بدن‌هایمان برای سلامتی نیاز دارد، می‌خوریم و غذای مازاد نیاز بدن، صرف نظر از افزایش وزن، به کل سلامت ما آسیب می‌زند. با این حال ما نخستین مردمان تاریخ نیستیم که با دردهای ویژه فراوانی غذا دست و پنجه نرم می‌کنیم و در گذشته، فرهنگ‌های دیگری، تمهیدات گوناگونی برای تشویق به میانه‌روی در خوردن اندیشیده بودند. قواعد بعدی شامل چند راهکار اثبات شده هستند.



۴۶

### قبل از سیر شدن دست بکشید.

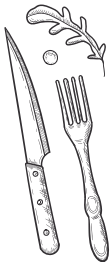
امروزه ما گمان می‌کنیم طبیعی و درست است که تا زمان پُر شدن معده‌هایمان بخوریم، ولی در بسیاری فرهنگ‌ها توصیه ویژه به دست کشیدن از خوردن پیش از نقطه سیری هست. ژاپنی‌ها ضرب‌المثلی دارند که می‌گوید وقتی ۸۰ درصد شکمت پر شد، دیگر نخور. در سنت آیورودای هندی به عدد ۷۵ درصد پر شدن شکم سفارش شده است؛ چینی‌ها ۷۰ درصد را گفته‌اند؛ و محمد (ص) - پیامبر اسلام - شکم انباشته را حاوی یک سوم غذا، یک سوم مایعات و یک سوم هوا (خالی) توصیف کرده است (به بازه بسیار نزدیک به یکدیگر یعنی بین ۶۷ تا ۸۰ درصد حجم معده در تمام این توصیه‌ها دقت کنید. انتخاب حداکثر در این بازه با خود شماست). همچنین جمله معروفی در میان آلمانی‌ها هست که: «باید در

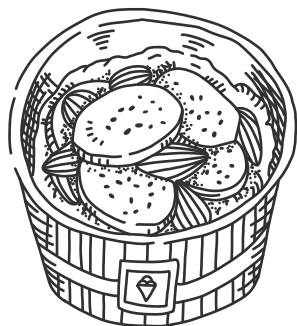
بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.



گونی را پیش از پُر شدن ببندی». آیا بسیاری از ما ندیده‌ایم که پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایمان از «بلند شدن از کنار سفره در حالی که هنوز قدری گرسنه هستیم» سخن می‌گویند؟ فرانسوی‌ها نیز در این زمینه حرفی برای آموختن به ما دارند. آنها به جای «گرسنه هستم» به زبان خود عبارت «گرسنگی دارم» را به کار می‌برند و پس از پایان خوردن نمی‌گویند که سیر شده‌اند، بلکه عبارتی معادل «دیگر گرسنگی ندارم» را استفاده می‌کنند. این جملات نمایان‌گر شیوه‌ای کاملاً متفاوت در فکر کردن به سیری است. پس از خود نپرسید که آیا سیر (پُر) شده‌ام؟ بلکه بگویید آیا گرسنگی‌ام رفع شده است؟ چنان لحظه‌ای چند لقمه زودتر از پُر شدن فرا می‌رسد.

بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.





۴۷

## وقتی گرسنه هستید، غذا بخورید، نه وقتی کسل هستید.

غذا خوردن برای بسیاری از ما در کمال تعجب با گرسنگی نسبتی ندارد. ما گاهی به علت بی حوصلگی، سرگرمی، آرام گرفتن یا پاداش دادن به خودمان غذا می خوریم. سعی کنید هشیار باشید که «چرا» غذا می خورید و پیش از خوردن و حین خوردن از خود پرسید که آیا واقعا گرسنه هستید یا خیر. (یکی از آزمون های خاله زنگی: اگر آنقدر گرسنه نباشید که به خوردن سیب درختی رغبت داشته باشید، گرسنه نیستید). غذا راهکار پُرهزینه ای برای مقابله با افسردگی است!



بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.

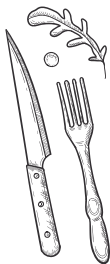




## ۴۸

### با شکم خود مشورت کنید.

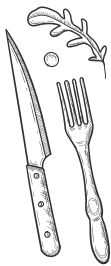
اکثر ما می‌گذاریم سرنخ‌های بیرونی - و معمولاً بصری - تعیین کنند که چقدر بخوریم. مثلاً هرچقدر تکه، لقمه یا پُرس غذا بزرگ‌تر باشد، بیشتر می‌خوریم؛ و هرچقدر ظرف بزرگ‌تر باشد، بیشتر غذا درون ظرف می‌کشیم. فرهنگ غذایی ما نیز مانند بسیاری از حوزه‌های زندگی متجدد، به فرهنگ چشمی (بصری) تبدیل شده است. با این حال وقتی پای غذا به میان می‌آید، ارزش دارد که سایر حواس را نیز به کار بگیریم و آن حواس اطلاعات مفیدتر و دقیق‌تری دربر دارند. بیست دقیقه طول می‌کشد تا مغز شما بفهمد که شکمتان پر شده است؛ یعنی اگر خوردن غذا را کمتر از بیست دقیقه به درازا بکشانید، حس سیری آنقدر



دیر درک می شود که دیگر فایده ای ندارد. پس سرعت خوردن غذا را کم کنید و به آنچه بدنتان - و نه فقط حس بینایی - به شما می گوید، گوش دهید. اجداد شما همین مطلب را با ضرب المثل جالبی بیان کرده اند: «چشمان شما بزرگ تر از معده هایتان است».

بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.

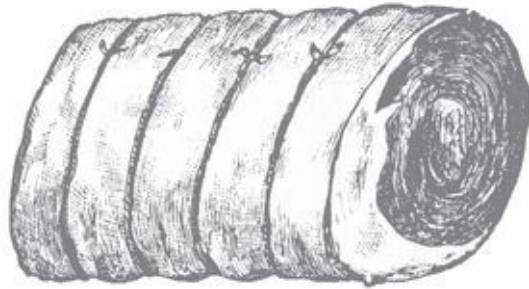




۴۹

## آهسته بخورید.

وقتی آهسته غذا بخورید، به احتمال بیشتری می‌فهمید که زمان مناسبی برای دست کشیدن فرا رسیده است. به قدری آهسته بخورید که از غذا لذت ببرید و به این ترتیب برای احساس رضایت از خوردن، به مقدار غذای کمتری نیاز دارید. اگر به جای کالری بیشتر، به دنبال چشیدن طعم و لذت از خوردن باشید، هرچقدر آرام‌تر بخورید، لذت بیشتری خواهید برد. ضرب‌المثلی هندی هست که این مفهوم را نشان می‌دهد: «غذایت را بنوش، نوشیدنی‌ات را بجو». به عبارتی، آنقدر کند غذا بخورید و آنقدر غذا را بجوید که غذا همچون مایع شود و نیز نوشیدنی را آنقدر در دهان جابجا کنید که پیش از بلعیدن، مزه‌اش کاملاً احساس شود. این توصیه شاید قدری ساده جلوه کند ولی سعی کنید دست‌کم تا جایی که به درک کامل محتوای غذا در دهانتان برسید، از آن پیروی کنید. راهکار دیگر که در آداب سفره یا میز غذا جای دارد ولی گویا فراموش کرده‌ایم، از این قرار است: «بین لقمه‌ها، چنگال (قاشق) را زمین بگذار».

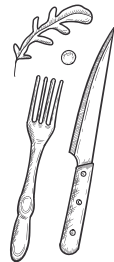


۵۰

### «ضیافت در همان لقمه نخست است».

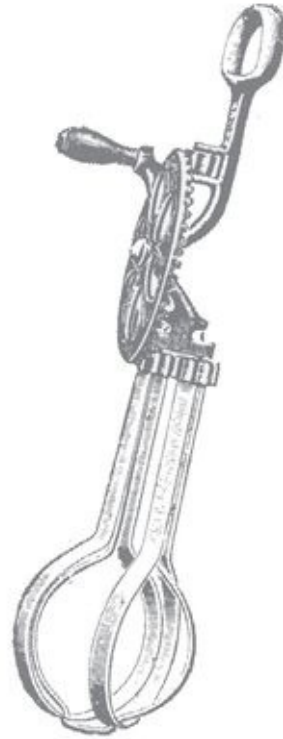
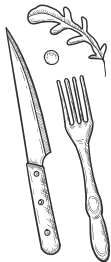
با ملکه ساختن این جمله در ذهن می‌توانید بیشتر از غذا لذت ببرید و آهسته‌تر بخورید. هیچ لقمه‌ای به اندازه لقمه اول دلچسب نیست و رضایت حاصل از لقمه‌های بعدی، یکی پس از دیگری فروکش می‌کند. اقتصاددان‌ها این قاعده را مطلوبیت نهایی نزولی<sup>۱</sup> می‌نامند که در واقع، اهمیت لذت بردن از چند لقمه اول و توقف خوردن را نشان می‌دهد که در غیر این صورت به آن پی نمی‌بریم. پس هرچه به خوردن ادامه دهید، کالری‌های بیشتری وارد بدن خود می‌کنید، ولی لزوماً لذت بیشتری نمی‌برید.

بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.



1. diminishing marginal utility

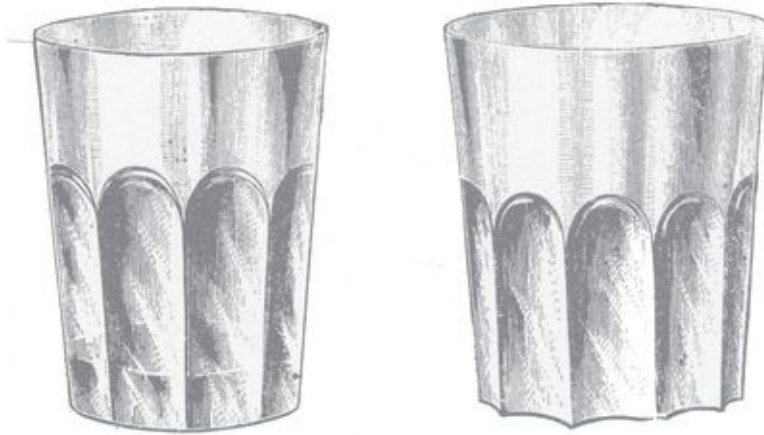
بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.



۵۱

به همان اندازه که برای پختن و آماده کردن غذا صرف شده است،  
برای لذت بردن از آن وقت بگذارید.

این سفارش یک معیار خوب است که علاوه بر ارج نهادن بر زحمات کسی که غذا را  
پخته است، به شما کمک می‌کند تا آهسته‌تر بخورید و از غذا لذت ببرید.



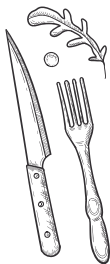
۵۲

### بشقاب‌ها و لیوان‌های کوچک‌تر بخرید.

هرچه بیشتر غذا بردارید، بیشتر می‌خورید و این میزان حتی تا ۳۰ درصد هم می‌رسد. بازاریاب‌های خوراکی‌ها این واقعیت را می‌دانند و از این رو وعده‌ها را بزرگ‌تر تهیه می‌کنند تا ما را به بیشتر خریدن بکشانند. با این حال در خانه مجبور نیستیم که به وعده‌های بزرگ‌تر تن دهیم و نباید چنین کنیم. یکی از محققان دریافت که فقط تعویض بشقاب ۲۵ سانتی‌متری با ۲۰ سانتی‌متری می‌تواند مردم را به اندازه ۲۲ درصد به کاهش خوردن در وعده شام بکشاند.



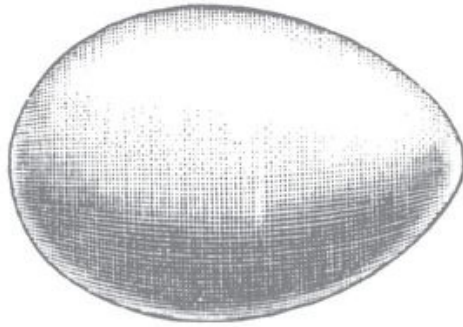
بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.



## ۵۳

### به اندازه مناسب غذا بردارید و دیگر برای غذا برداشتن به طرف قابلمه برنگردید.

وقتی بار دوم به طرف قابلمه می‌روید، کل خویشتن داری خود درباره اندازه وعده را تباه کرده‌اید. حال باید پرسید که اندازه مناسب هر وعده چقدر است؟ گفته‌های عامیانه‌ای هست که قواعد معقول و سرانگشتی با توجه به اندازه جثه افراد را معلوم می‌کند. در یک ضرب‌المثل گفته شده است که در هر وعده غذا نباید بیش از اندازه مشت خود پروتئین حیوانی بخورید. در جمله‌ای دیگر گفته شده که اگر دو دست خود را کنار یکدیگر به شکل یک پیاله درآورید، نباید در هر وعده بیش از حجم آن پیاله بخورید. اگر طاقت از کف می‌دهید و می‌خواهید دفعات بیشتری به طرف قابلمه بروید، دست کم قبل از آن کار چند دقیقه صبر کنید زیرا شاید بفهمید که واقعاً نیازی به دومین دفعه نیست یا آنقدر که فکر می‌کردید، نیاز نیست.



۵۴

## «صبحانه را مانند شاهان، ناهار را همچون امیران و شام را مثل فقرا بخورید».

خوردن غذای سنگین در آخرین ساعات شبانه روز کار مفیدی به نظر نمی‌رسد و البته شواهد علمی در این زمینه قطعی نیست. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خوردن در ساعات نزدیک به خواب، میزان تری‌گلیسیرید در خون را زیاد می‌کند و نشانه سکته قلبی است که با افزایش وزن ربط دارد. همچنین هرچقدر پس از هر وعده غذایی بیشتر فعالیت کنید، بخش بزرگ‌تری از کالری آن وعده را در عضلات خود می‌سوزانید و میزان کمتری از آن به شکل چربی در بدنتان ذخیره می‌شود. با این حال برخی پژوهشگران می‌گویند که کالری در هر حال کالری است و مهم نیست در چه ساعتی از شبانه روز دریافت می‌شود. البته حتی اگر حرف ایشان درست باشد، قرار داشتن وعده‌های سنگین‌تر غذایی در ساعات اولیه روز احتمالاً دریافت کالری را کمتر می‌کند زیرا مردم معمولاً صبح‌ها کمتر گرسنه‌اند. ضرب‌المثلی در این باره هست که: «بعد از ناهار اندکی بخواب و بعد از شام ساعتی راه برو».



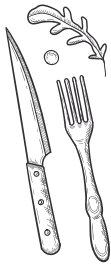




۵۵

## وعده‌های غذایی بخور!

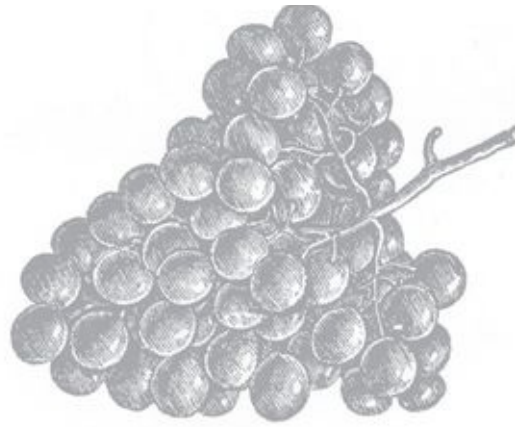
این توصیه نیز مانند «غذا بخور» شاید ابتدا مسخره بنماید، ولی این روزها دیگر لازم به گفتنش نیست. ما هر روز بیشتر هله‌هوله می‌خوریم و وعده‌های غذایی کمتری را در کنار یکدیگر صرف می‌کنیم. جامعه‌شناسان و پژوهشگران بازار که عادات غذایی آمریکایی‌ها را بررسی می‌کنند، دیگر نتایج خود را پیرامون مفهوم خوشایند «وعده غذایی» تنظیم نمی‌کنند، بلکه حالا «فرصت‌های خوردن» را می‌سنجند و گزارش می‌دهند که ما به وعده‌های سه‌گانه بزرگ سنتی غذایی (صبحانه، ناهار و شام) یک فرصت خوردن چهارم روزانه را افزوده‌ایم که به درازای تمام روز است: جنبیدن دائمی فک‌ها و هله‌هوله خوردن هنگام تماشای تلویزیون، رانندگی کردن، کار کردن و غیره (در یک تحقیق معلوم شد آمریکایی‌های ۱۸ تا ۵۰



ساله، یک پنجم کُل خوردن خود را در خودرو انجام می دهند). از لحاظ نظری چریدن<sup>۱</sup> یعنی خوردن پنج یا شش وعده کوچک در خلال روز نامعقول نیست. ولی کار مردمی که خوردن خود را به این شیوه انجام می دهند، به همین جا ختم نمی شود و آنها علاوه بر بیشتر خوردن، غذاهای هله هوله فرآوری شده تری نیز می خورند. پس اگر نمی توانید چریدن را به غذاهای طبیعی و واقعی محدود کنید، فقط به همان وعده های غذایی بچسبید.

بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.

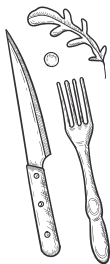




## ۵۶

### هله هوله‌هایتان را به غذاهای گیاهی فرآوری نشده منحصر سازید.

آیا آن ممنوعیت قدیمی علیه «هله‌هوله‌های بین وعده‌ها» را به یاد دارید؟ دهه‌ها بازاریابی سماجت‌آمیز باعث شده است که آن جمله از خاطرم‌ان برود. با این حال عمدهٔ ۵۰۰ کالری که آمریکایی‌ها از دههٔ ۱۹۸۰ (زمان شروع همه‌گیری چاقی مفرط) به رژیم روزانهٔ خود افزوده‌اند، به شکل تنقلات و هله‌هوله‌های انباشته از نمک، چربی و شکر بوده است. اگر هله‌هوله دوست دارید، سعی کنید آن را به میوه‌ها، سبزی‌ها و مغزهای درختی محدود کنید.





۵۷

## سوخت بدن خود را از همان جا نگیرید که خودرویتان سوخت‌گیری می‌کند.

ایستگاه‌های پمپ بنزین در آمریکا اکنون از محل فروش غذا (و سیگار) بیش از فروش بنزین درآمد دارند، ولی باید دقت کنید که آنها چه غذایی می‌فروشند: شاید جز شیر و آب، سایر خوراکی‌های آنها در زمره غذاهای بسیار فرآوری شده، تنقلات فاسدشدنی و نوشیدنی‌های فوق‌العاده شیرین در بطری‌های پُر حجم ۷۵۰ سی‌سی است. پمپ بنزین‌ها به «پمپ‌های ذرت فرآوری شده» تبدیل گشته‌اند؛ جایی که در بیرون اتانول برای خودروهائیتان و داخل ساختمان‌هایش شربت ذرت پُر فروکتوز برای خودتان می‌فروشد. آنجا چیزی نخورید.



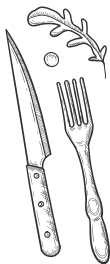
بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.



۵۸

## کل خوردن را پشت میز غذاخوری انجام دهید.

اشتباه نکنید: میز کار، میز غذاخوری محسوب نمی‌شود. اگر هنگام کار کردن یا تماشای تلویزیون یا رانندگی غذا بخوریم، بی‌مبالاتی در خوردن به سراغمان می‌آید و خیلی بیش از مقداری خواهیم خورد که پشت میز آشپزخانه و با تمرکز بر غذا می‌خوریم. این پدیده را می‌توان آزمایش کرد (و از آن بهره گرفت): کودکی را روبروی تلویزیون بنشانید و یک کاسه سبزی تازه جلوی او بگذارید. کودک کل محتوای کاسه را - حتی اغلب سبزی‌هایی که دوست ندارد به آنها دست بزند- بدون اینکه متوجه شود چه کرده است، خواهد خورد. پس برای این قاعده می‌توان یک استثنا ذکر کرد: وقتی جایی غیر از میز آشپزخانه مشغول خوردن هستید، فقط میوه و سبزی جلوی دست خود قرار دهید.





۵۹

### سعی کنید تنها غذا نخورید.

آمریکایی‌ها هر روز بیشتر در تنهایی غذا می‌خورند. گرچه پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که افراد کم‌خوراک وقتی با دیگران سر سفره بنشینند، بیشتر می‌خورند (شاید چون وقت بیشتری را سر سفره می‌گذرانند)، وعده‌های غذایی دورهمی برای آنها که مستعد پُرخوری هستند، معمولاً مقدار خوردن را کم می‌کند و کمترین علت هم از این قرار است که وقتی دیگران فقط تماشا می‌کنند، ما به احتمال کمتری مشغول خوردن می‌مانیم. ما همچنین در وعده‌های دورهمی میل داریم کندتر غذا بخوریم زیرا خوردن در کنار دیگران فقط به غذا محدود نمی‌شود. شاید دقیقاً به همین علت باشد که تبلیغات بازاریابی غذاها ما را ترغیب می‌کنند جلو تلویزیون یا در خودرو غذا بخوریم: وقتی تنها هستیم، بیشتر می‌خوریم. البته تنظیم اشتها فقط یک جنبه از موضوع است: وعده‌های غذای دورهمی، خوردن را از یک فرآیند زیست‌شناختی که از نوع سوخت‌گیری برای جسم است، به آیینی خانوادگی و جمعی ارتقا می‌دهد.

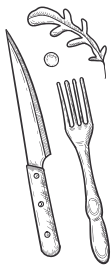




۶۰

### مناسبت‌های خاص را مناسب‌ت خاص بدانید.

تا وقتی هر روز به مناسب‌ت خاص تبدیل نشده باشد، غذاهای مناسب‌ت‌های خاص هیچ ایرادی ندارند. این حوزه نیز مصداق دیگری است که برون‌سپاری آماده‌سازی غذا به شرکت‌ها، ما را به دردسر انداخته است زیرا غذاهایی را که قبلاً گران‌قیمت و وقت‌گیر بودند - همه چیز از مرغ سرخ‌کرده و سیب‌زمینی سرخ‌کرده تا پاستا و بستنی - به خوراکی‌های ارزان و دسترس‌پذیر تبدیل کرده است. درست کردن مرغ بریان به قدری پردردسر است که مردم جز وقتی مهمان دارند و فرصت فراوان در اختیارشان هست، خود زحمت تهیه‌اش را نمی‌کشند. مقدار زحمتی که برای این غذاها می‌کشیدیم، فراوانی مصرف آنها را مهار می‌کرد. این غذاهای مناسب‌ت‌های خاص در زمره لذت‌های بزرگ زندگی هستند، پس نتوانسته‌ایم خود را از آنها محروم کنیم، ولی معنای «موقعیت» را باید مثل سابق احیا کنیم. یکی از راه‌ها



این است که دوباره خودمان به پخت چنین خوراکی‌هایی روی بیاوریم؛ اگر خودمان چنان زحمتی را متقبل شویم، هر روز چنان غذایی نخواهیم خورد. راه حل دیگر محدود کردن مصرف این غذاها به آخر هفته‌ها یا مناسبت‌های اجتماعی ویژه است. برخی مردم از رویه به اصطلاح S استفاده می‌کنند: «هله‌هوله (snack) موقوف، دفعه بعد (seconds) موقوف، شیرینی (sweets) موقوف - جز در روزهایی که با S شروع شوند (شنبه و یکشنبه در زبان انگلیسی)».

بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.



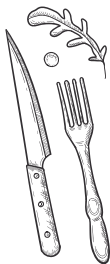


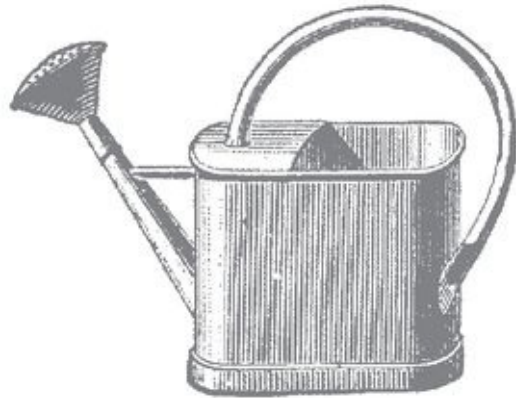


۶۱

### قدری غذا در بشقاب باقی بگذارید.

والدین بسیاری از ما هنگامی که بزرگ می شدیم می گفتند که همیشه باید بشقابمان را تمیز کنیم، طوری که احتمالاً بعدها در زندگی جرأت نمی کنیم چنان توصیه ای را نادیده بگیریم. با این حال سنتی قدیمی تر و سالم تر هست که می گوید محترمانه تر و فرهیخته تر است اگر تا آخرین ذره غذا را از بشقاب پاک نکنیم؛ زمانی به کودکان گفته می شد: «قدری نیز برای جناب مبادی آداب باقی بگذارید»؛ یا «بهتر است به سطل زباله برود تا دور کمرت ذخیره شود». تمرین کنید تا بشقابتان را تا انتها تمیز نکنید. این کار به شما کمک می کند در کوتاه مدت کمتر بخورید و در بلندمدت کف نفس بیشتری به دست آورید.





۶۲

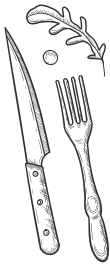
## اگر جای کافی دارید، باغچه سبزیجات راه بیندازید، و اگر ندارید جعبه سبزی جلو پنجره.

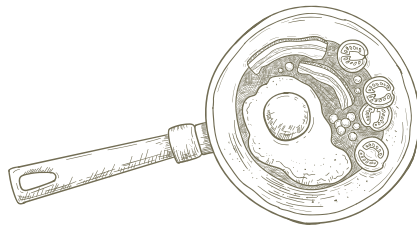
پرورش دادن بخشی از غذایان چه ربطی با ترمیم ارتباط شما با غذا و خوردن دارد؟ وارد شدن به فعالیت ظریف و جذابیت‌های بی‌پایان تهیه غذای خویش، مطمئن‌ترین راه برای گریز از (ضد)فرهنگ غذاهای آماده و ارزش‌های نهفته در آن است (ضدفرهنگ غذاهای آماده: غذا باید سریع، ارزان و آسان باشد؛ غذا محصول صنعت و نه طبیعت است؛ غذا فقط نوعی سوخت و نه نوعی همراهی با سایر مردم و نیز سایر گونه‌ها و طبیعت است). وقتی قدری بیشتر دست به عمل بزنید، از محصول باغ یا باغچه خودتان می‌خورید که تازه‌ترین و مغذی‌ترین محصول ممکن است؛ برای پرورش محصول به فعالیت بدنی تن می‌دهید (و به بیرون از ساختمان می‌روید و از جلو تلویزیون دور می‌شوید)؛ در پולتان صرفه‌جویی



می‌کنید (طبق ارزیابی سازمان باغداری ملی<sup>۱</sup> آمریکا، ۷۰ دلار سرمایه‌گذاری برای باغچه سبزیجات به طور میانگین ششصد دلار غذا عاید شما می‌کند)؛ و کسی خواهید شد که به احتمال بسیار بیشتری از قاعده بسیار مهم بعدی پیروی می‌کند.

بخش سوم: چگونه باید بخورم؟ ... نه خیلی زیاد.



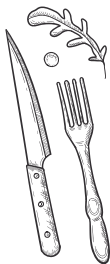


۶۳

## آشپزی کنید.

از لحاظ نظری تفاوتی ندارد که آیا برای خودتان آشپزی می‌کنید یا به شخص دیگری می‌سپارید که برایتان غذا بپزد. با این حال جز در حالتی که استطاعت استخدام سرآشپز خصوصی داشته باشید و او غذاها را دقیقاً مطابق میل شما آماده سازد، سپردن آشپزی به دیگران به معنای از دست دادن احاطه شما بر جنبه خوردن در زندگی است و این موضوع شامل حجم وعده‌ها و مواد اولیه آنها می‌شود. آشپزی کردن برای خودتان شیوه مطمئن برای از بین بردن سلطه دانشمندان تغذیه و کارخانه‌های فرآوری بر رژیم غذایی شماست و تضمین می‌کند که دارید غذای طبیعی و واقعی می‌خورید، نه «مواد خوردنی شبیه غذا» که حاوی روغن‌های ناسالم، شربت ذرت پُرفروکتوز و یک عالم نمک هستند. پس عجیب نیست که کاهش آشپزی در خانه‌ها همسو با اوج‌گیری چاقی مفرط بوده است و پژوهش‌ها نشان می‌دهند مردمی که در خانه آشپزی می‌کنند، به احتمال زیاد رژیم غذایی سالم‌تری در پیش می‌گیرند.





۶۴

## هرچند وقت یک بار، قواعد را بشکنید.

وسواس داشتن به اجرای قواعد غذا خوردن، به شادمانی و رضایت شما لطمه می‌زند و احتمالاً برای سلامتی شما نیز زیان دارد. تجربه ما در چند دهه گذشته نشان می‌دهد که رژیم گرفتن و نگرانی افراطی درباره تغذیه، باعث سالم‌تر و لاغرتر شدن نمی‌شود و نگرش آسوده به غذاها بسیار مهم است. موقعیت‌های خاصی پیش می‌آید که دوست دارید قواعد خود را کنار بگذارید و در آن صورت نمی‌توان گفت همه چیز از دست رفته است (به‌ویژه اگر قاعده ۶۰ را کنار نگذارید). آنچه اهمیت دارد، موقعیت‌های خاص نیست، بلکه روال روزمره یعنی عادات باثباتی است که بر روش خوردن شما در یک روز عادی حاکم هستند. اغلب شنیده‌ایم که «همه چیز در حد اعتدال»، ولی هیچ‌گاه نباید ضمیمه حکیمانانه برای این گفته را از اسکار وایلد فراموش کرد: «حتی خود اعتدال».