

# کلیشه تغذیه در جلوبوگیری از بیماریهای عفونی یا میکربی

اواد دیگر است.

## علت بیماریهای واگیردار:

روشن است که علت این فیل بیماریها میکرب است ولی باید دانست که میکربها نمیتوانند انسان را به آسانی مبتلا سازند. عده ای از مردم خیال می کنند که اگر در معرض حمله میکرب قرار گیرند بطور حتمه بیمار خواهند شد این تصور باطل است. درست است که میکرب عامل بیماری است و بیماری بدون آن عارض نمی شود ولی تنها وجود میکرب کافی نیست یعنی باید عوامل دیگری نیز فراهم شود تا انسان مبتلا گردد. دست کم سه عامل مهم دیگر غیر از میکرب لازم است تا انسان بیمار گردد:

- ۱- تمام میکربهای يك گروه و یک نوع بیماری شبه هم نیستند و اختلاف زیادی با هم دارند. همانطور که آدمها یکسان نیستند. مثلا بعضی از میکربهای حصبه خیلی فعال و قوی هستند و برخی دیگر کم اثر. اگر انسان در معرض این میکرب های

امروزه برای پیشگیری و عده زیادی از محققان روشن شده است که تغذیه خوب اساسا از بسیاری از بیماریهای عفونی حتمه می کند. مثلا از بیماریهای عفونی آن دسته از امراتی هستند که بوسیله میکرب ایجاد می شود.

تغذیه و اجزای آن به تنهایی در رابطه آن بیماریهای واگیردار (عفونی) چندین توجه از و هنسگران را جلب نکرده بود چه آنان می پنداشتند که اروپاییها و آمریکاییها بهترین نوع غذاها را می خوردند و بطرز مطلوب تغذیه می کنند تا برای این تغذیه آنان اشکالی نداشته و خدا ایجاد بیماری نقش موثری نمی تواند داشته باشد. اما کم کم در این نوع غرر تفکر تردید حاصل شد چه امروزه تقریبا همه می دانند که چاقی علامت تجذبه اجرت نیست و یک شخص نازنا تمام با هر یک تناسب و نظریه مطلوب، در مقابل بیماریها پیش از شخص چاق مقاومت دارد و همچنین در اتصال جراحی و ترنک و میرا شخص چاق پیش از

کم اثر قرار گیرد بیماری هارن نخواهد شد ولی اگر مورد حمله میکربهای فعال و قوی قرار گیرد احتمال ابتلا به بیماری زیاد است

۲- همانطور که این مهمانان ناخوشانده یعنی میکربها متفاوت هستند میزبانان یعنی انسانها نیز با هم فرق دارند و این تفاوت مربوط به تغذیه نیست بلکه مربوط به وراثت، محیط، و ساختمان بدنی است.

۳- باالجره تغذیه نقش بسیار موثری در ایجاد بیماریها بازی می کند. تغذیه خود میزبان و همچنین میکرب دارای اهمیت است بنابراین تغذیه چه در سلامت بدن و ایجاد مقاومت در برابر بیماریها، و چه در مقابل سایر عوامل بسیار مهم است.

وقتی که ما از تغذیه بحث می کنیم باید مقدار لازم (کالوری) (۱) هشت عدد اسیدهای آمینه (۲) که بهترین نوع پروتئین را تشکیل می دهند، اقسام مختلف وایدروکربورها (۳)، تعدادی مواد چربی، ویتامینهای مختلف، مواد معدنی اساسی، و مواد جزئی، عوامل مقاومت مانند وائترفرون (۴) و حتی عده زیادی از عوامل ناشناخته تغذیه را در نظر بگیریم آثار سوء تغذیه وی غذایی و کم غذایی را میتوان به خوبی در حیوانات آزمایشگاه مشاهده نمود ولی در انسان این قبیل آزمایشها مقدور نیست اما از زمانهای بسیار قدیم بر اهل تحقیق روشن بود که بیماریها متعاقب

قطعیها به طرز چشم گیری رو با افزایش می گذارند مثلا سل یکی از همه آنها بسیار نزدیک قطعی است. تورم کبد، اسهال، سرما خوردگی، و بیماریهای گلو و حنجره در موارد قطعی و کمبود غذا فراوان دیده می شود. در جنگ جهانی دوم گروه گروه از مردم دچار این هوارض بودند.

مطلبی که بسیار حائز اهمیت است این است که افرادی که غنی هستند و غذای فراوان در دسترس دارند نمی دانند چگونه از این غذا به طرز درست استفاده کنند و چگونگی بدن خود را در مقابل بیماریها و عوامل دیگر قوی نمایند.

ارزش غذایی بسیاری از مواد، در اثر تهیه غذایی نامرغوب و یا بیخت نامناسب از بین می رود. هدهای از غذاها با شکر و مواد قندی مصنوعی دسترس می شوند که جای غذاهای مقوی را می گیرند و در نتیجه بدن از مواد اصلی بزرگ و ویتامینها و مواد معدنی محروم می شود و در نتیجه استعداد بدن برای ابتلا به بیماریهای عفونی افزایش می یابد.

دکتر گونتر (۵) که بر فوسر و استاد کرسی تغذیه دانشکده پزشکی و داروسازی «بخارست» در کشور رومانی است در کتابی که باسم «تغذیه و دفاع در مقابل بیماریهای عفونی» به زبان رومانی منتشر کرده است. آن تجربیات و آزمایشهای خود نتایج جالب توجهی بدست آورده است و با دلایل و شواهد

- 1- Calorics
- 2- Amino - Acids
- 3- Carbohydrates
- 4- Interferon
- 5- Ianus - Gontzea

ثابت می کند که حتی در کشورهای صنعتی با تغذیه مناسب، مردم می توانند مقاومت کافی در مقابل بیماریها ایجاد نمایند بویژه اگر ویتامینهای زیادی بدنشان برسد و مواد معدنی متعادل صرف نمایند. این دانشمند در خلاصه کتاب خود آزمایشهایی را که روی سگ انجام داده است بیان نموده می-

نویسد: سگهایی که غذای زیاد می خورند بیشتر به بیماری مبتلا می شوند. این محقق میکرب بکتوک بیماری را به سگها از زمین کرده و دیده است آنها را که چاق هستند خیلی زودتر از سگهای لاغر مرده اند. نامبرده معتقد است که همان نتایج عینا در انسان نیز صادق است وی همچنین معتقد است که عده زیادی از غذاها که در کاغذ خانه تولید می شوند مانند شکر و... باعث نقصان مصرف ویتامین و بر هم زدن تعادل غذایی می شوند و دلایل بسیاری ذکر می کند که کمبود ویتامینهای A, B, C مقاومت بدن را در برابر بیماریهای میکربی کم می کند.

**بهترین نوع تغذیه ممکن چیست؟**  
 بقیه بزرگ نامبرده دو دسته از مواد غذایی برای ایجاد مقاومت در بدن خیلی مهم هستند یکی از آنها پروتئین (با تعادل مناسب اسیدهای آمینه) و دیگری ویتامینها هستند و خود این مواد نیز باید بطور متعادل خورده شوند نه بیش از حد بقیه وی مقدار کالوری جیره غذایی بر حسب درصدها بدین شرح زیر تعیین شود:

- ۲۰ درصد از لبنیات - ۱۰ درصد از گوشت
- از زمانیکه گوشت گاو و گوسفند و گوشت سفید مانند مرغ و ماهی - ۳ درصد از تخم مرغ - ۱۵ درصد از سبزیها و میوهها - ۱۲ درصد از قند و مواد قندی.

۱۰ درصد از مواد چربی مانند کره و روغن و ۳۰ درصد از دانهها مانند گندم، برنج، نخود، لوبیا، گردو، بادام و تخمها مانند آفتاب گردان و کندو امثال آن. در این دستور غذایی اگر ۱۲ درصد مواد قندی که ذکر شد از قندهای طبیعی مانند خرما، نوت، عسل، کشمش و غیره اخذ شود بسیار مناسب تر از قند کارخانه و شکر و مرباها خواهد بود.

هر چه غذا بصورت طبیعی خورده شود بهتر است. پختن بیش از حد مقداری از ویتامینها را از بین می برد و در خوردن غذا تغییراتی می دهد. خوردن زیاد از حد بکتوک غذا، جای غذای دیگر را می گیرد و در نتیجه تعادل غذایی را بهم می زند. مشروبات الکلی اگر چه ممکن است در ابتدا اشتها را کاذب تولید کنند ولی بعدها اشتها را از بین می برند بطوری که شخص الکلی میل به غذا ندارد و نیروی خود را از اکل می گیرد و این ماده خود بصورت چربی در بدن ذخیره میشود و باعث فریبی غیرهادی می گردد.

خوردن بیش از حد مواد پروتئینی مانند گوشت باعث ناراحتیهای مختلف می گردد. بنابراین در خوردن غذا باید همیشه تعادل لازم بین غذاها را نگاه داشت و از خوردن مواد غذایی که دارای املاح معدنی و ویتامینها هستند نباید پر هیز کرد یا بدسبزیها و میوهها به حد کافی خورده شود.

در هر سنی باید غذای مناسب با همان سن مصرف شود ولی بهر حال غذاهای سه گانه (قند، چربی، پروتئین) و مواد معدنی و ویتامینها باید خورده شود. و هیچیک از این غذاها نمیشوند جای غذای نوسر و دیگر را بگیرد.