



کتاب پُر فروش نیویورک تایمز

کُل

باز اندیشی در علم تغذیه

نویسندگان:

دکتر تی. کولین کمپبل

با همکاری دکتر هوارد جاکوبسون

مترجمان:

مهندس متین کریمی کردستانی

بینا کریمی کردستانی (دانشجوی ارشد بیوشیمی)

سرشناسه	کمپل، تی. کالین، ۱۹۳۴ - م. Campbell, T. Colin
عنوان و نام پدیدآور	کل نویسنده‌گان تی. کولین کمپل، هوارد جاکوبسون؛ مترجمان متین کریمی کردستانی، بیتا کریمی کردستانی.
مشخصات نشر	تهران: گنجور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۳۱ ص.
شابک	978-622-7726-65-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: [2013], IWhole : rethinking the science of nutrition.
موضوع	تغذیه Nutrition
موضوع	طول عمر -- تاثیر تغذیه Longevity -- Nutritional aspects
موضوع	گیاهخواری Vegetarianism
شناسه افزوده	جاکوبسون، هوارد، ۱۹۳۰ - م. Jacobson, Howard
شناسه افزوده	کریمی کردستانی، متین، ۱۳۷۲ - مترجم Karimi Kordestani, Matin
شناسه افزوده	کریمی کردستانی، بیتا، ۱۳۷۷ - مترجم
رده بندی کنگره	RA۷۸۴
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۱۵۸۶۰

www.ketab.ir



نشر گنجور

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۹۱۰۵۶ - ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳

سایت انتشارات: www.ganjoorpub.ir

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۲۷

کل (باز اندیشی در علم تغذیه)

نویسندگان: دکتر تی. کولین کمپل، دکتر هوارد جاکوبسون

مترجمان: متین کریمی کردستانی، بیتا کریمی کردستانی

ناشر: گنجور

صفحه آرا: سمیه خوانین مقدم / طراح جلد: گنجور

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰ / شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۲۶-۶۵-۷

قیمت: ۸۰۰۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب



صفحه	عنوان
۱۳	معرفی.....
۲۱	فصل اول: برده شدن توسط سیستم.....
۲۳	بخش یکم: افسانه مراقبت‌های بهداشتی مدرن.....
۳۷	بخش دوم: حقیقت کل.....
۵۳	بخش سوم: راه بدعت من.....
۷۳	فصل دوم: پارادایم به عنوان زندان.....
۷۵	بخش چهارم: پیروزی تقلیل‌گرایی.....
۹۱	بخش پنجم: تقلیل‌گرایی به تغذیه حمله‌ور می‌شود.....
۱۱۵	بخش ششم: تحقیقات تقلیل‌گرایانه.....
۱۳۳	بخش هفتم: زیست‌شناسی (بیولوژی) تقلیل‌گرایی.....
۱۵۹	بخش هشتم: ژنتیک در مقابل تغذیه، قسمت اول.....
۱۸۳	بخش نهم: ژنتیک در مقابل تغذیه، قسمت دوم.....
۲۰۳	بخش دهم: پزشکی تقلیل‌گرایانه.....
۲۱۷	بخش یازدهم: مکمل‌های تقلیل‌گرایانه.....
۲۳۵	بخش دوازدهم: سیاست اجتماعی تقلیل‌گرایی.....
۲۵۱	فصل سوم: قدرت ظریف و نیروهای کنترلی آن.....

۲۵۳	بخش سیزدهم: درک سیستم.....
۲۷۳	بخش چهاردهم: بهره‌برداری و کنترل صنعت.....
۲۹۷	بخش پانزدهم: تحقیق و سود.....
۳۲۱	بخش شانزدهم: موضوعات رسانه‌ای.....
۳۴۳	بخش هفدهم: اطلاعات غلط دولت.....
۳۶۳	بخش هجدهم: کور شده توسط نورآوران.....
۳۸۹	فصل چهارم: افکار نهایی.....
۳۹۱	بخش نوزدهم: خودمان را کامل کنیم.....
۳۹۹	فهرست منابع.....



معرفی

در سال ۱۹۶۵، حرفه آکادمیک من امیدوار کننده به نظر می‌رسید. پس از چهار سال به عنوان یک همکار تحقیقاتی در MIT، در دفتر جدیدم در گروه بیوشیمی و تغذیه ویرجینیا مستقر شدم. سرانجام، من یک استاد واقعی بودم! و دستور کار تحقیقاتی که داشتم، شامل بررسی سوء تغذیه در کودکان در کشورهای فقیر بود، که یک دستور کار تحقیقاتی بی‌نظیر بود. با درک این که چگونه کودکان می‌توانند از کیفیت پروتئین بالاتری در تغذیه برخوردار شوند. عرصه کاری من، به لطف سخاوت و کمک مالی آژانس بین‌المللی وزارت امور خارجه ایالات متحده آمریکا، برای توسعه در فیلیپین بود.

اولین چالش، یافتن یک منبع پروتئین ارزان قیمت در تولیدات محلی آن منطقه بود. چالش دوم، توسعه یک سری مراکز خود گردان در سراسر کشور بود، که بتوانیم به مادران نشان دهیم که با استفاده از منابع پروتئینی چگونه می‌توانند فرزندان خود را از سوء تغذیه نجات دهند.

در همان زمان، بنا به درخواست رئیس بخشی که در آن کار می‌کردم، دکتر دین چارلی انگل^۱، مشغول کار بر روی پروژه‌ی دیگری نیز بودم. چارلی مسئول تأمین بودجه مطالعه بر

آفلاتوکسین، یک ماده شیمیایی سرطان‌زا که توسط قارچی به نام آسپرگیلوس فلاوس^۱ تولید می‌شد، از وزارت کشاورزی ایالات متحده بود. و کار من یادگیری همه مواردی بود که در تولید این قارچ می‌توانست موثر باشد؛ تا بتوانیم از رشد آن در منابع مختلف غذایی جلوگیری کنیم. این به وضوح یک پروژه مهم بود، زیرا شواهد زیادی در این مورد وجود داشت که آسپرگیلوس فلاوس، باعث سرطان کبد در موش‌های آزمایشگاهی می‌شد. (جریان اصلی این بود که باعث ایجاد سرطان در موش‌های صحرایی یا موش‌های آزمایشگاهی می‌شد، که احتمالاً در انسان نیز باعث سرطان می‌شود).

یکی از غذاهای اصلی منطقه که آلوده به آسپرگیلوس فلاوس بود، بادام زمینی بود. با کمال تعجب در آن موقع خودم را در حال مطالعه بادام زمینی در دو زمینه کاملاً متفاوت دیدم. و زمانی که عمیقاً به این دو موضوع نگاه کردم، در ظاهر کاملاً بی‌ارتباط با یکدیگر به نظر می‌رسیدند (کمبود پروتئین در بین کودکان فقیر فیلیپین و شرایط رشد آسپرگیلوس فلاوس). و این سرآغازی شد که دنبالی من را به لرزه درآورد، و بسیاری از بسترها که اکثر دانشمندان علوم تغذیه بر آن متکی هستند را زیر سوال برد.

این یافته‌ای است که جهان بینی من را تغییر داده است - و در نهایت، جهان من را وارونه ساخت: کودکانی که در فیلیپین رژیم‌های غذایی با بالاترین پروتئین را مصرف می‌کردند، بیشترین ابتلا به سرطان کبد را داشتند - حتی کودکانی که رژیم‌های سرشار از پروتئین داشتند، و به طور قابل توجهی ثروتمندتر بودند، و دسترسی به همه چیزهایی که ما معمولاً با سلامت دوران کودکی در ارتباط می‌بینیم، مانند مراقبت‌های پزشکی و آب آشامیدنی پاکیزه را در اختیار داشتند.

ترجیح دادم این کشف را تا هر جایی که من را هدایت می‌کند، دنبال کنم. در نتیجه، مسیر زندگی حرفه‌ای من در جهات غیرمنتظره و حتی ناراحت کننده‌ای چرخیده است، که در اولین کتابم، "پژوهش چین"^۲ شرح داده شده است. در نهایت به دو نکته آگاه شدم: اول،

1. *Aspergillus flavus*
2. *China Study*

تغذیه کلید اصلی سلامت انسان است. دوم، چیزی که اکثر ما به عنوان تغذیه مناسب تصور می‌کنیم، درست نیست.

اگر می‌خواهید بدون سرطان، بیماری قلبی و دیابت برای خود زندگی کنید، این قدرت در دست شما (و چاقو و چنگال شما) است. اما متأسفانه، دانشکده‌های پزشکی، بیمارستان‌ها و آژانس‌های بهداشتی دولتی همچنان به درمان بدون در نظر گرفتن تغذیه ادامه می‌دهند، گویی این ماده فقط نقش جزئی در سلامتی دارد. و جای تعجب نیست: رژیم غذایی استاندارد غربی، همراه با پسر عموهای مرسوم "کم چرب" و "کم کربوهیدرات" خود، در واقع دلیل بیشتر مواردی است که به ما آسیب می‌رساند، نه علاج آن. به طور خلاصه، معالجه "معجزه آسایی" که از نیم قرن گذشته در حال تعقیب و جستجوی آن بوده‌ام، معلوم شد که یک داروی شگفت‌انگیز جدید نیست که پس از دهه‌ها کار آزمایشگاهی درخشان و بی‌وقفه، یا یک ابزار جراحی پیشرفته یا تکنیک با استفاده از لیزر، با زحمت و سختی تهیه شده باشد. در عوض، راز سلامتی در تمام مدت، در کسوت یک کلمه ساده و شاید کسل‌کننده، پیش روی ما بوده است: تغذیه. وقتی صحبت از سلامتی ما می‌شود، معلوم می‌شود برگ برنده نوع غذایی است که هر روز در دهان می‌گذاریم. در فرآیند یادگیری همه این‌ها، من چیز دیگری را نیز یاد گرفتم: چرا اکثر مردم از قبل این را نمی‌دانستند.

مراکز تحقیقات پزشکی و علمی، به دور از پذیرش این یافته‌ها، آن‌ها را به طور سیستماتیک رد کرده، و حتی آن‌ها را سرکوب کرده‌اند.

تعداد کمی از متخصصان پزشکی آگاه هستند، که انتخاب مواد غذایی ما در مقایسه با قرص‌هایی که تجویز می‌کنند، سپر بسیار موثرتری در برابر بیماری هستند.

تعداد کمی از روزنامه نگاران بهداشت خبر خوب و بدون ابهام در مورد سلامتی درخشان و پیشگیری از بیماری را از طریق رژیم غذایی گزارش می‌کنند.

تعداد کمی از دانشمندان آموزش دیده‌اند، که به "تصویر بزرگ و کامل" نگاه کنند، و به جای پرداختن به اقیانوسی از خرد و آگاهی، به اندک اطلاعات خود اکتفا می‌کنند.