



شنبه ۱۸ مرداد ۱۴۰۱ | ۱۱ محرم ۱۴۴۴

تغذیه و ویرانی سلامت انسان‌ها در گفت‌وگوی تفصیلی «جوان» با دکتر سیدضیاءالدین حسینی مظه‌ری

«تغذیه» رسالت است نه لذت

از «تغذیه» نوک کوه یخ را دیدیم و در «خوردن» غرق شدیم. اغلب سرمدمداران تغذیه با سلامتی آدم‌ها تجارت می‌کنند!



ما از آغاز حیات تا آخرین لحظه و رسیدن به ممات، از جنین تا به جنان، نیازمند تغذیه هستیم و در این میان سوء تغذیه و نا آگاهی از نوع تغذیه می‌تواند اثرات جبران‌ناپذیری در جسم، روح و اندیشه ما پدید بیاورد. در قرآن آمده است که «بَیِّنْگَر و بیبین چه می‌خوری.» این خیلی سخن مبنایی و مهمی است

فرض کنید شما نواز چهار ساله دارید. در این فضا نوا نه شما را به آن سوپرمارکت می‌کشاند، بالاخره چه چیزی می‌توانید انتخاب کنید؟

سوپرمارکت، نقطه پایانی است، بنابراین از سوپرمارکت شروع کنیم. از رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و رادیو و تلویزیون شروع کنیم. مسئله این است که جریان تبلیعی بسیار قوی‌ای پشت این خوراکی‌ها وجود دارد که خلایقت، طراحی و ظرایف روانی را به خدمت خود درمی‌آورد. چقدر تیز و چپیس و بفک این همه پهر می‌برند. صدای خراج آن چیپس، من پیرمرد را به هوس می‌اندازد که این چیست. پژوهش‌ها نشان می‌دهد هر بچه‌ای در طول دوره کودکی ۱۰۰ هزار تبلیغ می‌بیند. اگر چه آمار متعلق به گذشته است. خب این بمباران تبلیغی اثر خود را می‌گذارد.

آزاد متخصصان انتظار بزرگی است که طی این سال‌ها فقط به توصیه اکثفا نمی‌کردند و مثلاً چهار محصول دست‌کم «شمارگانیک» که جذاب هم باشد، ابداع و تولید می‌شد. من از زمانی که از خارج آدمم، مدام داد زدم و به تنهایی جنگیدم. چندین دوره رئیس انجمن تغذیه ایران بودم و اگر بخوایم زبان خود را بیان کنم، با یک شمع لرزان در هوای توفانی حرکت کردم که این پرده ظلمات ناگهانی را بدرم. رقیبان من با تئورافکن‌های قوی و با حفاظت کامل، تمام رشته‌های من را پنبه می‌کنند و متأسفانه کسانی که سیاستمدار هستند و سیاستگذار، اطلاعی از نیازهای جامعه ندارند. آنهاهی که درس‌ها را تدوین می‌کنند و به ما می‌دهند، ما را مجبور می‌کنند درس‌هایی بدهیم و توصیه‌هایی کنیم که در مسیر آن گایدلاین‌هایی است که وضع موجود را تثبیت می‌کند.

آقای دکتر! بحث حق انتخاب است. مثل این است که من دانش دارم اما در بازار غذای سالمی وجود ندارد، یعنی من غذای مناسب با آن دانش را پیدا نمی‌کنم و عملاً دستم بسته است. دانشی که شما دارد به بیش تبدیل نشده است که به اصطلاح تغییر رفتاری در شما ایجاد کرده باشد. ما یکسری محفوظات را با بیش اشتباه می‌گیریم، اگر به بیش برسید، به هر حال آن بیش تغییر رفتار را به وجود می‌آورد. شما اگر می‌خواهید واقعا تغییراتی ایجاد کنید بالاخره راتان را پیدا خواهید کرد، حتی اگر این راه، دست‌ان‌های زیادی داشته باشد. متأسفانه نسلی که اکنون در حوزه تغذیه بر سر کار هستند، اغلب منحرف هستند. دانشندان و استادان هر فن چیزخور شده‌اند. اخیراً مقالهای نوشتم درباره پروفیسورهایی که تیپ و آواز دارند اما معلومات و اخلاق درستی ندارند.

منظور تان از چیزخور چیست؟ یعنی به اصطلاح آجیل می‌دهند و آجیل می‌گیرند. اصلاً چرا باید برای من آسانتینو بیاورند و از من بخواهند این مکمل را تبلیغ کنم. من باید خودم مطالعه کنم و ببینم آیا مریض من احتیاج به این مکمل دارد؟ احتیاج به این دارو دارد؟ ما زمانی از این فضا بیرون می‌آیم که روی نسل جدید سرمایه‌گذاری کنیم. بچه‌هایی که همین الان در مهدکودک هستند، اصلی‌ترین سرمایه‌های ما برای تغییر الگوی تغذیه‌اند، به ویژه اهمیت تربیت دختران برای جامعه ما خیلی مهم‌تر است. چرا؟ چون زنان ۱۰۰درصد جامعه را تشکیل می‌دهند، اما ۱۰۰درصد جامعه را به نواز راتان می‌آورند. اگر دختران ما آگاهانه بار بیایند، در انتخاب همسر، در زمان زایمان و در نوع تغذیه‌شان می‌توانند این آگاهی را به کار ببندند، چون ستون و دیرک چادر سلامتی سلول جامعه، مادر است.

اگر بخواهیم چند ضلع برای این سازه تغییر رفتار در این بحرانی که به وجود آمده است در نظر بگیریم، سه‌م متخصصان، کامکیت، رسانه‌ها، خانواده و سه‌م خود فرد در این داستان تغییر، چه می‌تواند باشد؟ مسئله غذا و تغذیه اصولاً نیازمند خرد جمعی است. مسائلی که مطرح می‌کنید مثل یک کوه یخ است. گفتند تایتانیک، شکست‌ناپذیر است اما به قعر آب رفت. چرا؟ چون اهمیت آن کوه یخ ندیده گرفته شد. نوک قله این کوه یخ یک‌دهم عظمت آن است. ما همه‌مان آن یک‌دهم را در درمان



برجسته تغذیه که در دوره‌های مختلف ریاست انجمن تغذیه ایران را عهده‌دار بوده است، در بخشی از گفت‌وگوی مان به یک نکته طلایی می‌پردازد که به نظر می‌آید گوهر گمشده سبک تحریف‌شده تغذیه این روزهای ماست: «مسئله ما این است که فقط می‌خواهیم بخوریم و لذت ببریم، در صورتی که ما در برابر بدن‌مان رسالتی داریم.» گفت‌وگوی ما با این متخصص به بحران امروز تغذیه شلخته و بی‌ضابطه‌ای می‌پردازد که حتی ربطی به طبقه و بر خور داری اقتصادی هم ندارد بلکه از فقر آگاهی ما و اصرار به لذت‌گرایی بر می‌خیزد.

این یعنی چه؟ یعنی تمام نیازهای لحظه‌ای کودک را از وقتی که از رحم خارج می‌شود تا به دو سالگی برسد، تأمین می‌کند و البته نوع ترکیبات این شیر منطق است یا جنس نوزاد که پسر است یا دختر، منطق است یا وزن، محیط و شرایط اقلیمی که نوزاد در آن زندگی می‌کند. همان وظیفه‌ای که جفت در داخل بدن زن دارد و فیلتر می‌کند چه چیزی به جنین برسد و چه چیزی نرسد، چه چیزهایی را استر کند یا نکند، بعد از تولد نوزاد در سینه مادر شکل می‌گیرد که می‌گویند خیلی مقدس است- مقدس‌ترین بخش بدن زن - که اصلاً دنیایی است ترشحاتی که انجام می‌شود. به واسطه تحریکی که بچه روی نوک سینه انجام می‌دهد، دو هورمون ترشح می‌شود به نام آکسی توسین و پرو لاکتین که یکی فرمان ساخت شیر را می‌دهد و یکی افزایشی در عضلات ایجاد می‌کند که این شیر جهش و بچه دریافت کند. در کنار این بزرگ‌ترین نیروی زرهی که در عالم وجود دارد، پادتن‌های جسم مادر است و به واسطه شیر وارد بدن نوزاد می‌شود و سیستم ایمنی بدن او را تقویت می‌کند.

اجازه دهید کمی گفت‌ووی مان را اجتماعی‌تر جلو ببریم. ما لذت‌گرا شده‌ایم و این لذت‌گرایی باعث می‌شود دو نوشابه گازدار ۵/۵ لیتری را در کبیسه خرید روزانه‌مان بگذاریم. چرا ذائقه ما این گونه تحریف شده است؟ اینها انحرافات تغذیه‌ای است و همچنان که اشاره کردم ریشه آن به نا آگاهی بر می‌گردد که به واسطه ظهور حواشی زندگی صنعتی بر ما حاکم شده است. اگر ما همان کودکی بر مبنای اصول تغذیه‌ای رفتار کنیم، ذائقه کودک ما آسیب نخواهد دید. گفته شده شما شش ماه اول فقط شیر مادر به نوزاد بدهید، او به هیچ چیز دیگری نیاز ندارد، ما می‌به مادرها می‌گوییم به کودک، چربی و شکر ندهید، چیزی که از مادریت آموختن‌ای غلط است. وقتی ذائقه من صدمه دید، جبران این اتفاق به سادی ممکن نیست. آنچه طبیعت در اختیار ما قرار می‌دهد، همه آن چیزهایی است که بدن ما در آن محیط به آن احتیاج دارد تا خون ما ساخته شود، عصب ما شکل بگیرد و مغز ما چین خوردگی‌های خود را فراهم کند.

گفته می‌شود ۳۰درصد ایرانی‌ها دیابت دارند. چرا ما به این نقطه رسیدهایم؟ همه اینپاناشی از باورهای غلط، سوذجویی‌های بی‌مورد و تبلیغاتی است که رسانه‌ها صرفاً در جهت درآمدزایی به جامعه منتقل می‌کنند. چرا زاینی‌ها و چینی‌ها باهوشند و به عنوان مثال موهای خیلی خوبی دارند؟ برای اینکه از طبیعت جدا نشده‌اند و غذای ارگانیک و فراوری‌نشده می‌خورند. مسئله ما این است که فقط می‌خواهیم بخوریم و لذت ببریم، در صورتی که ما در برابر بدن‌مان رسالتی داریم.

چه رسالتی؟ بیندیشیم که بدن ما از ۷۰ تا ۱۰۰میلیارد سلول تشکیل شده و این سلول‌ها اگر سالم باشند و متخصص شوند، می‌توانند بافت سالم ایجاد کنند و بافت سالم، ارگان سالم را شکل دهد و طبیعتاً آن همکاری‌ها و فرمان‌هایی که به صورت ژنوم و فتوپتیب آمده می‌تواند در چنین ارگانیسمی به صورت سالم پیش برود. خب توجه کنید هر کدام از غدد درون‌ریز ما مغز ما و اعصاب ما از موادی که می‌خوریم ساخته شده است، بنابراین باید مواد اولیه باکیفیت را در اختیارش قرار دهیم. خیلی جالب است بدانیم اگر ما بدن‌مان را عادت بدهیم فقط به گرسنگی ظاهری پاسخ بدهد، سیستم دفاعی مان به جای اینکه به بیگانه حمله کند، به خودی حمله می‌کند. بیماری‌های خودایمنی مثل ام‌اس، مثل همین دیابت‌هایی که یک شبه ایجاد می‌شوند، از همین نقطه بر می‌خیزد، برای اینکه بدن به جزایر لانگرانس حمله کرده و آن ارگان‌ها را از کار انداخته است.

علت هم‌الگوهای غلط تغذیه است؟

بله، این ریزه‌خواری عادت ما شده است. عصبانی هستیم می‌خوریم، غصه

گزارش‌هایی که از بیماری‌های مرتبط با تغذیه بر رسانه‌ها ارائه می‌شود، نشانگر وضعیتی بحرانی و هشداردهنده است. برای اینکه ورق را برگردانیم از کجا باید شروع کنیم؟

اصطلاحی داریم — به نام kap یا همان Practice Attitude Knowledge که می‌گوید، اگر دانش را جذب کنیم و این دانش به زبانی گفته شود که من بفهمم، باید دیدگاه مرا عوض کند و اگر این دیدگاه عوض شود در سایکوموتور Psychomotor و تغییر رفتار من مؤثر خواهد بود. این سال‌ها در مجموعه آموزش‌هایی که ما برای استادان ارائه می‌کردیم، می‌گفتم آموزش این نیست که شما هی به سمت مخاطب خود واژه‌های انگلیسی، آلمانی یا فرانسوی شلیک کنید، آموزش این است که آنچه در ذهن شماست، به زبان جامعه هدف انتقال بدهید. اگر این انتقال به درستی صورت گیرد، باعث تغییر برداشت آن فرد از زندگی و رویدادهای آن از جمله نگاه به تغذیه خواهد شد، یعنی Attitude یا همان دیدگاهش عوض شود، می‌تواند سایکوموتورش را هم تغییر دهد که نهایتاً تبدیل به تغییر رفتار شود.

اول از همه تکلیف این سایکوموتور را روشن کنیم. یعنی جسم و روان. آنچه من در مغز خود دارم ذهنیت است و آنچه از آن برداشت می‌کنم، دیدگاه من است و در آنچه به شما منتقل می‌کنم سعی دارم با تفکر، اندیشه، معلومات و دایره آگاهی‌ای که دارم در شما تغییر رفتاری ایجاد کنم و البته این رخ نمی‌دهد، مگر اینکه ما باهم تعامل داشته باشیم نه تقابل.

و تغذیه، کجای این داستان قرار می‌گیرد؟ بررسی‌هایی که در گستره کیتی انجام شده است، مسئله تغذیه و اهمیت فوق‌العاده آن را افاش می‌کند، البته در رابطه با انتقال اطلاعات و معلومات مرتبط با تغییر رفتار در تمام ارکان آموزشی‌مان باید توجه کنیم، اما تغذیه یکی از مهم‌ترین اولویت‌های آموزشی ماست که نیاز داریم از آغاز حیات و ره سپردن در وادی زندگی در حال آموختن و آموزش در قبال دریا ماش باشیم. اطلاعات مربوط به تغذیه از آغازین لحظه طلایی اوول- تخمک- و اسپرم شکل می‌گیرد، یعنی در هزار روز اول زندگی ما همان ۲۷۰۰روز زمان بارداری و دو سال اول زندگی. زن و شوهری که می‌خواهند فرزندی را به وجود بیاورند همه آموخته‌های‌شان چک می‌شود، ولی هیچ کس نمی‌پرسد شما که می‌خواهید باهم زندگی کنید، آموزشی در قبال همسر داری و پرورش بچه گر قته‌اید؟ ما از آغاز حیات تا آخرین لحظه و رسیدن به ممات، از جنین تا به جنان، نیازمند تغذیه هستیم و در این میان سوءتغذیه و نا آگاهی از نوع تغذیه می‌تواند اثرات جبران‌ناپذیری در جسم، روح و اندیشه ما پدید بیاورد.

در قرآن آمده است که «بَیِّنْگَر و بیبین چه می‌خوری.» این خیلی سخن مبنایی و مهمی است. بخش اعظم بحرانی که ما به آن دچار شده‌ایم، به خاطر این است که ما نگاه نمی‌کنیم به آنچه می‌خوریم، یعنی توجه نداریم چه می‌خوریم.

یعنی انتخاب‌گر!انه یعنی خوریم. بله، ما واقعاً آنچه می‌خوریم ساخته می‌شویم، بنابراین منطقی و آگاهانه این است که توجه کنیم به آنچه می‌خوریم.

چرا ما نمی‌توانیم ببینیم چه می‌خوریم؟ اشکال و گره کار کجاست؟ ما به میزان قابل توجهی به عوارض زندگی جدید و مدرن دچار شده‌ایم و واضح است این شکل از تهاجم فرهنگی در قبال تغذیه هم خود را نشان می‌دهد. داشته‌های فرهنگی ما در رابطه با تغذیه، غنی و پربار بوده است. بی‌جهت نیست از میان غذاها توجه قرآن به شیر مادر جلب می‌شود. نگاه کنید در قرآن تأکید شده است که حتماً به کودک دو سال شیر بدهید. حالامی‌گویند شیر مادر ترکیباتی دارد که هنوز هم شناخته نشده است.

و برنامه‌ریزی می‌بینیم. تازه در آن یک‌دهم که نگاه می‌کنیم، زاویه دید ما نقطه کوری دارد که نمی‌بینیم.

چه زمان این نقطه‌کور از بین می‌رود؟

وقتی همه، ما، یعنی مجموعه افرادی که مسئله را از زاویه‌های مختلف می‌بینند، باهم یافته‌های مان را روی دایره بریزیم تا تمام وسعت آن را ببینیم. وقتی کلیت موضوع را دیدیم، نگاه کنیم ببینیم رگ و ریشه‌های این کوخ تا کجاست. آن وقت متوجه می‌شویم ریشه این موضوع، خیلی عمیق‌تر است. اگر ما باهم کار کنیم، به نتیجه لازم می‌رسیم. حافظ خیلی زیبا گفته است: «حسنّت به اتفاق ملاحظ جهان گرفت/ آری به اتفاق جهان می‌توان گرفت» یا مثلاً سعدی را داریم که می‌گوید: مور چکان را چو بود اتحاد/ شیر زیان را بدراندند پوست. ما متأسفانه از هم گسیخته‌ایم.



ما خودخواهیم و خوب تربیت نشده‌ایم. مال اندوزیم و اصلاً نمی‌دانیم کفن، چپ ندارد. ما گدا زندگی می‌کنیم و دارا و پولدار می‌میریم. در حالی که باید دارا زندگی کنیم و گدا بمیریم. یعنی اتفاق داشته باشیم. پس اگر می‌خواهیم تحولی اساسی در تغذیه روی دهد، به عزم ملی نیاز داریم. من خیلی تلاش کردم تغذیه را به عنوان یک ضرورت ملی جا بیاورم و به صورت رایگان به تغذیه خدمت کردم. نمی‌دانید به لطف خداوند چه خرس‌هایی را آهو کردم و قامت چه‌هایی‌ها را با کمترین هزینه تا ۷۰سانتیمتر بیشتر کردم. وقتی بیش من می‌آیند می‌گویند چه اتفاقات خوبی در بدن‌شان افتاده است، انگار کلیه کوه ماندون را به من داده‌اند. زندگی این نیست که بیندوزی، من ۸۵سال دارم و از بسرم بهتر کار می‌کنم. برای اینکه روح و جسم فداي مُلک و ملتَم شده است.

از این شکل زندگی راضی هستید؟

به ما می‌گویند شما بی‌عرضه‌اید. برخی از واژگان فرهنگ لغات در مملکت ما معانی خود را از دست داده‌اند. کسی که برای مردم کار می‌کند، هشتش گرو نه است و به او می‌گویند پیه، اما آن که میلیاردی می‌زددد، می‌گویم عجیب‌زنگ است. وقتی ما این فرهنگ را داریم، امید چندانی به اصلاح وجود ندارد.

کسی که می‌خواهد بدن سالم را تجربه کند، چه اصل‌هایی را باید رعایت کند؟

هر کسی متناسب با سن، جنس و وضعیت فیزیولوژیکی اش یک نیاز شخصی دارد. آن کسی که هم قد و هم وزن و همکار شماسِت، نیازش با شما زمین تا آسمان فرق دارد. پس یک اصل کلیدی و مهم تناسب تغذیه است، یعنی غذایی که می‌خورید متناسب با سن، فیزیولوژی، قد و وزن تان باشد. اصل دوم تعادل است، اصل اول به چه بخوریم، می‌پردازد بخوریم به ما لذت می‌دهد، اما اگر سیر باشیم، بهترین غذاها هم تهوع‌آور است. این اتفاق، اهمیت تعادل در خوردن را نشان می‌دهد. البته مسئله سیری ظاهری را نباید ملاک قرار دهیم، اما خدا این لذت‌جویی-در حد تعادل- را گذاشته که ما حتماً بخوریم. چرا؟ تا بتوانیم به ۳نوع ویتامین، ۱۶ ماده معدنی، ۲۰نوع اسید آمینه و تعداد کثیری آنتی‌اکسیدان‌ها که با رادیکال‌های آزاد می‌جنگند و جلوی سرطان را می‌گیرند، دسترسی داشته باشیم. توجه کنید ۴۰درصد سرطان‌ها ریشه در تغذیه دارند. می‌بینید که منابع غذایی به بدن نرسیده و بدن نتوانسته است وظیفه کشف و خنثی‌سازی آنگوژن‌ها را به عهده بگیرد.

افزودنی‌های شیمیایی چطور؟

افزودنی‌ها، طعم‌دهنده‌ها و رنگ‌دهنده‌ها به ویژه اگر حد منیمیم مصرف‌شان رعایت نشود، سرطان‌زا هستند. سرطان یکی از پرهزینه‌ترین و دردآور ترین مرض‌هایی است که بشر با آن درگیر شده است.

چه کنیم که در تیررس سرطان نباشیم؟

اگر اصل تناسب در غذا و تعادل در دریافت موادی که باید به بدن برسد تا بدن مسا بتواند ۰۷ریزیمغذی را در حد نیاز- کم‌تر و زیاده‌تر هر دو سوءتغذیه است- مصرف کند، مرامات شود، سالم‌تر زندگی خواهیم کرد و چون هیچ ماده غذایی ای نیست که همه اینها را داشته باشد، ما این ریزیمغذی‌ها را از مواد مختلف دریافت می‌کنیم که در غذاها، میوه‌ها، حبوبات و آذریاچیان به وجود می‌آید. آنها نیازهای بدن ما هستند، بنابراین ما باید نان و غلات فراوری نشده، سبزیجات، میوه‌جات، دانه‌ها، مغزها و هر چه که حلال است و به ما توصیه شده بخوریم، چون هر کدام از اینها برای ما مصارف خاص خود را دارند.

فاجعه بزرگی که در تغذیه ما روی داده است، چیست؟

فیبرها از غذای‌مان حذف کرده‌ایم و به خاطر همین میکروبیوم ما از بین رفته است. ما در تمام قسمت‌های بدن مان همزیستانی داریم که به ما کمک می‌کنند، قسمتی پاتوژن هستند و قسمتی به سیستم ایمنی ما کمک می‌کنند. وقتی ما فیبرها را حذف می‌کنیم، فیبرها از جای محلول، غذای خود را به دست می‌آورند، در نتیجه اینها نمی‌توانند رشد کنند و جلوی لوکالیزاسیون میکروب‌های بیماری‌زا را بگیرند.

آقای دکتر! خودتان چه ناتی مصرف می‌کنید؟

نان‌های سبوس‌دار. دانه گندم پر از حکمت است و خدا می‌داند چه ترکیباتی دارد. ما البته بهترین قسمت گندم را جدا می‌کنیم و به گاو می‌دهیم. سبوس تمام مینرال‌ها را دارد، فیبرها را دارد، سبزی می‌دهد و سیستم دفاعی بدن را بهبود می‌بخشد.

وزارتخانه‌ای را در نظر بگیرید که یک هرم مدیریتی است. از رأس شروع می‌شود تا پایین. اینها ارتباطات عمودی دارند. فرمان از وزیر می‌آید تا به معاون و مدیران میانه و سطوح پایین‌تر می‌رسد، ولی اینها ارتباطات افقی ندارند. من داشتم بررسی می‌کردم که چرا تغذیه تا

این حدناجور است- آن موقع که در دانشگاه تحقیقی می‌کردم- متوجه شدم ۲۳اَرگان و نهاد و سازمان در تغذیه دخالت می‌کنند اما باهم ارتباط ندارند و در گستره جامعه ما که ۸۵میلیون نفر است، ۸۰درصد سوءتغذیه دارند و هیچ کسی خودش را جوابگو نمی‌داند. برای اینکه هیچ کسی حاضر نیست آن یکی از او، یک قدم جلوتر برود، یعنی خرد جمعی، تعاون، همکاری و احساس مسئولیت در قبال افرادی که دست‌شان از همه جا کوتاه است و چشم‌شان به دست ما دوخته شده است، نداریم.

سوءتغذیه ربطی به میزان در آمد دارد؟

افرادی که مرفه هستند، گاهی بیشتر سوءتغذیه دارند. به خاطر اینکه خوب



تا سخن از سوء تغذیه می‌شود، برخی فکر می‌کنند فقط کسانی سوءتغذیه دارند که دچار قحطی شده‌اند یا کله‌های گنده و شکم‌های برآمده، در صورتی که شما ممکن است زیاد بخور. بد اما سوء تغذیه داشته باشید و آمارها نشان می‌دهد از ۸میلیارد جمعیت دنیا حدود ۳میلیارد نفر دچار سوء تغذیه مزمن هستند که هم جسم و هم روان‌شان دچار کاهندگی شده است

نمی‌خورند، زیاد می‌خورند. صادقانه بگویید بهترین غذا برای شما چیست؟ کباب‌ها.

خب اگر یک مدت متوالی کباب بخورید، همان کباب، شما را می‌کشد، برای اینکه در کنار کباب که پروتئین می‌دهد، شما دنیایی از مواد را لازم دارید که آن ماده را در بدن شما به تعادل برساند. ماشین زندگی ما-بدن- برخلاف ماشین‌های بنزینی، دیزلی و خورشیدی تمام ابزارش را خودش تأمین می‌کند. تمام سلول‌های ما عمر معینی دارند و بعد از مدتی همه‌شان تعویض می‌شوند. استخوان‌های ما از بدو تولد تا روزی ۱۲۰روز بعد به صورت میلیاردری عوض می‌شوند و ایسن احتیاج دارد به اینکه ما از طریق تغذیه این نیازها را پوشش بدهیم، از طریق سبک زندگی استراحت‌شان را تأمین کنیم، از طریق فعالیت نگذاریم، تیش قلب دچار وقفه شود، نگذاریم سموم در بدن بماند، از طریق خون‌رسانی در دست به کلیه‌ها نگذاریم سموم در بدن انباشته شود و بدن نتواند تعادل خود را حفظ کند.

تعریف شما از سوء تغذیه چیست؟

تاسخن از سوءتغذیه می‌شود، برخی فکر می‌کنند فقط کسانی سوءتغذیه دارند که دچار قحطی شده‌اند یا کله‌های گنده و شکم‌های برآمده، در صورتی که شما ممکن است زیاد بخورید اما سوء تغذیه داشته باشید و آمارها نشان می‌دهد از ۸میلیارد جمعیت دنیا حدود ۳میلیارد نفر دچار سوء تغذیه مزمن هستند که هم جسم و هم روان‌شان دچار کاهندگی شده است.

بهترین رژیم غذایی؟

نیاز هر انسانی در هر سرزمینی که متولد می‌شود به واسطه موادی که از خاک آن منطقه می‌روید، مر تفع می‌شود، برای اینکه ترکیبات بدن او از همه‌ان خاک ساخته شده است.

پس چرا این همه روی رژیم غذایی مدیریتانه‌ای تأکید می‌شود؟

رژیم غذایی مدیریتانه‌ای از این جهت توصیه می‌شود که آسیب‌پذیری کمتر و تمام اولویت‌های غذایی را در خود دارد. می‌گوید از زیتون استفاده کن، از غلات کامل و سبزیجات استفاده کن، آب زیاد بخور و از تابش مستقیم آفتاب در حد معقول بهره‌بر.

گاهی ما اسم کنترل‌های شدید و مقطعی را رژیم می‌گذاریم. آیا این کنترل‌ها که البته معمولاً بعد چند هفته شکسته می‌شود، مبنای دارد؟

اینهایی که دنبال این بازی‌ها را می‌افتند، تقصیر ندارند. من و شما و رادیو و تلویزیون و آساتانی که این بازی‌ها را به خاطر منافع خود را می‌اندازند و آدم‌ها را فریب می‌دهند، در این زمینه مقصدند. چرا؟ چون آن استاد همسر و فرزندانش را به خارج فرستاده و از اینجا باید دلار زندگی مرفه آنها را بدهد. اینهاغت می‌شود. همه ما شریک جرم شویم.

احساس می‌کنم در این رژیم‌ها شکنجه‌گری را فعال می‌کنند که مدام داد بکشند نخور... بعد ناگهان عهد شکنسته می‌شود و فرد با سرعت بیشتری به عادت‌های قبلی برمی‌گردد.

باور غلطی را اشاعه داده‌اند که بهترین رژیم این است که در هفته چند کیلو وزن کم کنیم. لاغری و چاقی ساده‌ترین چیزی است که مردم تصور می‌کنند اما انقدر پیچیدگی دارد که حیرت‌آور است. گفته‌اند هر گردویی، گرد است اما هر گردی، گردو نیست. هر لاغری و کاهش وزنی، نشانه سلامت نیست و اینکه شما گفتید فرد خودش را زجر می‌دهد، بدن در برابر آن رژیم‌های غیر علمی عکس‌العمل نشان می‌دهد. اولین کاری که می‌کند می‌آید- ما همچنان نرم‌افزار سوخت‌وساز انسان‌های اولیه را داریم- ۵۰درصد از میزان سوخت‌وساز بدن را پایین می‌آورد و انرژی را نگه می‌دارد برای فعالیت ارگان‌ها حیاتی‌ما.

سواد تغذیه‌ای مان را چطور از زبایی می‌کنید؟

اگر ما یک مقدار در آموزش سرمایه‌گذاری کنیم، احتیاجی نیست یارانه یا کوپن بدهیم. تحقیقاتی که ما کرده‌ایم نشان می‌دهد تغذیه در هر اختلال



شما اگر پروفیسور هم باشید، کسی به درد می‌خورید؟ وقتی عمودی هستید. وقتی افقی شدید. یک مویرگ اگر باز شود، آدم از اوج عزت به حضيض ذلت می‌افتد. ما صرفه جویی‌های صوری را می‌بینیم اما هزینه‌های بالاسری آینده را نمی‌بینیم. با این رویکرد عمر کوتاه می‌شود و هزینه دارو و درمان و ابتلا به بیماری‌های مزمن صعب‌العلاج یا لا علاج بسر به فلک می‌کشند

ارزش افزوده ایجاد می‌کند، چه در بعد خدمات، چه در بعد آموزش و چه در بعد کار آفرینی. هر چه ما مغز فرهیخته و ارزشمندی داشته باشیم، می‌توانیم با تفکر و اندیشه، گشایش فردی و جمعی ایجاد کنیم. این همه گستره علم و دانش حیف است ما بر کنار بمانیم، اینکه در یک ساعت معادل ۱۰۰سال گذشته علم و کشفیات صورت می‌گیرد و در چندصدم ثانیه در دنیا پخش می‌شود.

رابطه توسعه و تغذیه برای من جذاب است.

ملت‌هایی توسعه پیدا کرده‌اند که جسم سالم داشته‌اند. جسم سالم حامل روان سالم و مغز اندیشمند است.

احتمالاً چینی‌ها، ژاپنی‌ها و آلمانی‌ها الگوهای تغذیه خوبی دارند.

چون من تحصیلکرده آلمان و فرانسه هستم، می‌دانم که تغذیه آلمان از بسیاری کشورها بهتر است. البته در حال حاضر هلند پیشروتر است. تحقیقی صورت گرفته و در مجله لانست چاپ شده است، این بررسی ۳۵ساله روی ۲۰۰کشور و ۵۰میلیون جوان نشان داده است نوع تغذیه و سبک زندگی نه تنها در افزایش قد مؤثر است بلکه در افزایش آی کیو مؤثر است. وقتی آی کیو بالا باشد، ذهن اندیشمند همواره می‌گوید چرا و برای پاسخگویی شروع می‌کند به تجزیه و تحلیل تفرضیه خود را به اثبات برساند.



آیا می‌توانیم این بشارت را به مردم هم بدهیم که شما حتی ۵۰سال هم الگوی غلط تغذیه‌ای داشته باشید، اگر آن الگو را همین امروز هم اصلاح کنید، بدنت جواب می‌دهد؟
صددرد، ما در آموزه‌های فرهنگی‌مان داریم که جلوی ضرر را از هر کجا بگیري منفعت است. همه ما به این موضوع اعتقاد داریم.

اصلاح تغذیه را از کجا آغاز کنیم؟

از کودکان. به پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها بگوییم که محبت نیست در تغذیه کودک دخالت می‌کنید. این مهربانی نیست که بیایید به کودک، بستنی و شکلات بدهید. جای این کارها کودک را پارک ببرید و شکست‌ها و راه‌حل‌ها را به او یاد بدهید. ما باید از کودکان آغار کنیم. آینده‌سازان هر مملکتی، عنجه‌های زندگی آن مملکت هستند. روی دختران دم‌بخت باید کار کنیم که در انتخاب همسر همه چیزی می‌پرند. بول داری؟ خانه داری؟ پارتنی داری؟ نمی‌گوید فرهنگ من و تو به می‌خورد؟ من چه بلد هستم و تو چه بلدی؟ هدف چیست؟ اگر خواستیم بچه‌دار شویم، چطور می‌خواهی بچه را پرورش بدهی؟

یعنی هیچ امیدي نداریم که یک روز در این کشور، تولیدکنندگان ما اخلاقی تر محصول غذایی تولید کنند.

مثلاً کسی که سوسیس و کالباس پر از نیترات تولید می‌کند، نباید به این فکر کند که راضی است خانواده او این غذا را بخورد؟

مسئله اقتصاد است. اقتصاد اساس زندگی است.

خب تقاضا برای آن محصول وجود دارد که تولید می‌شود. ما آن تقاضا را ایجاد کرده‌ایم.

اگر من تقاضای غذای سالم کنم، تولیدکننده سمت آن محصول می‌رود؟

اول باید عادت بدهیم چیه‌های مان را به خوردن غذاهای سالم. هزار روز اول زندگی یک کودک در شکل گیری دافقه، بسیار کلیدی و مهم است.

از طرف سازمان جهانی بهداشت به همه کشورها توصیه شده است که اگر بخواهیم جلوی چاقی را بگیریم که ام‌الامراض است و خودش بیماری است و به هزار بیماری دیگر فراخوان می‌دهد، باید سرمایه‌گذاری و پیشگیری‌مان از همان هزار روز اول زندگی یک کودک باشد و البته در انتخاب همسر نگاه کنیم که آیا هر دوی ما به عنوان زن و مرد، حامل ژن چاقی هستیم یا نه؟

پس عقیق و عاشقی را چه کنیم؟

من نمی‌گویم اینها عشق و عاشقی را زیر پا بگذارند اما توجه‌کننده به اینکه بچه‌های اینها در آینده بسیار مستعدتر به چاقی خواهند بود، بنابراین این والدین باید نسبت به عادات بد غذایی مثل نوشابه خوردن و دندتند خوردن حساسیت بیشتری به خرج دهند.

آیا کنترل کیفی مواد غذایی با شسویه فعلی نقض غرض نیست؟

تولیدکننده می‌خواهد با کمترین داده، بهترین استاندارد را در جهت گردش امور اقتصادی اش داشته باشد، اما قانون می‌گوید کنترل کیفی، ولی همچنان که اشاره کردید، فردی که باید کنترل کیفی این تولیدات را تأیید کند، مزدور و حقوق بگیر همان مجموعه است. مگر فردی که از آن تولیدکننده پول می‌گیرد، می‌تواند بگوید این موادی که تکب زده یا نیتريت و نیترا تی که در این غذاها می‌ریزید، سرطان‌زاست؟

راهکار چیست؟

ما گفتم یک مقدار مالیات برای این مواد خوراکی بیماری‌زا تعیین کنید و خودتان حقوق مسئولان کنترل کیفی را بدهید که این افراد مستقیم به خودتان گزارش بدهند.

کمی این پیشنهاد را داداید؟

سال ۱۳۵۵ که از خارج آدم، حالا ۱۴۰۱ است و هنوز هم می‌نویسم.

و هنوز ناامید نشده‌اید؟

من وظیفه‌ام این است که بگویم. من تعهد و دینی دارم که باید انجام دهم، چون من فقر و ناداری را احساس کرده‌ام. شب تا ساعت ۲بامداد کار می‌کردم و صبح اول وقت در دانشگاه بودم، با وجود این شاگرد اول تمام دوره شدم.

در تولید صنعتی غذا، اخلاق را ارجح می‌دانید یا نظارت بیرونی؟

آلمانی‌ها ضرب‌المثلی دارند که می‌گوید اعتماد، خوب است اما کنترل بهتر است. همه ما امکان لغزش داریم. این یک چیز بدیهی است. هر قدر قدرت و پول ما زیادتر شود، هر چه بالاتر برویم، محکم‌تر زمین می‌خوریم.

در نهایت مسئولیت تغذیه با خود فرد است؟ چون نیم قرن است که شما می‌گویید اما خبرداری پیدا نمی‌شود.

خبردار ندارد، چون ما و افرادی مشابه من در اقلیت هستند. آنهایی که اهل بخیه هستند، باهم و متحدند، ما که تک‌رو هستیم، توکل مان به خداست. معضلات خیلی زیادی در طول تاریخ بر سر ما تاخته و باریده است اما هنوز ایران و ایرانی وجود دارد. باید باهم هم‌فکری و هم‌گامی کنیم و خرد جمعی را پاسب بداریم. وقتی انگیزه‌های مالی به طرز مهارگسیخته اولویت پیدا کند، آن وقت می‌بینید یک متخصص ۶میلیون تومان پول می‌گیرد و بی‌جهت هورمون رشد بخوردی تجویز می‌کند، چون نمی‌تواند از سود خود صرف‌نظر کند اما هسته‌دار افراد معتقد و مؤمنی که می‌گویند، توبه این هورمون احتیاجی ندارد.

آینده وضعیت تغذیه در ایران را چطور می‌بینید. خوشبین به‌اصلا شش هستید یا نه؟ آماري که مثلاً در باره مبتلایان به دیابت در کشور اعلام می‌شود، نگران‌کننده نیست؟

اغلب افراد زن دیابت را دارند یا زن چاقی در اثر شرایط محیطی فعال می‌شود. یکی از آن عوامل چاقی است. یکی از آنها کرایش به مواد قندی است. از طرفی همه می‌توانند کبد چرب بگیرند. این کبد مثل خاتم‌ها تمحمل عذاب و رحمت می‌شود اما به روی خود نمی‌آورد. ۱۰سانتیمتر از ناف کبد سالم باشد و بار از رویش بردارید، دوباره خودش را بازسازی می‌کند اما وقتی کبد گری‌د امی‌شود، گری‌د ۲می‌شود، گری‌د ۳می‌شود، گری‌د ۴می‌شودفیبروز می‌شود، سیروز آغا می‌شود تا این مرحله برگشت پذیر است اما بعد از این دیگر با باید بمیری یا پیوند کبد بشوی.

نگفتید آینده را چطور می‌بینید؟

اگر به طرف اصلاح برویم، می‌توانیم خودمان را از این گرداب نجات بدهیم.

مثل کبدی که خودش را بازسازی می‌کند.

بله مثل کبد، البته کارهایی شروع شده است. من چندین سال پیش پیشنهاد کردم عرضه غذا در بوفه مدارس را زیر نظر متخصصان اصلاح کنیم. این همه کارشنان تغذیه داریم، شما اگر تغذیه‌تان درست باشد، مریض نمی‌شوید. مریض نشوید دست‌سازهای آم‌آ را ی، رادیولوژی، آنتی‌بیوتیک و امپول‌های چندنده میلیونی وارد نمی‌شود.

سعدی در گلستان می‌گوید: یکی از ملوک عجم، طبیبی حاذق به خدمت حضرت مصطفی(ص) فرستاد. سالی در دیار عرب بود و کسی تجربه پیش او نیاورد و معالجه از وی درخواست. پیش پیغمبر آمد و گلایه کرد که: مر این بنده را برای معالجت اصحاب فرستاده‌اند و در این مدت کسی التفاتی نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است به جای آورد. حضرت رسول(ص) گفت: این طایفه را طر بقتی است که تا اشتباه غالب نشود، نخورند و هنوز اشتباهاتی بود که دست‌از طعام بدارند نشود. حکیم گفت: این است موجب تندرستی. زمین بپوسید و رفت.

همین سخی که سعدی به نقل از پیامبر(ص) می‌گوید، آخرین توصیه روز علم پیدا است.

واگر همین را رعایت کنیم؟

خب همین را رعایت نمی‌کنیم برادر. ما متخصصان خودمان گاهی در دام می‌افتیم، چه پرسد به آدم‌های عادی. من خودم بعضی وقت‌ها ناخنکی به غذا می‌زنم. این انحراف را هم از مادرم یاد گرفته‌ام، البته تا آنجا که نتوانستم الگوی درست تغذیه را مراعات کرده‌ام.

برای من جالب است که ما خودورن را از آن موضع طبیعی خود خارج می‌کنیم، مثلاً طرف احساس ملال می‌کند در یخچال را باز می‌کند.

برای اینکه خوردن، یکی از بهترین و وسیله‌های پرآکندن غم و غصه است. اول شاد می‌کند، سروتوئین ترشح می‌شود، اما کيفِش را آینده به صورت چاقی و فشارخون و بیماری قلبی عروقی و بوکی استخوان تجلی پیدا می‌کند.

میزان کالری در بافتی روزانه‌مان چقدر باشد؟

ما نیاز کالریکی داریم که چه حرکت کنیم، چه نه، باید به بدن برسد. این را می‌گویند انرژی پایه، چه مرد و چه زن، یک مقدار انرژی نیاز دارد تا موتور زندگی‌اش خاموش نشود. شما که می‌خواهی قلب می‌زند و گردش بلند و کوتاه خون انجام می‌شود. کلیه باید فیلتراسیون را انجام دهد، حرارت بدن در حدی باشد که فعل و انفعالات شیمیایی به صورت انیتموم انجام شود. آب باید در حدی در کبد که دچار گرمازدگی نشویم. هر کسی نسبت به BMI خود حداقل انرژی را لازم دارد. طبیعتا وقتی بلند می‌شود و راه می‌رود، انرژی‌هایی به آن انرژی پایه افزوده می‌شود که بین یک تا ۱/۵درصد انرژی پایه است. اگر ورزش کنید، طبیعتا این نیاز به انرژی افزایش پیدا می‌کند.