

به نام خدا

حقه‌ی
رژیم‌های
«کم‌کربوهیدرات»

مترجم: مینا (فاطمه) خوشانی
ویراستار: آرش حسینیان

سرشناسه : کمبل، تی. کالین، ۱۹۲۴ - م

Campbell, T. Colin

عنوان کتاب : حقه‌ی رژیم‌های کم‌کربوهیدرات

مشخصات نشر : تهران، فاطمه (مینا) خبوشانی، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری : ۵۶ ص.: جدول، نمودار؛ ۱۲/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک : 978-600-04-2395-7

یادداشت : عنوان اصلی: The Low-Carb Fraud.c, 2014

شناسه افزوده : Jacobson, Howard

شناسه افزوده : خبوشانی، مینا (فاطمه)، ۱۳۵۳ -، مترجم

شناسه افزوده : حسینیان، آرش، ۱۳۴۳ -، ویراستار

شماره کتابخانه ملی : ۳۷۷۵۵۴۳

نام اصلی : The Low-CARB FRAUD (2014) - حقه‌ی رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات
نویسندگان: تی. کالین کمبل T. Colin Campbell - هوارد یاکوبسن، Howard Jacobson

مترجم: مینا (فاطمه) خبوشانی

ویراستار: آرش حسینیان

ناشر: مینا (فاطمه) خبوشانی

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول- ۱۳۹۴

چاپ و صحافی: چاپخانه دقت

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۱۲۰۲۵۸۹۷۲

نسخه‌ی دیجیتال: AHpub.ir

تمام حقوق نسخه‌ی فارسی این اثر، در انحصار مترجم قرار دارد. هر نوع استفاده‌ی تجاری یا غیرتجاری از نسخه‌ی دیجیتال یا کاغذی این اثر، منوط به کسب اجازه از مترجم است.

فهرست

۴.....	درباره‌ی نویسنده‌گان
۵.....	پیشگفتار
۷.....	جذابیت رژیم کم کربوهیدرات
۱۰.....	دورنمای رژیم‌های کم کربوهیدرات
۱۱.....	زیرشاخه‌های رژیم کم کربوهیدرات
۱۲.....	حقیقت واقعی در مورد رژیم‌های کم کربوهیدرات
۱۵.....	گری تابز و حقه‌ی رژیم کم کربوهیدرات
۱۵.....	جایی که حق با تابز است
۱۷.....	جایی که تابز اشتباه می‌کند
۱۸.....	تنوع کربوهیدرات‌ها
۲۱.....	تعداد کالری‌ها در مقابل منبع تأمین کالری‌ها
۲۳.....	پژوهش‌های بیرون از بافتار
۲۸.....	آیا رژیم «کم‌چرب»، واقعاً کم‌چرب است؟
۳۱.....	گزارش مک‌گاورن
۳۵.....	رژیم مناسب برای وزن مطلوب، سلامتی و طول عمر
۳۷.....	مقایسه‌ی تاثیر رژیم گیاهی WFPB و رژیم کم کربوهیدرات بر گلوکز خون
۳۸.....	«فواید» رژیم کم کربوهیدرات در شرایط واقعی
۴۲.....	کل حقیقت در مورد رژیم کم کربوهیدرات
۴۶.....	پیوست
۴۶.....	رژیم پالئو
۵۲.....	منابع

درباره‌ی نویسندگان



دکتر تی. کالین کمپل، با بیش از پنجاه سال فعالیت پژوهشی در زمینه‌ی تغذیه و بیش از ۳۰۰ مقاله‌ی تخصصی یک پیشکسوت محسوب می‌شود. از تاثیرگذارترین کتاب‌های او می‌توان به کتاب «پژوهش چین»^۱ اشاره کرد که به همراهی پسرش توماس کمپل نوشته شده است، و از هنگام انتشارش در سال ۲۰۰۵ پیوسته از پرفروش‌ترین کتاب‌ها در سطح بین‌المللی بوده است. وی جانشین

«ژاکوب گولد شرومن»، پروفسور بازنشسته‌ی دانشگاه کورنل در بخش بیوشیمی تغذیه است. همچنین او در حوزه‌ی سیاست‌گذاری‌های سلامت و تغذیه فعالیت داشته است و در راستای حل بحران سلامت به کمک برده‌ی کمتر شناخته شده اما تاثیرگذار تغذیه، سخنرانی‌های بسیاری در سرتاسر جهان انجام داده است. علاوه بر این، او دوره‌های آنلاین بسیار موفق و منحصر به فردی در مورد تغذیه‌ی گیاهی بنا نهاده است که با همکاری مؤسسه‌ی «تی کالین کمپل» (tcolincampbell.org) و مساعدت آنلاین دانشگاه کورنل (eCornell) به اجرا در آمده است.

دکتر هوارد یاکوبسن، مشاور بازاریابی آنلاین، مشاور سلامت، و باغبان زیست‌بوم‌شناس از دورهام کارولینای شمالی است. او درجه‌ی استادی بهداشت عمومی و دکترای مطالعات سلامت را از دانشگاه پهل و لیسانس تاریخ را از دانشگاه پرینستون کسب کرده است. «هوارد»، مدیریت یک موسسه‌ی بازاریابی آنلاین را به عهده دارد و نویسنده‌ی *Google AdWords for Dummies* است. او در زمینه‌ی سلامت فردی و پایداری گره‌ی زمین صحبت می‌کند، و آموزش و مشاوره می‌دهد. لینک ارتباطی او howard@permanator.com است.

^۱ این کتاب، در سال ۱۳۹۴، و در قالب دو جلد با ترجمه‌ی آرش حسینیان توسط نشر مثلث منتشر شده است.

تقدیم به مبلغان رژیم «کم‌کربوهیدرات»،
که انگیزه‌ی نوشتن این کتاب را مدیون ایشان هستم.

پیشگفتار

بر کسی پوشیده نیست که مردم ایالات متحده با مشکل کاهش وزن دست به گریبان هستند. از سال ۱۹۸۰، که برای اولین بار مسئله‌ی افزایش چاقی در رسانه‌های ایالات متحده مورد توجه قرار گرفت، می‌توان چاقی در این کشور دو برابر شده است.^(۱) در حال حاضر، بیش از یک‌سوم از بزرگسالان آمریکایی «چاق» هستند. حتی با وجود ارائه‌ی صدها «راه‌حل» جدید در کتاب‌ها (یا راه‌حل‌های قدیمی که بطور زیرکانه‌ای بازسازی شده‌اند)، یا تغییر شکل بسته‌بندی خوراکی‌ها، باز هم به نظر نمی‌رسد که بر این مشکل روزافزون غلبه شده باشد. در واقع، مشکل وزن در ایالات متحده، مانند نوک کوه یخ شناوری است که از آب بیرون زده است؛ چرا که اضافه‌وزن با بعضی از دلایل اصلی مرگ زودرس، مانند بیماری‌های قلبی، سکت، دیابت نوع ۲ و بعضی سرطان‌ها نیز مرتبط است.^(۲)

این کتاب، در اصل در مورد رژیم‌های غذایی کم‌کربوهیدرات است. یعنی همان رژیم‌هایی که از نظر اقتصادی موفق‌ترند و در عین حال، از ناسالم‌ترین راه‌ها برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی محسوب می‌شوند. در ادامه توضیح خواهیم داد که چرا رژیم کم‌کربوهیدرات تا این اندازه مورد استقبال است، و اینکه ما چطور در مورد سلامت‌بخشی آن قریب خورده‌ایم؛ همچنین حقایقی در مورد اثراتش بر سلامت بیان خواهیم کرد. بعلاوه، این کتاب به بررسی مسائلی می‌پردازد که با این موضوع در ارتباطند؛ یکی اینکه، باور به مضر بودن کربوهیدرات‌ها از کجا سرچشمه می‌گیرد، و دیگر اینکه چرا اینقدر بر این موضوع پافشاری می‌شود، در حالیکه انبوهی از شواهد، خلافتش را نشان می‌دهند.

تقریباً همواره تعدادی رژیم‌های مُد روز با درجات متفاوتی از اعتبار علمی وجود داشته‌اند، و در این میان، بعضی از آنها از بقیه مؤثرتر بوده‌اند. چند دهه پیش و تا حدی حتی امروزه، قابل‌اعتمادترین توصیه این بوده است که: کمتر بخور و بیشتر ورزش کن. در واقع کاستن از وزن،

^۱ Obese: لازم به ذکر است که در مباحث سلامت، معنی «چاقی» با «اضافه‌وزن» (Overweight) تفاوت دارد. به عبارت دقیق‌تر، چنانچه شاخص توده‌ی بدنی (BMI) فرد بین ۲۵ تا ۳۰ باشد او دارای «اضافه‌وزن»، و چنانچه بالاتر از ۳۰ باشد «چاق» در نظر گرفته می‌شود. م

یک موضوع ریاضی بوده است: محاسبه‌ی کالری‌های ورودی در برابر کالری‌های خروجی. اما این مطلب نیز گفته شده بود که چربی غذا مشکل‌ساز است و این چربی است که ما را چاق می‌کند. بنابراین اگر بخواهیم وزن‌مان کم شود، تنها لازم است که چربی کمتری مصرف کنیم.

اما با افزایش نرخ چاقی در جامعه، آشکار شد که توصیه‌های مربوط به پرهیز از چربی، مشکل چاقی را حل نکرده است. رژیم غذایی مرسوم آمریکایی^۳ (SAD) نیز به رفع مشکل کمکی نکرد. بنابراین ناچار شدیم در شیوه‌ی نگرش‌مان نسبت به تغذیه‌ی مناسب تجدیدنظر کنیم. به این ترتیب، با افزایش نگرانی‌ها در مورد مشکل چاقی، طی دهه‌ی ۱۹۸۰ جنبش کم‌کربوهیدرات شکل گرفت. این جنبش در سال ۱۹۸۸ جای پیش را محکم کرد، یعنی زمانی که دکتر «رابرت اتکینز» کتاب «انقلاب جدید رژیم غذایی» خود را منتشر کرد. البته فقط کلمه‌ی «جدید» به ویرایش قبلی آن که در سال ۱۹۷۲ با نام «انقلاب رژیم غذایی» منتشر شده بود افزوده شده بود. ویرایش قبلی، چندان موفقیتی در بازار کسب نکرده بود، اما این کتاب «جدید»، باورهای جذاب جایگزینی در مورد وزن، تغذیه و سلامت ارائه می‌داد.

بطور خلاصه، جنبش کم‌کربوهیدرات به پیروانش توصیه می‌کرد که مصرف کربوهیدرات‌ها را به شدت محدود کنند و در عوض، بخش عمده‌ی کالری مورد نیازشان را از پروتئین و چربی تأمین کنند. بنا به ادعای این کتاب، مشکل رژیم غذایی مرسوم آمریکایی (SAD) چربی نیست، بلکه کربوهیدرات موجود در نان، برنج، پاستا، میوه‌ها و سبزیجات نشاسته‌ای است. در واقع، اتکینز مدعی است که بهترین راه برای کاهش وزن، کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها است.

ظاهراً این روش مؤثر افتاد و کار کرد! پیروان رژیم کم‌کربوهیدرات توانستند با زیاده‌روی در مصرف گوشت خوک، استیک و گره، چند کیلو وزن کم کنند؛ که در نگاه اول بسیار خوب به نظر می‌رسد، اما مسئله‌ی مهم این است که: رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات برای سلامت انسان مشکل‌ساز است. گزارش‌ها یکی پس از دیگری، اثرات بیماری‌زای رژیم غذایی پُرچربی و پُرپروتئین را نشان داده‌اند. در واقع می‌توان گفت که رژیم کم‌کربوهیدرات، که می‌خواهد جانشین رژیم مرسوم آمریکایی‌ها شود، اگر بدتر از آن نباشد، بهتر هم نیست.

در این کتاب، پرسش‌های مهمی را می‌کاویم، از جمله اینکه: چرا مردم فکر می‌کنند رژیم کم‌کربوهیدرات مناسب است؟ حقیقتی که در تبلیغات رژیم کم‌کربوهیدرات ناگفته می‌ماند چیست؟ رژیم مطلوب برای رسیدن به وزن مناسب که در عین حال برایمان سلامت و طول عمر به همراه آورد کدام است؟

^۳ Standard American Diet