

تندرستی با انتخاب غذای سالم

نویسنده:

پروفسور والتر بسی. ویلت
(استاد دانشگاه هاروارد)

مترجمان:

دکتر آرش رشیدی	دکتر محمدرضا وفا
دکتر تیرنگ رضا نیستانی	دکتر مجید کاراندیش
دکتر محمود اختری تهرانی	دکتر محسن مداح
بهنوش محمدپور اهرنجانی	

ویراستار:

دکتر محمدرضا وفا

انتشارات جویا

تهران ۱۳۸۴

Willet, Walter

ویلت، والتر

تندرستی با انتخاب غذای سالم / نویسنده والتر سی. ویلت؛ مترجمان
محمدرضا وفا... [و دیگران]؛ ویراستار محمدرضا وفا. - تهران: جویا،
۱۳۸۴.

۲۸۰ ص.

ISBN: 964-6092-85-3 ریال: ۲۸۰۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی: *Eat, drink and be healthy: the Harvard medical school guide to healthy eating, 2005.*

۱. تغذیه -- به زبان ساده. الف. وفا، محمدرضا، ۱۳۴۲-، مترجم.

ب. عنوان.

۶۱۳/۲

ت ۹۷۸ / ۷۸۷ R۸۱

۱۳۸۴

۸۴-۲۳۶۸۰ م

کتابخانه ملی ایران

شناسنامه

نام کتاب:	تندرستی با انتخاب غذای سالم
نویسنده:	پروفسور والتر سی. ویلت
ناشر:	انتشارات جویا
چاپ و صحافی:	مرکز خدمات فرهنگی مطهر
نوبت چاپ:	اول - پاییز ۸۴
تیراژ:	۵۰۰۰ نسخه
قیمت:	۲۸۰۰۰ ریال
شابک:	ISBN: 964-6092-85-3 ۹۶۴-۶۰۹۲-۸۵-۳

مقدمه مترجمان

کتابی که پیش روی شماست از چندین جهت ویژگی‌های منحصر بفردی دارد. اول این که نوشته یکی از برجسته‌ترین دانشمندان معاصر در حوزه علوم تغذیه است. پروفسور والتر ویلت، استاد دانشکده‌های پزشکی و بهداشت دانشگاه هاروارد و متخصص نام‌آشنای اپیدمیولوژی تغذیه، شاید از نادر محققان پرکار و نخبگانی باشد که قریب ۹۰۰ مقاله ارزشمند منتشر شده در معتبرترین مجلات پزشکی جهان را در کارنامه علمی خود و میراث علم بشری به یادگار گذاشته است (آمار مربوط به آخر جولای ۲۰۰۵).

دوم این که نوشتار حاضر چکیده نابی از چندین دهه مطالعه و تجربه، تدریس و تفکر نویسنده در علوم تغذیه به ویژه با اتکا به یافته‌های سه مطالعه بزرگ هم‌گروهی^۱ در کشور آمریکا با عناوین مطالعه سلامت پرستاران^۲، مطالعه سلامت پزشکان^۳ و مطالعه پیگیری کارکنان بهداشتی^۴ است که به زبانی ساده و شیوا به رشته تحریر در آمده است. از همین روست که نه فقط برای خواننده غیرمتخصص، بلکه برای دست‌اندرکاران علوم تغذیه و پزشکی نیز لبالب از نکته‌ها و درسهای خواندنی و قابل تأمل است. در واقع این تلاش موفق نویسنده به برگردان حجم شگرفی از یافته‌های علمی مندرج در مقالات و کتب تخصصی به توصیه‌های کاربردی ساده و قابل درک برای همگان بوده که بر ارزش کتاب صد چندان افزوده است. بی‌هیچ گرافه باید این کتاب را بسان پلی دانست که به نیت هم‌گرایی انبوه فعالیتهای ریزبینانه دانشگاهی و زندگی جاری مردم بسته شده است. عنوان برگزیده برای نوشتار نیز نشان از اهتمام نویسنده به تحقق این مهم دارد.

سوم این که سطر سطر اثر حاضر، آمیزه شگفت‌انگیزی از حس و جان نویسنده را

1- Cohort Study

2- Nurses' health study

3- Physicians' health study

4- Health professional follow-up study

با مطالب علمی در خود باز می‌نمایاند. آن چنان که دانش تغذیه را نه به عنوان یک «علم مدرسه‌ای»، که به صورت جزء جدایی‌ناپذیری از حیات جسمی و روحی آدمی به تصویر می‌کشد. در این کتاب، «غذاها» فقط مجموعه بی‌جان از «مواد مغذی و غیرمغذی» دارای خواص خوب و یا بد نیستند، بلکه گوشه‌ای از زیبایی‌ها و رموز جهان را با خود به طبیعت و زندگی انسانها پیشکش کرده‌اند. بنابراین شناخت، دست‌ورزی و تناول آنها هم بینش و روشی «انسانی» را می‌طلبد.

چهارم، باید از ناشر ایرانی این اثر گرانها یاد کرد. بدون شک در طول تاریخ، گسترش مرزهای دانش در حوزه‌های پزشکی و غیرپزشکی بسیار مدیون تلاشهای انجام گرفته در درون واحدهای نظامی بوده است. و این بار نهادی با ماهیتی مشابه، انتشار کتابی را برعهده گرفته است که می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای را در ارتقای آگاهی‌ها و سلامت مردم در کشور ایفا کند. از این رو جا دارد از تمامی مسئولین و دست‌اندرکاران پلی‌کلینیک ولی‌امر و مرکز خدمات فرهنگی مطهر وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح خصوصاً جناب آقای دکتر علیرضا صحاف نائینی، جناب آقای مهندس محمدرضا طالع سندیانی و جناب آقای علیرضا ولیان برای درک اهمیت اثر و این اقدام مانا و انسانی سپاسگزاری نمایم.

و در پایان معترفیم که مترجمان ناخواسته در مواردی نتوانسته‌اند امانت‌دار درستکاری در بازخوانی آهنگ و حس جملات نویسنده به زبان فارسی باشند. از این بابت، پیشاپیش عذر تقصیر آورده و به اغماض از سوی خوانندگان فرهیخته امیدواریم.

فهرست مطالب

.....	۹	سپاسگزاری
.....	۱۱	پیشگفتار
.....	۱۵	■ فصل اول) مقدمه
.....	۳۳	■ فصل دوم) اعتقاد شما در مورد رژیم غذایی چیست؟
.....	۴۷	■ فصل سوم) وزن سالم
.....	۷۹	■ فصل چهارم) خبرهای غافلگیر کننده در مورد چربی ها
.....	۱۲۳	■ فصل پنجم) کربوهیدرات ها: سود یا زیان
.....	۱۴۷	■ فصل ششم) منابع سالمتر پروتئین را انتخاب کنید
.....	۱۶۷	■ فصل هفتم) مقدار زیادی از انواع میوه ها و سبزی ها را مصرف کنید
.....	۱۸۷	■ فصل هشتم) شما همانید که می نوشید
.....	۱۹۹	■ فصل نهم) کلسیم: بحرانی در کار نیست!
.....	۲۱۹	■ فصل دهم) مولتی ویتامین: بیمه تندرستی
.....	۲۵۹	■ فصل یازدهم) خلاصه
.....	۲۶۹	منابع برای مطالعه بیشتر

سیاسگزاری

مفاهیم ارائه شده در این کتاب عمدتاً مرهون تلاش، کار و ایده‌های بسیاری از پیشینیان ما، همکاران فعلی، دانشجویان دکترا و فوق دکترا است. به ویژه من از حمایت و تشویق و راهنمایی همکارانم، *Meir Stampfer*، *Ed Giovannucci*، *JoAnn Manson*، *Laura Sampson*، *Bernard Rosner*، *Graham Colditz*، *Eric Sue Hankin Son*، *Charles Hennekens*، *David Hunter*، *Frank Sacks* و *Frank Hu*، *Rimm* و *Alberto Aschiero* از آزمایشگاه‌های *Channing* و دانشکده بهداشت، دانشگاه هاروارد تشکر می‌کنم. *Frank Speizer* در مطالعه ارتباط بین رژیم غذایی و بیماری، در مطالعه سلامت پرستاران¹، سال‌های سال به شدت من را مورد حمایت قرار داد. بخش عمده پژوهش‌های توصیف شده در این کتاب که توسط گروه تحقیقاتی ما و یا دیگران انجام شده است، مطمئناً بدون حمایت مالی و گرانت‌های تحقیقاتی، انستیتو ملی سلامت²، امکان‌پذیر نبود. من و همکارانم به شدت سپاسگزار حمایت‌های قوی عامه مردم از پژوهش‌های مرتبط با سلامت هستیم که در آمریکا انجام شده‌اند و امیدواریم اطلاعات ارائه شده در این کتاب نشان‌دهنده ارزش این سرمایه‌گذاری باشد.

از توضیحات بسیار مفید *Eric Frank Sacks*، *Susan Roberts*، *Meir Stampfer* و *Peter Glausser*، *Mollie Katzen* که با مطالعه فصل‌های مختلف این کتاب به من کمک کردند، تشکر می‌کنم.

Tony Komaroff و *Victoria Reeders* از دانشکده پزشکی هاروارد با حمایت‌های همیشگی و تشویق‌های خود، در تکامل این کتاب کمک کردند و *Debbie*، *Liz Lenart* و *Flynn* و *Matt Brim* در بسیاری از مراحل تولید این کتاب کمک کردند. من همچنین از انتشارات *Simon & Schuster* و *Bill Rosen* به دلیل دیدگاهشان در تولید سری

1- Nurse's Health Study

2- National Institutes of Health

کتاب‌های با کیفیت بالای بهداشتی تشکر ویژه‌ای دارم که این کار را در دانشکده پزشکی هاروارد انجام داده‌اند. در خانه نیز همسر *Gail*، من را در رابطه با بسیاری از تجربه‌هایم در مورد شیوه‌های جدید تغذیه کمک کرد. پسران ما *Amani* که نشان داد سیب را هر روز می‌شود با ناهار مصرف کرد و *Kamali* که به من نشان داد، رژیم غذایی گیاه‌خواری می‌تواند به این معنی باشد که کوکاکولا، بستنی و پیتزا نیز مصرف شوند، به من کمک کردند که در تماس نزدیک با واقعیت باشم.

پیشگفتار

هدف از نگارش این کتاب این بوده است که آنچه را من و همکارانم در طی دو دهه گذشته در مورد اثرات دراز مدت رژیم غذایی بر سلامت آموخته‌ایم، به شما ارایه دهیم. این فرآیند یادگیری هنوز ادامه دارد، اما اکنون شواهد کافی وجود داشت که به شما راهنمایی کند چگونه آگاهانه غذای خود را انتخاب کنید. و نتیجتاً این انتظار منطقی را داشته باشید که این انتخاب، باعث ارتقاء شانس شما برای برخورداری از سلامتی و فعالیت کافی در سنین پیری باشد. سالیان طولانی بود که ما در مورد اثرات رژیم غذایی بر خطر بروز بیماری قلبی مشکوک بودیم. گوناگونی عوامل خطر در ارتباط با رژیم غذایی برای بیماری‌های قلبی و اثرات متعدد رژیم غذایی در بروز سایر بیماری‌ها، حتی برای افرادی مثل ما که در مطالعات تغذیه‌ای درگیر بودیم، تعجب‌آور و گیج‌کننده بود. برای مثال حتی تا چند دهه قبل، تصمیم‌های انجام گرفته در مورد رژیم غذایی که می‌توانست باعث کاهش خطر نقص‌های جدی هنگام تولد، سرطان‌های مختلف و کاناراکت شود، مورد پذیرش جامعه تغذیه نبود. همچنین تا چند مدت قبل، بسیاری از جنبه‌های بسیار مهم رژیم غذایی، نظیر مصرف چربی‌های ترانس، بار گلیسمیک و دریافت پایین فولیک اسید، به عنوان یک موضوع تغذیه‌ای قلمداد نشده بود. ممکن است شما از این مقوله‌ها بی‌خبر بوده‌اید یا شاید فقط به صورت گذرا راجع به آنها شنیده باشید. ولی فهم بهتر آنها می‌تواند نقش مهمی در رسیدن به سلامت طولانی مدت داشته باشد. این کتاب می‌تواند به افرادی که مراقب سلامت خود و خانواده خود هستند، کمک کند تا تصمیم‌های بهتری را در مورد رژیم غذایی خود داشته باشند.

تلاش ما در زمینه شناخت اثرات طولانی مدت رژیم غذایی بر سلامت، در اواخر سال ۱۹۷۰ آغاز شد. و این هنگامی بود که توجه من به توصیه‌های جدی به مردم، در مورد اینکه چه چیزی بخورند و از چه چیزی پرهیز کنند، معطوف شده بود. در آن زمان شواهد مستقیم برای حمایت از توصیه‌های رایج ضعیف بود و با اینکه اساساً هیچگونه شواهدی وجود نداشت، یک جزء کلیدی از دست رفته، داده‌های مربوط به دریافت

رژیم غذایی بسیاری از افرادی بود که می‌توانست در ارتباط با توسعه آتی بیماری‌های قلبی، سرطان‌های مختلف و سایر مسایل بهداشتی در آن‌ها باشد. البته اطلاعات مربوط به تاریخچه پزشکی، سیگار کشیدن، فعالیت فیزیکی و سایر متغیرهای مربوط به شیوه زندگی مورد نیاز بودند تا اثرات رژیم غذایی به تنهایی مشخص شوند. خوشبختانه در حال حاضر من می‌گویم که قبلاً ارتباط بین مصرف سیگار و بروز بیماری قلبی را در مطالعه سلامت پرستاران^۱ مورد بررسی قرار داده‌ام. این مطالعه بر روی بالغ بر ۱۲۱ هزار زن در کل کشور آمریکا انجام شد و به نظر می‌رسد که این یک گروه ایده‌آل برای ارزیابی اثرات دراز مدت رژیم‌های غذایی مختلف بود. اولین گام توسعه و تکمیل یک روش استاندارد ارزیابی رژیم غذایی برای چنین جمعیت بزرگی بود. بسیاری از همکاران من شک داشتند که چنین کاری عملی باشد و بتوان به طور مناسب آن را انجام داد. با نگاهی بر کارهای انجام شده در هاروارد در دهه ۱۹۴۰، یک سری پرسشنامه‌های رژیم غذایی که توسط خود فرد طراحی می‌شد را تهیه و تکمیل کردیم. ارزیابی اعتبار این پرسشنامه‌ها نیز در قالب یکسری برنامه‌های دقیق‌تر امکان‌پذیر گردید. از سال ۱۹۸۰ ما این زنان را مورد مطالعه قرار دادیم و در فواصل زمانی مشخص اطلاعات مربوط به رژیم غذایی و سایر اطلاعات مورد نیاز آنها را جمع‌آوری کردیم.

همچنین یک گروه بزرگ مردان را نیز به آنها اضافه کردیم و یکسری دیگر از زنان در مرحله دیگر وارد مطالعه شدند. اگر چه مطالعات بزرگ آینده‌نگری که انجام دادیم، جریان اطلاعاتی قوی و بی‌همتایی را در مورد رژیم غذایی و سلامت بدست داد، فهم عالی و صحیح از اطلاعات بدست آمده از موضوع پیچیده رژیم غذایی و سلامت، بایستی با دیگر منابع در دسترس و شواهد موجود در این رابطه ادغام می‌شد. این کتاب تلاش دارد تا این کار را انجام دهد و وزن و ارزش ویژه به مطالعاتی دهد که خطر واقعی بیماری در انسان را نشان می‌دهند.

در واقع علاقه شخصی من به مسئله غذا و سلامتی مربوط به خیلی پیش تر از انجام مطالعاتی می شود که در بالا توصیف شدند. خانواده Willett از چندین نسل قبل در ایالت میشیگان به دامداری اشتغال داشته اند. بنابراین پیوستن من به انجمن $4-H$ فقط ناشی از شرایط طبیعی موجود در سنین نوجوانی من بوده است. پرورش سبزیجات یکی از فعالیت های اصلی من بوده است و من برنده مسابقه ملی انجمن سبزیجات و پرورش سبزیجات در میشیگان شدم. من در رشته فیزیک و علوم غذایی دانشگاه میشیگان در مقطع لیسانس تحصیل کردم، و با پرورش سبزیجات در فصل تابستان شهریه تحصیل خود را پرداخت کردم. در دانشکده پزشکی، دانشگاه میشیگان، من این فرصت را داشتم که یک ارزیابی تغذیه ای را بر روی جامعه آمریکایی های بومی، هدایت کنم، که اولین تجربه من در زمینه تحقیقات اپیدمیولوژیک و استاندارد کردن روش های ارزیابی رژیم غذایی بود و بعدها برای کاربردهای در مقیاس وسیع توسعه یافت. برای دوره اینترنتی و رزیدنتی من به سرویس پزشکی هاروارد در بیمارستان شهر بوستون پیوستم و این شانس خوب را داشتم تا اشخاص متعددی را ملاقات کنم، که با بسیاری از آنها هنوز همکار هستم و همگی آنها به فهم و درک ریشه های فرهنگی و محیطی بیماری ها علاقمند بودند و فقط به فکر درمان بیماری نبودند. نتیجتاً این علاقه باعث شد که من در دانشکده بهداشت هاروارد ثبت نام کردم، جایی که مطالعات بیشتری در مورد تغذیه انجام دادم. پس از پایان دوره رزیدنتی در طب داخلی، به مدت سه سال در دانشکده پزشکی دارالسلام تانزانیا دوره پزشکی اجتماعی را گذرانیدم. در مدتی که در آنجا بودم در مورد ارتباط بین عفونت های انگلی و سوء تغذیه کودکان مطالعه کردم و این باعث شد که علاقه من در مورد قدرت راهبردهای اپیدمیولوژیک در فهم وقوع بیماری بیشتر شود و در ارتباط با راهنمای پیشگیری و درمان بیشتر آموخته و علاقه مندتر شدم. در بازگشت به بوستون، من در دوره دکترای اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت هاروارد ثبت نام کردم و در مطالعه سلامت پرستاران شروع به کار کردم. این طرح یک سال زودتر از ثبت نام من در دوره دکترای شروع شده بود. از آن پس موضوع اصلی

کارهای من، توسعه و کاربرد راهبردهای اپیدمیولوژیک برای مطالعه ارتباط بین رژیم غذایی و وقوع بیماری بوده است. این فعالیت‌ها منجر به تهیه یک کتاب درسی تحت عنوان «اپیدمیولوژی تغذیه» و بالغ بر ۶۰۰ مقاله علمی شده است. همچنانکه ما نتایج این مطالعات را مشاهده کردیم، من و اغلب همکارانم از این یافته‌ها مزایایی کسب کردیم و نتیجتاً بر اساس این اطلاعات، سطح فعالیت و رژیم غذایی خود را اصلاح کردیم. اما، تا کنون این اطلاعات را به یک شیوه کاربردی ارایه نکرده‌ایم، که بتواند مستقیماً برای عموم افراد در دسترس باشد. این کتاب نتیجه تلاش من برای انجام این کار است و امیدوارم که بتواند باعث ایجاد زندگی‌های سالم‌تر، طولانی‌تر و بسیار جذاب‌تر برای دیگران شود.

در تهیه این کتاب *Dr. Ed Giovannucci* رهبری بیشترین قسمت فعالیت‌های ما در ارتباط با رژیم غذایی و سرطان را به عهده داشته‌اند. *P.J. Skerrett* که یک نویسنده علمی باتجربه هست، متن روان حاضر را بر مبنای شیوه علمی و به اختصار تهیه نمود. *Maureen Callahan*، یک رژیم شناس شناخته شده و نویسنده برنامه غذایی، یک بخش از انتخاب غذا و تهیه غذا را اضافه کرد و همچنین در تهیه بسیاری از دستورهای غذایی همکاری نمود که بر اساس شواهدی است که در این کتاب ارایه شده است. شاید یکی از مهم‌ترین نتیجه‌های فعالیت‌های ما این است که رژیم غذایی سالم را توصیف کرده‌ایم، البته فقط یک نوع رژیم غذایی سالم وجود ندارد و رژیم غذایی سالم به معنای ممنوعیت با محرومیت و یا یکنواختی در مصرف غذا نمی‌باشد. در حقیقت عکس این قضیه صحت دارد. رژیم غذایی کلاسیک آمریکای غربی، که بر مصرف پوره سیب‌زمینی، گوشت سرخ شده و آبگوشت تمرکز دارد، جزء ناسالم‌ترین غذاهای جهان محسوب می‌شود و به طور قابل توجهی با آنچه که ما در صفحات بعدی این کتاب ارایه کرده‌ایم، مورد مقایسه قرار گرفته است. در این کتاب فقط نمونه‌های از امکانات متنوع و شگرف برای تغذیه سالم و پرهیجان ارایه شده است.