

قانون چاقی

چطور قفل کاهش وزن مان را باز کنیم

جیدون فانگ

ترجمه‌ی حبیب‌هاشمی



نشر میلکان

قانون چاقی
چطور قفل کاهش وزن مان را باز کنیم
جیسون فانگ
ترجمه‌ی حمید هاشمی
ویراسته‌ی پوریا محمودی از «ویراستارباشی»

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی: آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیت‌گرافی: باختر

چاپ: دالاهو

تاب اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۵۴۰۰۲۶-۵



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

سرشناسه: فانگ، جیسون Fung, Jason
عنوان و نام پدیدآور: قانون چاقی: چطور قفل کاهش وزن مان را باز کنیم؛ جیسون فانگ، ترجمه: حمید هاشمی.
مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۳۱۱ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۰۲۶-۵
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss, 2015
موضوع: چاقی، کم کردن وزن، جنبه‌های اجتماعی، جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه‌ی افزوده: هاشمی، حمید، ۱۳۶۳ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۲/۲۲۲RM
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۷۳۰۱۷۳۴

بخش یک: بیماری همه گیر. ۲۱

فصل ۱: چگونه چاقی به بیماری ای همه گیر تبدیل شد. ۲۳

فصل ۲: چاقی ارثی. ۳۶

بخش دو: افسانه‌ی کالری. ۴۳

فصل ۳: کاهش کالری مصرفی با هدف لاغر شدن کار غلطی است. ۴۵

فصل ۴: افسانه‌ی ورزش. ۶۵

فصل ۵: تناقض پرخوری. ۷۵

بخش سه: الگویی جدید برای چاقی. ۸۵

فصل ۶: امیدی تازه. ۸۷

فصل ۷: انسولین. ۹۷

فصل ۸: کورتیزول. ۱۰۷

فصل ۹: رژیم کینز. ۱۱۴

فصل ۱۰: مقاومت در برابر انسولین: مقصر اصلی. ۱۲۵

بخش چهار: پدیده‌ی اجتماعی چاقی. ۱۴۳

فصل ۱۱: غذای حجیم تر و بیشتر: علم جدید چاقی. ۱۴۵

فصل ۱۲: فقر و چاقی. ۱۵۴

فصل ۱۳: چاقی کودکان. ۱۶۲

بخش پنج: مشکل غذاهایی که می خوریم چیست. ۱۷۳

فصل ۱۴: تأثیر مخرب فروکتوز. ۱۷۵

فصل ۱۵: توهم رژیمی بودن نوشابه‌ی رژیمی. ۱۸۶

فصل ۱۶: کربوهیدرات‌ها و اثر محافظتی فیبر بر بدن. ۱۹۳

فصل ۱۷: پروتئین. ۲۰۷

فصل ۱۸: ترس از چربی. ۲۲۱

بخش شش: راه حل. ۲۳۵

فصل ۱۹: چه غذایی باید خورد. ۲۳۷

فصل ۲۰: چه موقع باید غذا بخوریم. ۲۵۷

ضمیمه ی الف. ۲۷۵

ضمیمه ی ب. ۲۷۷

ضمیمه ی پ. ۲۸۷

منابع. ۲۹۱

پی نوشت ها. ۳۰۷

www.ketab.ir

پیشگفتار

دکتر جیمون فانگ^۱ پزشکی اهل تورنتو و متخصص بیماری‌های کلیه است. کار اصلی او رسیدگی به وضعیت پیچیده‌ی بیمارانی کلیوی ای است که بیماری‌شان تا حد زیادی پیشرفت کرده و به دیالیز (کلیه) نیاز دارند.

تخصص دانشگاهی او در ظاهر به موضوع این کتاب ربط چندانی ندارد و کسی با این رشته‌ی تحصیلی فاعلاً نباید در مورد مدیریت رژیم غذایی و دیابت نوع دو در وبلاگ خود مطلب بنویسد. وی برای فهمیدن این تناقض باید ابتدا بدانیم این شخص چه کسی است و چه ویژگی‌های عجیبی دارد که به این کار رو آورده است.

دکتر فانگ با معالجه‌ی بیمارانی در کنار مایی شدید کلیه داشتند به دو نکته‌ی مهم دست پیدا کرد. اول اینکه دیابت نوع ۲ شایع‌ترین علت نارسایی کلیه است و دوم اینکه دیالیز کلیه، بالاینکه روش درمانی دشواری است و بیمار باید تمام عمرش آن را تحمل کند، فقط نشانه‌های بیماری زمینه‌ای را درمان می‌کند که شاید از بیست، سی، چهل یا شاید حتی پنجاه سال قبل در بدن بیمار وجود باشد. وی پس از مدتی متوجه شد دارد با همان روشی طبابت می‌کند که در دانشگاه به او آموخته‌اند، یعنی درمان علائم بیماری‌های سخت با روش واکنشی، بدون اینکه سعی کند علل بروز بیماری‌ها را کشف و آن‌ها را برطرف کند.

او فهمید برای تغییر این رویه ابتدا باید این حقیقت تلخ را بپذیرد که حرفه‌ی مقدس پزشکی کلاً به تشخیص علل بیماری‌ها و پیشگیری از بروز آن‌ها می‌بندد، بلکه تمام وقت و منابع خود را در راستای محور علائم بیماری صرف می‌کند و در واقع هدر می‌دهد.

او سپس تصمیم گرفت وقتش را صرف این کند که علل بروز بیماری‌ها را تشخیص بدهد تا به این ترتیب در وضعیت بیمارانش (و نیز حرفه‌اش) تغییری ایجاد کند.