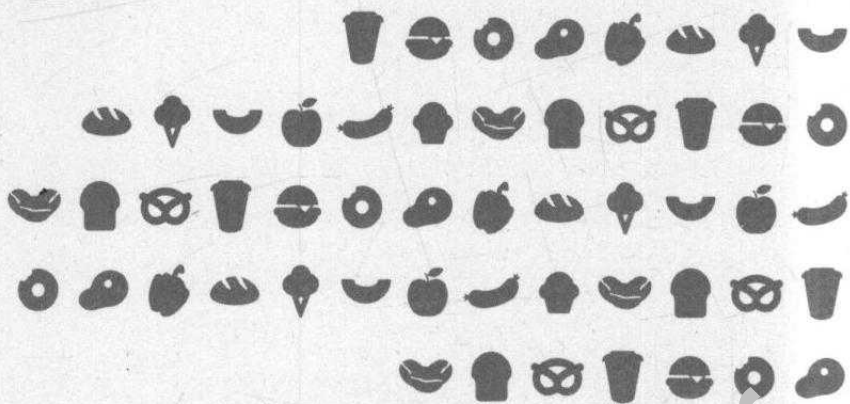




چگونه از غذا خوردن نترسیم

از کتاب: چگونه از غذا خوردن نترسیم

ترجمه: دکتر سید علی حسینی

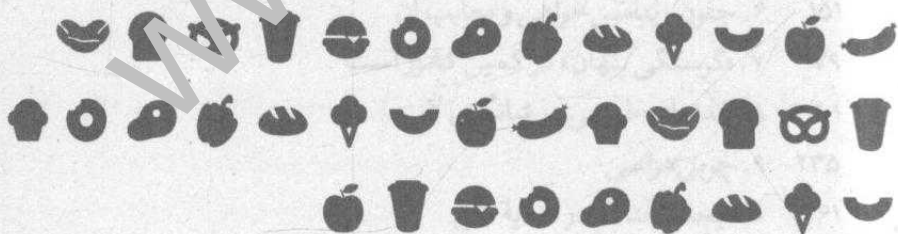
چاپ: اول، بهار ۱۳۵۷

چاپخانه



هاروی لونشتاین

غزاله خطیبی



سرشناسه:

لونستاین، هاروی، ۱۹۳۸-م.

Levenstein, Harvey A.

عنوان و نام پدیدآور:

چگونه از غذا خوردن ترسیم: تاریخچه‌ای درباره این که چرا ما

در مورد چیزی که می‌خوریم، نگران هستیم / نویسنده هاروی لونستاین؛ مترجم غزاله خطیبی.

مشخصات نشر:

تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری:

۳۲۸ ص.

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴-۷۸۲-۹

وضعیت فهرست نویسی:

فیا

یادداشت:

عنوان اصلی: Fear of food: a history of why we worry about what we eat, 2012

عنوان دیگر:

تاریخچه‌ای درباره این که چرا ما در مورد چیزی که می‌خوریم، نگران هستیم.

موضوع:

مواد غذایی -- ایالات متحده -- جنبه های روان شناسی

موضوع:

Food -- United States -- Psychological Aspects

موضوع:

تغذیه -- ایالات متحده -- جنبه های روان شناسی

موضوع:

Nutrition -- United States -- Psychological Aspects

موضوع:

رژیم غذایی -- ایالات متحده

موضوع:

Diet -- United States

موضوع:

اولویت های غذایی -- ایالات متحده

موضوع:

Food Preferences -- United States

موضوع:

غذا، خوردن -- اختلالات -- ایالات متحده

موضوع:

Eating Disorders -- United States

موضوع:

راس -- ایالات متحده

موضوع:

Phobias -- United States

شناسه افزوده:

خطیبی، غزاله، ۱۳۴۷-، مترجم

رده بندی کنگره:

۹۱۳۹۶ / الف / TX

رده بندی دیویی:

۶۱۳ / ۲

شماره کتابشناسی ملی:

۵۰۹۳۷۵۱

چگونه از غذا خوردن ترسیم

نویسنده: هاروی لونستاین

مترجم: غزاله خطیبی

ویراستار: فاطمه حمصیان

چاپ اول، بهار ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

طراحی کتاب: استودیوکارگاه- هوداد مسلمی نژاد

اجرا: یاسر عزایاد

ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.

نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۲۹۵ *** info@hanoozpub.com *** www.hanoozbooks.com

پیش درآمد	۹
مقدمه	۱۵
۱. میکروب هراسی	۲۳
۲. شیر: «بازرزش ترین و خطرناک ترین غذا»	۴۳
۳. مسمومیت خودبه خودی و ناخشنودی ناشی از آن	۵۷
۴. باکتری و گوشت گوساله	۸۷
۵. لوکرتیسا بورجا در آشپزخانه؟	۱۲۱
۶. جنون ویتامین خواهی و معایب آن	۱۵۱
۷. «گرسنگی پنهان» در کمین کشور است	۱۷۹
۸. غذاهای طبیعی در شانگری لا	۲۰۱
۹. چربی هراسی	۲۳۵
۱۰. ایجاد اختلال در تغذیه ملی	۲۶۱
سخن آخر	۲۹۹
فهرست نام ها	۳۰۷

پیش درآمد

میل به خوردن نه با قصد لذت بردن بلکه به قصد حفظ سلامت بی گمان ناشی از ویژگی‌های اساسی در ایالات متحده است: ترس از بیمار شدن. شاید، انگلستان افراد را ببینید که باور می‌کنند با غذا خوردن به روشی معین می‌توانند به شادی و نیرومندی در زندگی دست پیدا کنند، اما این نوع افراد را در فرانسه، اسپانیا، آلمان یا روسیه نمی‌یابید. این جا هم با کنجکاوی فرسوده خوش خوراک طرفیم و هم با کارشناس تغذیه‌ای که حکم پیام را دارد.

فرچو، مه ۱۹۳۶

هنگام تألیف دو کتاب درباره تاریخ گردشگری آمریکایی‌ها در فرانسه توجهم به این موضوع جلب شد که بسیاری از آمریکایی‌هایی که طی قرن بیستم برای گردش به فرانسه رفته‌اند، با غذای فرانسوی دچار مشکل شده‌اند. هر چند از نظر بیشتر مردم جهان کیفیت غذای فرانسوی بی‌مانند و بی‌رقیب، برخورد مردم طبقه متوسط آمریکا با غذای فرانسوی با بیم و هراس همراه

بوده است. آمریکایی‌ها نگران‌اند سس‌های مشهور فرانسوی پوششی باشند برای گوشت‌های فاسد یا این‌که غذاهای ناآشنای صورت‌غذای فرانسوی موجب بیماری‌شان شوند یا آشپزخانه‌های رستوران‌های فرانسوی و خدمه آن‌ها غیربهداشتی باشند. (نیازی نیست به توالت‌ها اشاره‌ای کنم!) رفته‌رفته از این‌که رابطه آمریکا با غذا این قدر با اضطراب همراه است متعجب شدم. در این مدت، روان‌شناس آمریکایی، پُل روزین، و جامعه‌شناس فرانسوی، نلود فیشل، پژوهش‌هایی در چند کشور درباره نحوه برخورد با غذا انجام دادند. این پژوهش‌ها مشخص کرد چه قدر رفتار آمریکایی‌ها در این زمینه با اروپاییان متفاوت است. در یکی از این پژوهش‌ها اثبات شد فرانسوی‌ها و آمریکایی‌ها در زمینه ترس از غذا در دو جهت کاملاً مخالف یک طیف قرار گرفته‌اند. برای نمونه، قتی از آن‌ها پرسیدند با فکر کردن به خامه هم‌زده و شکلات چه چیزی به دستان می‌رسد، فرانسوی‌ها پاسخ دادند افکار لذت‌بخشی به ذهن‌شان خطور کرده است، ولی آمریکایی‌ها در پاسخ از واژه‌هایی مانند «احساس گناه» یا «ناسالم» استفاده کردند. روزین نتیجه گرفت: «بسیاری از مردم آمریکا احساس می‌کنند عذاب بیشتری است تا ماده مغذی و این‌که خوردن غذا به همان اندازه خطرناک است که نخوردن آن.» در پژوهش دیگری، که یکی از سرپرستان آن نیز پیشرو بود، این یافته تأیید شد که مردم آمریکا بیش از فرانسوی‌ها و مردم چهار کشور اروپایی دیگر درباره غذا نگران‌اند و در مورد چیزی که می‌خورند احساس گناه می‌کنند. این تفاوت به ویژه در برابر فرانسوی‌ها چشمگیرتر است، زیرا آن‌ها معمولاً غذا خوردن را فعالیتی اجتماعی در نظر می‌گرفتند تا فعالیتی فردی و آن را تفریحی لذت‌بخش و نشاط‌انگیز تلقی می‌کردند. اما، آمریکایی‌ها در انتخاب غذا گرفتار نوعی احساس مسئولیت شده بودند که دلیل آن بیشتر نگرانی ناشی از

«رژیم غذایی» بود تا نگرانی از مسائل معمول «آشپزی».

تمام این شواهد باعث شد تا دوباره بررسی کنم چرا مردم آمریکا، که در قرن بیستم خود را از حیث تغذیه «بهره‌مندترین مردم جهان» می‌دانستند، این قدر تغییر کرده‌اند. گفتم «دوباره بررسی کنم»، زیرا در سال ۱۹۹۳ کتاب دیگری را با عنوان تناقض فراوانی - دومین تاریخچه‌ای که درباره غذای مدرن آمریکا نوشته بودم - با این جمله به پایان رساندم: «تناقض در مردمی که با نعمت احاطه شده‌اند، ولی توانایی لذت بردن از آن را ندارند»؛ هر چند انگیزه اصلی ام برای نوشتن آن کتاب و کتاب قبل از آن، یعنی انقلاب در سفره، بررسی طیف وسیع‌تری از عادات‌های غذایی آمریکایی‌ها را پس از سال ۱۸۸۰ تغییر داده بود. مسئله «ترس از غذا» در این آثار کم‌تر پرداخته بودم. در این کتاب، بررسی از حرفه‌هایی را که در دو کتاب قبلی نیز مطرح کرده بودم به کار بردم، مباحثی مانند: تلاش‌های مختلف برای پاک‌سازی منابع غذایی و مبارزه با اثرات فرآوری بیش از حد غذاها. طرح این مسائل در اصل نقطه آغازی شد برای پژوهش‌های بیشتر در این باره و این که چه قدر در نگران کردن آمریکایی‌ها درباره غذا دخیل بوده‌اند. این کتاب به من اجازه می‌دهد به مسائلی مانند کمپین‌های غذای «پاک» و «طبیعی»، جنین‌یتامین‌خواهی و ترس از چربی اشباع با زاویه‌ای متفاوت از سایر پژوهش‌های انجام شده نگاه کنم، حتی با زاویه‌ای متفاوت از دیدگاه خودم در کتاب‌های دیگر. امیدوارم نتیجه کتابی جذاب باشد برای خوانندگانی که به موضوع چگونگی تغییر رابطه مردم آمریکا با غذا در گذر زمان علاقه‌مندند. همچنین امیدوارم این کتاب در برابر حجم عظیم ترس‌پراکنی‌ها در مورد غذا، که به تازگی باب شده، مانند پادزهر عمل کند. اگر بتوانم کمک کنم نگرانی تعداد اندکی از مردم کاهش یابد و لذتی که از غذا خوردن می‌برند بیشتر شود، فکر می‌کنم موفق شده‌ام.

باید از همسر، مونا، تشکر کنم، زیرا به قول یکی از کم‌دین‌های قدیمی رادیو همواره «مهربان‌ترین همدم و سختگیرترین منتقد من» بوده است؛ او پیش‌نویس این کتاب را مانند کتاب‌های قبلی‌ام با تیزبینی و دلسوزی بررسی کرد و برای بازبینی پیشنهادهای بسیار مفیدی داد. دوستم، کلود فیشلر، از مرکز ملی پژوهش‌های علمی (CNRS) در پاریس، دست‌نوشته‌ام را بیشتر از منظر کارشناس علوم اجتماعی خواند. همچنین دوست دیگرم، جک پاسترناک، متخصص پول‌های مولکولی که پرفسور بازنشسته دانشگاه واترلو است، دیدگاه علمی‌اش را در اختیار من گذاشت. دکتر دونالد روزنتال، پرفسور ممتاز دانشکده پزشکی مایکل جی. دگروته در دانشگاه مک‌مستر، تأیید کرد شک و تردید من به آمینا، یقین در دانش پزشکی به جاست. وی همچنین بخش‌های مختلف دست‌نوشته‌ام را از لحاظ اشتباهات پزشکی بررسی کرد. پرفسور پل روزین از دانشگاه واترلو کل دست‌نوشته‌ام را برای ناشر خواند و چند پیشنهاد مفید ارائه داد که سعی کردم در کتابم جای دهم. مانند همیشه، ویراستارم در انتشارات دانشگاه شیکاگو، اندی میچل، کمک کرد کتاب من موانع را پشت سر بگذارد. البته پیام این کتاب درباره لذت بردن از غذا به مذاق او که سرسپرده رستوران یک فین است، بسیار خوش آمد، چرا که او اجازه نمی‌دهد هیچ ترس و نگرانی‌ای مانع لذت بردن از غذایش باشد. ستیوارو، تیم مک‌گاورن، مانند همیشه در تبدیل دست‌نوشته به نسخه قابل چاپ بسیار کارآمد و باصلاحیت عمل کرد.

بخش‌هایی از این کتاب برگرفته از سخنرانی‌هایی است که در سلسله سخنرانی‌های سالانه جوان‌گودمن در دانشگاه آنتاریوی غربی در شهر لندن^۱

.....
 ۱. لندن، غیر از پایتخت انگلستان، نام شهری کوچک و دانشگاهی در کانادا نیز هست. (همه پی‌نوشت‌ها از مترجم است.)

از استان اُنتاریو^۱، ایراد کرده‌ام. مجموعهٔ سخنرانی‌های جوانِ گودمن از سوی خانواده و دوستانش برای جاودانه ساختن یاد روح مهربان او، جست‌وجویش برای دانش و سال‌های باارزشی که در دانشگاه اُنتاریوی غربی گذراند برگزار می‌شود.

همیلتون، اُنتاریو، کانادا

ژانویه ۲۰۱۱

۱. استانی در شرق میانهٔ کانادا که مرکز آن اُتاوا پایتخت کانادا است. این استان هم‌مرز ایالات متحده است.