

روش جدید لاغری و تندرستی

ل. استوارت، دکتور م. بتی

دکتور س. اندرو، دکتور ل. بالارت

ترجمہ حسن بشارت



تقدیم به همسر مهربانم و فرزندان عزیزم
که با تلاش و شکیبایی و پیروی از روش تغذیه توصیه شده در
این کتاب مرا در ترجمه و انتشار آن تشویق و یاری کرده‌اند.

روش جدید لاغری و تندرستی / ل. استوارت... [و دیگران]

ترجمه حسن بشارت. - نهران، فنوس، ۱۳۸۰.

۱۹۱ ص. جدول، نمودار. ISBN: 964-311-339-6

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: *Sugar Busters! Cut Sugar to Trim Fat.*

واژه‌نامه.

کتابنامه: ص. ۱۸۹-۱۹۱.

۱. رژیم لاغری. ۲. کم کردن وزن. ۳. رژیم غذایی. الف. استوارت،

لینن، Steward, H. Leighton. ب. بشارت، حسن، مترجم.

۶۱۳/۲۵ RM۲۲۲/۲/۹

۱۳۸۰

۸۰-۲۰۱۹۲

کتابخانه ملی ایران

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Sugar Busters!
Cut Sugar to Trim Fat

H. Leighton Steward - Morrison C. Bethea, M.D.

Samuel S. Andrews, M.D. - Luis A. Balart, M.D.

Ballantine Books. New York



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شماره ۱۰۷، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

ل. استوارت، دکتر م. بنی، دکتر س. اندرو، دکتر ل. بالارت

روش جدید لاغری و تندرستی

ترجمه حسن بشارت

ویرایش بهرام معلمی

چاپ پنجم

۲۰۰۰ نسخه

۱۳۸۹

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۱ - ۳۳۹ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 311 - 339 - 1

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۴۵۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۱۱
۱. تاریخچه شکر تصفیه شده.....	۲۵
۲. افسانه‌ها.....	۳۵
۳. گوارش و سوخت و ساز.....	۴۵
۴. انسولین.....	۵۷
۵. چرا این کتاب برای افراد مبتلا به دیابت مفید است؟.....	۷۷
۶. کمی قند خون.....	۹۱
۷. رژیم غذایی و دستگاه قلب و عروق.....	۹۳
۸. زنان و کاهش وزن.....	۱۰۵
۹. مفهوم رژیم غذایی.....	۱۱۱
۱۰. غذاها و جایگزین‌های قابل قبول.....	۱۱۵
۱۱. الگوهای غذا خوردن.....	۱۲۳
۱۲. نتیجه‌گیری.....	۱۳۳
۱۳. برنامه غذایی چهارده روزه.....	۱۳۷

۱۴. دستور تهیه غذا بر اساس این کتاب ۱۴۹
۱۵. پرسش هایی که اغلب مطرح می شوند ۱۷۳
- واژه نامه ۱۸۱
- منابع ۱۸۹

پیشگفتار

چرا کتاب دیگری در زمینه رژیم غذایی یا نحوه تغذیه می‌نویسیم؟ آیا پیش‌تر، در این حوزه مباحث جامعی نگاشته نشده است؟ پاسخ این است که در گذشته تقریباً همه مؤلفان تأثیر ژرف یکی از نیرومندترین هورمون‌های بدن آدمی، یعنی انسولین، را نادیده گرفته‌اند. درستی پیام اصلی این کتاب، یعنی «مواد قندی مهاجم»^۱ به اثبات رسیده است، زیرا اکنون درستی تأثیر آن از سوی ده‌ها هزار نفر اجراکنندگان دستورات این کتاب به اثبات رسیده است؛ آنان با موفقیت وزن خود را کاهش داده‌اند، وضع شیمیایی مواد ترکیبی خون خود را بهبود بخشیده‌اند، و مهم‌تر از همه بیمارانی‌اند که سطح قند خون خود را کنترل کرده‌اند.

از آن‌جا که هدف اصلی اکثر رژیم‌های غذایی کاهش وزن است، پس عموماً کاستن میزان کالری ورودی و یا چربی را توصیه می‌کنند. این کار برای جوامع مرفه یا حتی برای اسکیموهای امریکای شمالی نیز غیرطبیعی است. مردم به روش تغذیه‌ای نیاز مبرم دارند که به آن‌ها اجازه دهد با مصرف معقول مواد غذایی از زندگی روزمره خود لذت ببرند. در

هدف اصلی اکثر رژیم‌های غذایی کاهش وزن است، از این‌رو عموماً کاستن میزان کالری ورودی یا چربی را توصیه می‌کنند.

عین حال، با این روش جدید تغذیه باید مقدار وزن ناخواسته را حذف کنیم و مهم‌تر این‌که آثار نامطلوب عادات کنونی تغذیه خود بر سطح و میزان کلسترول خون و تری‌گلیسرید را از بین ببریم که به عارضه دیابت منجر می‌شود.

آیا به راستی رژیم غذایی خاصی برای ارتقاء تندرستی و عملکرد انسان مورد نیاز است؟ درصد زیادی از جمعیت آمریکا با معضل تصمیم‌گیری روزانه و تأکید فراوان بر امر تغذیه مواجه‌اند که چند دهه قبل فقط معدودی از دولتمردان تراز اول کشورها با آن روبرو بودند. امروزه، در زندگی خود، چه در خانه، چه در محل کار، و چه در فاصله مابین آن‌ها، با نیازهای مداومی چون این موارد روبرو می‌شویم: تلفن، دورنگار، اجزای مربوط به رایانه و پیامدهای ناشی از آن‌ها، سرعت زیاد، اوضاع و احوال ترافیک در مکان‌های شلوغ، بمباران بیست و چهار ساعته وسایل ارتباط جمعی در باره جنایات، آفات، مصیبت‌ها و جنگ‌ها. بنابراین، جملگی نیاز داریم برای هر چه بهتر حل و فصل کردن خواست‌های روزانه روحی و جسمی خود مهیا باشیم.

چهار مؤلف برای این منظور به تلاش سختی دست زده‌اند. این کار چگونه می‌توانست تحقق یابد؟ بسیار خوب، امیدواریم که نشر این کتاب با توفیق همراه باشد. باید خودتان در این زمینه داوری کنید. به نظر می‌رسد که این کار شدنی است، زیرا همه ما به هیجان آمده‌ایم و سخت برانگیخته شده‌ایم پیامی را ارسال کنیم که در واقع و در عمل برای نوع بشر سودمند باشد. چون انسان‌ها در زمینه عادات غذایی به نوعی یاری نیازمندند.

یکی از این چهار مؤلف، در سن شصت سالگی اندام باریکی دارد. او

هدف مهم‌تر این روش جدید تغذیه این است که آثار نامطلوب عادات کنونی تغذیه خود بر سطح و میزان کلسترول خون و تری‌گلیسرید را از بین ببریم که به عارضه دیابت منجر می‌شود.

بیش از پنج سال است که خورد و خوراک خود را بر اساس روش‌های توصیه شده در این کتاب تنظیم کرده است. در این مدت، حدود ۹ کیلوگرم از وزن خود کاسته و ترکیب شیمیایی خورش هم به نحو چشمگیری رو به بهبود نهاده است؛ و همه این موفقیت‌ها با مصرف میانگین روزانه ۳۱۰۰ کالری به دست آمده است.

از سه نفر مؤلف دیگر، یکی جراح قلب و عروق، دیگری متخصص غدد، و سومی متخصص دستگاه گوارش است. متخصص جراحی قلب ما را همکارانش، بهترین جراح قلب در منطقه نیواورلئان شناخته‌اند. این آراء محترم‌ترین نظری است که پزشکی ممکن است به دست آورد. پزشک متخصص غدد ما، عضو گروه پزشکی داخلی «اودوبون»^۱ در بزرگ‌ترین بیمارستان نیواورلئان است. و آن همکار دیگرمان، پزشک متخصص دستگاه گوارش، عضو مرکز بیماری‌های جهازهاضمه در مرکز پزشکی تهنس مموریال نیواورلئان است و در زمینه وظایف کبد و سوخت و ساز تخصص دارد.

وی در تحقیقات خود در زمینه روابط مابین ترشحات مختلف هورمونی و کبد که جایگاه تولید کلسترل است، تخصصی فوق‌العاده و با اهمیت به شمار می‌آید. به این ترتیب، می‌توان نتیجه گرفت که توصیه‌های این کتاب با توجه به مبانی علمی و یافته‌های جدید انجام گرفته و امیدواریم خواننده از آن سود کافی ببرد.

توصیه‌های این کتاب با توجه به مبانی علمی و یافته‌های جدید است.

مقدمه

- اگر از غذا خوردن لذت می‌برید این کتاب مزده‌ای برای شما دارد.
 - اگر غالباً در بیرون از منزل غذا می‌خورید یا کار شما آن را ایجاب می‌کند این کتاب خبر خوشی را برای شما همراه می‌آورد.
 - اگر می‌خواهید ترکیب شیمیایی خونتان حتی با ادامه خوردن غذاهای خوشمزه بهتر شود، خواندن این کتاب حتماً به دردتان می‌خورد.
 - اگر می‌خواهید مقدار چشمگیری از وزن خود کم کنید، این کتاب خیرهای خوبی برای شما دارد.
 - اگر به بیماری دیابت مبتلا هستید، در این کتاب برای خود خبرهای نویدبخشی خواهید یافت.
 - دستیابی به همه این مزیت‌ها، در عین حال که احساس می‌کنید حالتان بهتر شده است و وظایف خود را بهتر انجام می‌دهید، میسر است.
- می‌خواهیم راه و روش غذا خوردنی پیشنهاد کنیم که برایتان این امکان را فراهم خواهد آورد اغلب غذاها را به مقدار متعارف، شاید هم حتی بیش‌تر از میزان فعلی، بخورید. می‌توانید روزی سه وعده غذای کامل و حتی چاشنت و عصرانه مختصر و مناسبی هم بخورید. چیزهایی که از

با این روش جدید تغذیه می‌توانید اغلب غذاها را به مقدار متعارف بخورید.

خوردن آنها منع شده‌اید چندان زیاد نیست، ولی قطعاً باید از خوردن برخی ترکیب‌ها اجتناب ورزید. آنچه باید از خوردنشان اجتناب کنید، عبارت خواهند بود از: غذاها و ترکیب‌هایی از آنها که نیاز به ترشح مقدار زیادی انسولین از سوی بدن دارند تا بدن بتواند مقدار قند خون خود را تنظیم کند. فقط با انجام این کار، یعنی اجتناب از خوردن این نوع غذاها، در عین لاغرتر شدن، سالم‌تر هم خواهید شد.

دلمان می‌خواهد کتابی پربرگ با حروف ریز در باره این سوژه جالب بنویسیم. اما در این خصوص قبلاً کتاب‌هایی تألیف شده‌اند.

اکنون کتاب‌های دیگری منتشر شده‌اند که در آنها صرف درصد بالای پروتئین را در رژیم‌های غذایی توصیه می‌کنند. اما آنها یا چندان تخصصی یا آن قدر حجیم‌اند که خواننده را سردرگم می‌کنند. تقریباً همه این کتاب‌ها به یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در کاهش وزن در طولانی مدت بی‌توجه‌اند و آن عبارت است از تأثیر برخی کربوهیدرات‌ها در افزایش چشمگیر نیاز بدن به انسولین.

به نظر ما، در دنیای پرشتاب و پیچیده کنونی، بیش‌تر خوانندگان در واقع کتاب‌های مختصر را که مطالبشان به صورت روشن، موجز و صریح بیان شده باشد ترجیح می‌دهند. کتاب‌هایی که در آنها به روشنی توضیح داده شده باشد چه چیزی مؤثر و چه کارهایی بی‌فایده است و علل آنها چیست. در ضمن، چند نمودار قابل اعتماد نیز اضافه شده باشد تا ثابت کند چرا و چگونه اقدامی مؤثر واقع می‌شود. فصل پانزدهم این کتاب به اکثر پرسش‌هایی که غالباً از جانب خوانندگان مطرح می‌شود، پاسخ می‌دهد. همچنین، واژه‌نامه‌ای به آخر کتاب افزوده‌ایم که خواننده غیرمتخصص را در درک برخی اصطلاحات علمی، که برای توصیف

مهم‌ترین عامل موفقیت در کساهش وزن در طولانی مدت، تأثیر برخی کربوهیدرات‌ها در افزایش چشمگیر نیاز بدن به انسولین است.

فرایندها یا نکات گوناگون ضروری اند، یاری می‌رساند. برای این که کنجکاوی شما را در حالت سرگردانی نگه نداریم تا ناگزیر شوید برای روشن شدن موضوعی صدها صفحه مطالعه کنید، ترجیح دادیم، گوهر و شالوده یافته‌های خود را ابتدا در ضمن این پیشگفتار بیان کنیم.

حالا برویم سراغ اصل مطلب. قند سمّ است! قند؟ کمی قند؟ مقدار زیادی قند؟ همه قندها؟ سمّی؟ بسیار خوب، پاسخ ما از این قرار است که شکر تصفیه شده به هر مقدار برای بسیاری افراد مضر و سمّی است، قطعاً چاقی بسیاری افراد، ناشی از مصرف قند است. به علاوه، مقدار چشمگیری قند در دستگاه گوارش ما از کربوهیدرات‌ها و نشاسته‌ها ساخته می‌شود. برخی از این غذاها به سلامت جسم، و احتمالاً ذهن، آسیب وارد می‌آورند و یقیناً در فربه شدن کمر مؤثرند. فروکتوز یا قند میوه به طور طبیعی برایتان ضرر نخواهد داشت، اما خوردن آن‌ها در زمان نامناسب یا همراه با ترکیبات نادرست می‌تواند هم به مشکلات گوارشی و هم معضلات سوخت و سازی منجر شود. بنابراین، توصیه می‌کنیم از رژیم غذایی کم قند استفاده کنید. عجیب این است که، این کار فقط با کنار گذاشتن شکر دان یا قند دان تحقق نخواهد یافت.

چگونه ممکن است قند، چیزی به این خوش طعمی، چیزی که از دوران کودکی از معتمدترین آدم‌های دنیا، یعنی مادرمان، گرفته ایم، بتواند تا این حد زیان بخش باشد؟ مصرف قند و شکر، علاوه بر چند اثر جانبی مضر، مانند فاسد کردن دندان‌ها، به عنوان محرک سبب می‌شود غده لوزالمعده، یکی از مهم‌ترین هورمون‌های بدن، یعنی انسولین را ترشح کند.

شکر تصفیه شده به هر مقدار برای بسیاری افراد مضر و سمّی است.

اثر انسولین بر بدن ما، مانند تنظیم سطح قند در خون مفید است. اما آثار زیانبار ناشی از ترشح زیاد این بزرگ هورمون مهم یقیناً چشمگیر است که بعداً به تفصیل در این خصوص صحبت خواهیم کرد. ولی به طور خلاصه بگوییم که ترشح زیاد انسولین سبب می شود بدن ما قند اضافی را به صورت چربی ذخیره کند. به علاوه، انسولین مانع سوختن چربی ذخیره شده قبلی می شود، حتی اگر شخص تا حدی رژیم غذایی سبکی را هم مراعات کند، ولی از مصرف غذاهای تولیدکننده گلوکز خودداری نکند؛ و مهم ترین نکته این که انسولین کبد آدمی را وامی دارد که ماده مهمی به نام «کلسترول» بسازد.

حال ممکن است دو قسمت اول قضیه را بپذیرید و بگویید «قبول دارم! حالا معلوم می شود که چرا فربه می شوم و یا حتی وقتی مواد غذایی اندکی مصرف می کنم، نمی توانم چربی انباشته بدنم را کاهش دهم؛ اما به چه دلیل باید وجود رابطه مابین انسولین و کلسترول را بپذیرم؟» حقیقت بهتر از وهم و خیال است. بنابراین، بیاید تبادل نظری مابین دو تن از مؤلفان این کتاب را در این مورد نقل کنیم.

یکی از مؤلفان، پس از شروع به خوردن استیک، کباب برّه، پنیر، تخم مرغ و نظایر آنها، برای اولین بار ظرف پانزده سال، مشاهده کرد که کلسترولش ۲۱ درصد و تری گلیسریدش پنجاه درصد پایین آمده است. به عنوان مریض، به پزشک خود (که شخص اخیر اتفاقاً جراح قلب هم بود) گفت، تنها چیزی که معنی دار و معقول به نظر می رسد این است که انسولین باید سبب تحریک کبد برای ساختن کلسترول شود؛ زیرا تفاوت عمده در این جا از این قرار بود که رژیم غذایی او، حاوی مواد قندی کم تر، موجب می شد که متوسط سطح انسولین در بدنش پایین باشد؛ پزشک ما

ترشح زیاد انسولین هم سبب می شود بدن قند اضافی را به صورت چربی ذخیره کند و هم مانع سوختن چربی ذخیره می شود.

حدود سه ثانیه مکث کرد و گفت: «می دانید که حرفتان درست است! وقتی بیماران دیابتی مرزی به مرحله ای می رسند که نمی توانند بیماری قند خود را با مصرف قرص، پرهیز غذایی، و انجام فعالیت های ورزشی کنترل کنند، و ما تزریق انسولین را به آنان تجویز می کنیم، می دانیم که نخستین اثر جنبی مهم این تزریق بالا رفتن کلسترول آن هاست، و وقتی تزریق انسولین ادامه پیدا می کند، بیماران دیابتی نوع دوم^۱ هر چه بیش تر چاق می شوند.»

پزشک درستکار و زیرک ما بلافاصله رابطه بین انسولین و کلسترول را، که غالباً نادیده گرفته می شد، تشخیص داد. به علاوه، پزشک متخصص غدد داخلی صحت این تشخیص را تأیید کرد که بیماران مبتلا به مرض قند که به او مراجعه می کنند، به نحو چشمگیری نسبت به افراد معمولی در مجموع کلسترول و تری گلیسرید بالاتری دارند.

ما وارد قرن بیست و یکم می شویم و به زحمت کسی را می توان یافت که نسبت به رابطه مابین انسولین و کلسترول آگاه باشد. این سخن احمقانه به نظر می رسد، ولی راستی چند نفر پزشک یا متخصص تغذیه این فکر را به شما القاء کرده اند؟ چرا این همه دوستان ما یا بیمارانی که رژیم غذایی با مواد قندی کم (نه رژیم غذایی بدون قند) داشتند، کلسترول خود را ۱۵ درصد کاهش داده اند، بدون این که قرص بخورند و یا ورزش هایی را انجام دهند؟ آنان چگونه توانسته اند خوردن مواد چربی را افزایش دهند و در عین حال مشاهده کنند که کلسترول، تری گلیسرید و وزنشان پایین آمده است؟ علت این امر، پایین بودن متوسط سطح انسولین موجود در خون آنان بوده است.

مهم ترین نکته در باره انسولین این است که کبد آدمی را وامی دارد تا ماده مهمی به نام کلسترول بسازد.

کربوهیدرات‌ها در بدن ما به گلوکوز (قند) تجزیه می‌شوند، و این عمل قند خون را بالا می‌برد. در این حالت، لوزالمعده انسولین ترشح می‌کند که سطح قند خون را پایین بیاورد؛ اما در این فرایند انسولین ذخیره چربی بدن را افزایش می‌دهد و سطح کلسترول را نیز بالا می‌برد. انسولین مانع تجزیه (یعنی مصرف) چربی ذخیره شده قبلی هم می‌شود. این مطالب، نه وهم و خیال بلکه حقیقت است. در نمودار ۱ (صفحه ۲۴)، این واقعیت را به سادگی و زیبایی مشاهده می‌کنید.

راستی برخی از ما در مقابل انسولین مقاومتیم و به مقادیر زیادی انسولین نیاز داریم تا سطح قند خون بدنمان را تنظیم کند. ما هیچ فایده‌ای در بالا بودن متوسط سطح انسولین در بدن نیافته‌ایم. بعدها در این مورد بیشتر بحث خواهیم کرد.

اجازه بدهید جوهر «شیوه زندگی مربوط به رژیم غذایی» را که در طی فصل‌های آتی به تفصیل بیشتر شرح داده خواهد شد، مرور کنیم. فقط غذاهای معدودی وجود دارد که در این رژیم غذایی نمی‌توانید بخورید. این مواد غذایی عبارتند از کربوهیدرات‌ها (قندها، نشاسته‌ها و مواد سلولزی) که موجب ترشح شدید انسولین می‌شوند. عملاً باید سیب‌زمینی، ذرت، برنج سفید، نان سفید (نان تهیه شده از آرد بسیار ریز بدون سبوس)، چغندر، هویج، و البته شکر تصفیه‌شده، شیر ذرت^۱، شیر چغندر^۲، عسل، نوشابه‌های شیرین و آبجو را از فهرست غذای خود حذف کنید. علاوه بر آن باید میوه را به صورت مجزا (و نه همراه با غذا) بخورید. فهرست غذاهای مجاز در این رژیم غذایی گسترده است. طولانی بودن و تنوع لیست یقیناً شما را خوشحال خواهد کرد.

در این رژیم غذایی فقط غذاهای معدودی وجود دارد که نمی‌توانید بخورید که عبارتند از کربوهیدرات‌ها زیرا موجب ترشح شدید انسولین می‌شوند.

۱. Corn syrup یا مالت

۲. molasses: شیره غلیظی که شکر را از آن می‌گیرند.

بعضی‌ها، ممکن است بپرسند «تا چه حدی می‌توانم به این رژیم غذایی وفادار باشم؟» در مطالب پیشین تأکید کردیم که عملاً باید شکر تصفیه شده و برخی کربوهیدرات‌ها را حذف کنید. این سخن به معنای این است که تخلف نسبت به این رژیم غذایی باید بسیار اندک باشد. گلوکز یا قند مورد نیازتان را به میزان متعارف از تمام کربوهیدرات‌های قابل قبول که فهرست آن‌ها در فصل دهم برشمرده شده است دریافت کنید. از نظر حفظ تندرستی، این موضوع پاسخ مناسبی است. از نظر وزن، بعضی افراد می‌توانند بیش‌تر از دیگران از رژیم یادشده تخلف کنند و وزنشان هم بالا نرود، و اگر قبلاً وزن اضافی چشمگیری داشته‌اند، بهتر است خیلی کم و فقط در موارد نادر به این تخلف دست بزنند.

آیا این رژیم بیش از حد ساده به نظر می‌رسد؟ بله، واقعاً هم ساده است. اما این که «چرا» و «چگونه» مؤثر می‌افتد، تا حدی پیچیده است. وقتی دلایل قندستیزی! را درک کنید، این شیوه زندگی را در پیش می‌گیرید، قانع خواهید شد که این رفتار خورد و خوراک رژیم غذایی فریبنده‌ای نیست، و میل می‌کنید که از دستورالعمل‌های آن دقیق‌تر پیروی کنید و از حداکثر منافع آن بهره‌مند شوید. بنابراین، لطفاً فصل نهم را پیش از خواندن فصل‌های قبلی شروع نکنید. ابتدا رژیم غذایی را شروع کنید و اشکالی هم نخواهد داشت اگر نتوانستید به کسی بگویید که علت کاهش وزنتان چیست و چگونه توانسته‌اید این جهش را انجام دهید. ابتدا منافع و لذت‌های این رژیم غذایی را که می‌تواند در زندگی و احتمالاً در طی حیات طولانی از منافع برخوردار باشد، مطالعه کنید.

آیا ما نخستین کسانی هستیم که ادعا می‌کنیم برخی مواد غذایی برای شما زیانبار است؟ البته پاسخ منفی است. ولی فکر می‌کنیم که، به شما

این رژیم غذایی ساده است ولی این‌که چرا و چگونه مؤثر می‌افتد تا حدی پیچیده است.

یاری رسانده‌ایم که درستی روش خاصی را که توصیه می‌کنیم، تحقیق کنید. به شما یاری می‌رسانیم که، بدون هیچ هزینه‌ای برای خرید قرص و دارو، وزن کم کنید و مجاز خواهید بود بدون احساس گناه در واقع از غذا خوردن لذت ببرید.

تغییر میزان کالری دریافتی عامل کاهش یا افزایش وزن نیست. اصطلاح کالری را اولین بار لاوازیه، در دهه ۱۸۴۰، وضع کرده است. بعد از آن نظریه کالری پرداخته شد که علت افزایش یا کاهش وزن را تبیین می‌کرد. با این که بعداً معلوم شد این نظریه خدشه‌دار است، کارشناسان تغذیه در جامعه پزشکی بر این نقص چشم پوشیدند.

چندین دهه‌ای است که ما از صنعت تغذیه آمریکا «رودست خورده‌ایم»، صنعتی که با معلومات بیشتر در چپته نداشت و با انگیزه‌های آشکار دیگری داشت. سال‌هاست که اطلاعات علمی در آمریکا در دسترس هر پژوهشگر معقولی قرار دارد، تا بتواند به همین نتیجه دست یابد. آمریکایی‌ها به تنهایی در هر سال برای کاهش وزن خود ۳۲ میلیارد دلار هزینه می‌کنند؛ به علاوه، ۴۵/۸ میلیارد دلار هم صرف هزینه‌هایی می‌کنند که مستقیماً با مسائلی ارتباط دارد که از چاقی ناشی شده‌اند، و ۲۳ میلیارد دلار تاوان وقت از دست رفته‌ای است که مشکلات چاقی علت آن بوده و به غیبت از محل کار منجر شده است.^۱ متأسفانه، برای برخی صنایع، نادیده گرفتن روش تغذیه‌ای که برایشان سودی ندارد، انگیزه‌ای شده است. بنابراین آماده باشید؛ زیرا در مقابل اطلاعات غلطی قرار گرفته‌اید که عمر درازی دارند، بد فهمیده شده‌اند و تبلیغات نادرست فراوانی در باره آن‌ها شده است؛ باید بر همه این‌ها فائق آید.

تغییر میزان کالری دریافتی
عامل کاهش یا افزایش
وزن نیست.

چه عاملی سه پزشک را برانگیخته که در باره چیزی صحبت کنند که فقط چند دلار در سال در صورت حساب خواربار فروشی برای شما هزینه اضافی خواهد داشت؟ خدا را شکر، پزشکان در حوزه‌هایی فعال‌اند که هدف آن نجات حیات آدمیان است. پیام این کتاب می‌تواند زندگی افراد را طولانی کند و کیفیت آن را بهبود بخشد. رژیم غذایی کم کربوهیدرات عملاً بیماران را از مراجعه به پزشکان متعدد بی‌نیاز خواهد کرد.

در سایر طبقه‌های کاستن وزن، چه اشتباهاتی نهفته است؟ بعضی رژیم‌های غذایی منجر به گرسنگی کشیدن نسبی می‌شوند که قسمت اعظم آثار نامطلوب آن به صورت کاهش شدید بسیاری از پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، و مواد معدنی بدن بروز می‌کند. در ضمن باید رنج و ناراحتی ناشی از تحمل مداوم محرومیت از مصرف مقادیر متعارف غذایی روزانه را به آن افزود. البته، یک صنعت تمام و کمال برپا شده که، به قیمتی گزاف، ویتامین‌ها و مواد مکمل را، به هر مقداری که احتمالاً بخواهید، فراهم و تأمین می‌کند. آیا قرصی را چشیده‌اید که واقعاً از آن خوشتان بیاید؟ به جای اجبار در بلعیدن قرص، چرا یک بشقاب گوشت و سبزی‌های خوشمزه نخوریم و در عین حال وزن کم کنیم؟

آیا این اتلاف پول نیست که سالی ۳۲ میلیارد دلار خرج کنیم فقط برای این که می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم؟ چرا فقط چند دلار اضافه بر بودجه معمول مواد غذایی، صرف نکنیم تا برخی غذاهای سالم را که می‌توانیم در خواربار فروشی محله خود خریداری کنیم، به جای کربوهیدرات‌ها، از جمله مواد نشاسته‌ای نشانیم که موجب تحریک انسولین زیان بخش می‌شود؟

رژیم غذایی کم کربوهیدرات عملاً بیماران را از مراجعه به پزشکان متعدد بی‌نیاز خواهد کرد.

گلوکاگن از لوزالمعده ترشح و به جریان خون وارد می‌شود و سبب تحریک چربی‌های ذخیره شده می‌شود.

ما در باره آثار زیان بخش انسولین مکرراً صحبت کرده‌ایم، ولی اکنون منافع یکی دیگر از ترشحات بدن را توضیح خواهیم داد. گلوکاگن^۱، که آن نیز در نمودار ۱ (صفحه ۲۴) نمایش یافته است، پس از مصرف غذاهایی غنی از پروتئین به مقدار چشمگیری به وسیله لوزالمعده (پانکراس) ترشح و به جریان خون وارد می‌شود. گلوکاگن تحریک چربی‌های قبلاً ذخیره شده را بیش‌تر می‌کند. بنابراین، وقتی بدن ذخایر غذایی را برای تأمین انرژی مورد نیاز خود در فاصله دو وعده غذا می‌سوزاند، بالا بودن سطح گلوکاگن سبب خواهد شد که آن انرژی از مواد ذخیره دور کمر اخذ شود. نمودار همچنین نشان می‌دهد که وقتی سطح گلوکاگن بالا رفت، به مدت چشمگیری کماکان بالا خواهد ماند. بنابراین، می‌توانید به سوزاندن و مصرف چربی فعال شده بدن ادامه دهید.

به یاد داشته باشید که انسولین از فعال شدن چربی قبلاً ذخیره شده در بدن جلوگیری می‌کند. از آن جا که غذای سرشار از پروتئین ترشح انسولین را خیلی تحریک نمی‌کند، بنابراین عامل بازدارنده فعال شدن چربی وجود ندارد، بلکه سطح بالایی از گلوکاگن، که فعال‌کننده چربی‌هاست، در بدن به وجود می‌آید.

بنا بر این نمودار، غذاهای غنی از کربوهیدرات‌ها، در واقع ترشح گلوکاگن را تحت فشار قرار می‌دهند. بنابراین، محرک فعال‌کننده چربی ذخیره شده حضور ندارد، بلکه هورمونی که ذخیره چربی را بیش‌تر می‌کند، یعنی انسولین، به میزان زیادی در بدن به وجود می‌آید. همه می‌دانیم که چربی ذخیره شده در کجا جمع می‌شود!

۱. Glucagon: هورمون ترشح شده به وسیله لوزالمعده که به تنظیم قند خون و سوخت و ساز چربی ذخیره شده در بدن یاری می‌رساند.

حالا برای شنیدن خبرهای جالب دیگری آماده شوید. پیروی از الگوی غذا خوردن که آن را توصیه می‌کنیم، می‌تواند تا حد زیادی بسیاری از ناراحتی‌های متداول معده را تسکین دهد. یکی از مؤلفان این کتاب، نوشیدن مشروب را از هفته‌ای دوبار به صفر رسانید، و مدت سیزده ماه این تغییر وضعیت ادامه داشت، در حالی که استیک، کباب بره، پنیر و تخم‌مرغ را برای نخستین بار پس از پانزده سال می‌خورد.

یک چیز مسلم است: مصرف الکل برای کاهش وزن هیچ کمکی به شما نمی‌کند. اما، با ایجاد تعدیل‌های معقول و کافی در عادت‌های خوردن، می‌توانید مقادیر چشمگیری از وزنتان را، حتی با مصرف مداوم اندکی الکل، بکاهید.

در مورد ورزش چه نظری دارید؟ ورزش، قطعاً، در تناسب کلی و سلامت بدن یک عامل مثبت است، به خصوص اگر به‌طور منظم و به اعتدال انجام گیرد. با این همه، ورزش کردن معتدل در کاهش وزن شما تأثیر چشمگیری نخواهد داشت، اگر به خوردن غذاهایی ادامه دهید که مقدار زیادی انسولین را به جریان خون شما وارد کنند.

یکی از مؤلفان این کتاب حدود ۹ کیلو وزن کم و آن را حفظ کرده است، از این نکته که مقداری از وقت خود را صرف ورزش کردن نمی‌کند، چندان خشنود نیست. بلکه باید گفت که فقط ورزش نمی‌کند (جز بلند کردن کارد و چنگال!) بنابراین، نه کیلو کاهش وزن وی از ورزش یا خوردن غذاهای کم‌کالری ناشی نشده است.

اما، بار دیگر، اعتقاد قطعی خود را به مفید بودن ورزش برای شما ابراز می‌کنیم. ورزش همراه با رژیم غذایی کم‌قند، به شما یاری خواهد رساند که به پیشرفت کلی در کنترل وزن بدن و تندرستی خود نایل آید.

ورزش، به خصوص اگر به‌طور منظم و به اعتدال انجام شود، قطعاً در تناسب کلی و سلامت بدن تأثیر دارد.

سخنی از روی احتیاط: اگر دوندۀ ماراتون و یا شیفته ورزش کردن افراطی هستید، احتمالاً این رژیم غذایی مناسب شما نخواهد بود. ورزش خیلی زیاد نیاز به مصرف گونه‌ای مواد غذایی دارد که مقادیر زیادی گلوکز تولید کند تا به موتور بدن شما مواد غذایی برساند.

آیا بدن افراد مختلف به غذای یکسانی، واکنش دقیقاً مشابهی بروز می‌دهد و سوخت و ساز آن غذا نیز به نحو مشابهی صورت می‌گیرد؟ پاسخ این پرسش منفی است، ولی درک پیام‌های این کتاب به شما یاری خواهد رساند که نه تنها علت این امر را بدانید، بلکه این مطلب را نیز فرا گیرید که به منظور اثر مطلوب نهادن بر واکنش بدن خود نسبت به غذاهای مختلف و ترکیب‌های غذاها، چه کارهایی می‌توانید انجام دهید.

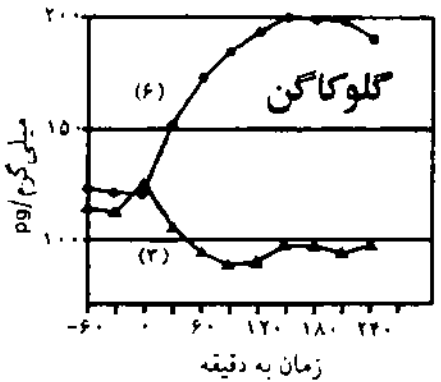
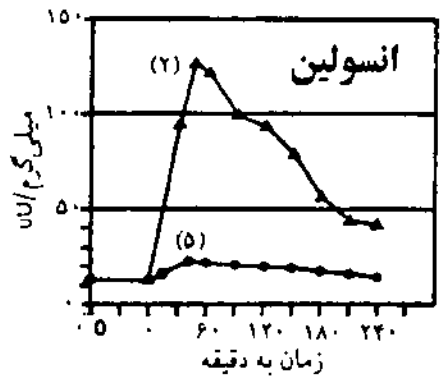
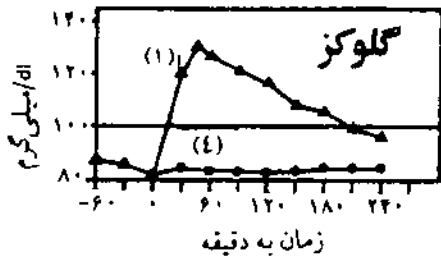
کاهش وزن بر شالودهٔ رعایت رژیمی غذایی، در نزد زنان دشوارتر است تا برای مردان. این موضوع تا حدی این واقعیت را روشن می‌کند که آهنگ سوخت و ساز، کوتاه‌زمانی پس از تولد در جنس مؤنث، بر مبنایی منطبق با سن، تقریباً ده درصد کم‌تر از جنس مذکر است. تأثیر هورمونی قبل و بعد از سن یائسگی نیز ممکن است علت پیش آمدن دشواری‌ها بر سر راه کاهش وزن باشد. هورمون درمائی به صورت قرص‌های ضد حاملگی یا مکمل‌های هورمون زنانه (پروژسترون) ممکن است این مشکل را تشدید کند. در فصل هشتم، با تفصیل بیش‌تر مسائلی را که برخی زنان به علت مصرف هورمون در زمینهٔ کاهش وزن تجربه کرده‌اند، مورد بحث قرار خواهیم داد.

این را هم بدانید که حتی برخی از داروهای بسیار متداولی که در داروخانه‌ها یافت می‌شوند، می‌توانند سبب نگهداری مایع در بدن شوند، اشتها را زیاد کنند، و به تغییرات دیگری انجامند که اضافه وزن را در پی

کاهش وزن براساس رعایت رژیم غذایی در زنان دشوارتر از مردان است.

خواهد داشت. با همه این‌ها، همه افراد، به خصوص بانوان، باید در مورد مصرف و یا قطع مصرف هر نوع دارو، بدون مشورت قبلی با پزشک خود، محتاط باشند.

هر چند که ما به‌طور اخص آثار مواد قندی و یا آثار زیان‌بخش آن را نسبت به مسائلی نظیر افزایش وزن، انواع دیابت (بیماری‌های قند)، و بیماری قلب و عروق مورد بحث قرار می‌دهیم، اما بر بسیاری بیماری‌های دیگر، و شرایط ذهنی بالقوه زیان‌بخش ناشی از مصرف قند به اندازه کافی تأکید نورزیده‌ایم. از آن‌جا که ما و افراد دیگر تحقیقات کنترل شده در باره قند را ادامه و یا دنبال می‌کنیم، ملاحظات قطعی و مشخص دیگری نیز پیش خواهد آمد. اما بیان این سخن کافی است که آثار بسیار زیان‌بخش مصرف بیش از حد شکر یا قند، که ما در این کتاب از آن‌ها نام برده‌ایم، احتمالاً در آینده به‌طور چشمگیری زیاد و فهرست مشکلات ناشی از قند طولانی‌تر خواهد شد.



نمودار ۱. پس از خوردن غذای پر کربوهیدرات، سطح گلوکز به سرعت افزایش می‌یابد (۱)، و به این وسیله ترشح انسولین تحریک می‌شود (۲)، این امر میزان مصرف گلوکز را بالا می‌برد، اما به بدن هم علامت می‌دهد که چربی ذخیره کند و از فعال شدن چربی ذخیره قبلی هم جلوگیری می‌کند. ترشح گلوکاگن، در هنگام بالا بودن سطح گلوکز، تحت فشار قرار می‌گیرد (۳). با این همه غذای پُرپروتئین میزان قند خون را فقط اندکی و به نحوی غیر محسوس بالا می‌برد (۴)، در نتیجه افزایش انسولین هم بسیار اندک است (۵)، اما افزایش چشمگیری در سطح گلوکاگن، فعال شدن چربی‌های ذخیره شده قبلی را بیش‌تر می‌کند (یعنی مقداری از آن‌ها را می‌سوزاند).

غذای پُرپروتئین میزان قند خون را فقط اندکی و به نحوی غیر محسوس بالا می‌برد و در نتیجه افزایش انسولین بسیار اندک ولی گلوکاگن افزایش چشمگیری می‌یابد.

- ▶ غذای پر کربوهیدرات
- غذای پُرپروتئین