

تصلب شرائین

پزشکی درین باب باشما سخن می گوید

در آغاز قرن کنونی، پزشکان برای بیماران، بی دغدغه خاطر، غذاهای چرب که فریبی آور است تجویز میکردند. چنان می پنداشتند که این وسیله مؤثر است برای جلوگیری از بیماری سل ریوی که از بیماریهای سهمناک آن روزگار بشمار میرفت. در آن روزها برای خانوادهای وحشتناکتر از هر چیز آن بود که پسری از آن خاندان بدختر جوان رنگ پریده لاغر اندامی دلبستگی پیدا کند، مبادا که دختر به تب لازم مبتلا و شش های او مورد حمله سل واقع شده باشد.

در این ایام مهمترین مسأله و مشکل درجه يك، بیبری پیشتر اعضاست. شك نیست که عمرها طولانی تر شده اما عمر درازی که سالهای واپسین آن با رنج و ناتوانی بگذرد و انسانی را از دل و زندگی و کار و کوشش باز دارد و بدتر از همه شخص سربار بستگان و اطرافیان خود باشد بچه کار آید.

برای جلوگیری از بیبری زودرس، پزشکان بماسفارش میکنند که مواظب شرائین (سرخ رگها) خود باشیم. این لوله های غشائی هستند که خون را بهمه گوشه و کنار بافته های بدن ما می برند و با آنها غذا میرسانند و بدانه صفا می بخشند. فرسودگی آنها خیلی بهتر از رمقی که در شناسنامه ما ثبت شده چگونگی حال و عمر و سال ما را نشان می دهد و از آنجاست که گفته اند سن هر کس برابر سن شرائین اوست.

سفت شدن شرائین همانست که آنرا تصلب شرائین میگویند.

از سی سال پیش پزشکان متوجه شدند که علت عمده تصلب شرائین افزایش کلسترول^۱ در خون است. این ماده در جدار شرائین رسوب میکند و در نتیجه رگها سفت و سخت و شکننده و ترد میشوند، و از طرفی معبرای عروق تنگ شده بافته های بدن از دریافت خون کافی محروم می مانند، بتدریج راه گردش خون بسته یارگ پاره میشود و در پایان انسان در اثر سکنه مغزی یا خفقان (Angine De Poitrine -) یا مسمومیت خون (Urémie) ازبای در می آید و می میرد.

مقدار طبیعی کلسترول خون چه قدر است؟ بر حسب اصولی که بکار برده میشود و بحسب مزاج اشخاص این مقدار تفاوت میکند. بیشتر پزشکان حداکثر مقدار طبیعی کلسترول خون را دو گرم در هر لیتر میدانند.

چه چیز سبب افزایش کلسترول میشود؟ آنچه مسلم است چون در خوردن چربی امساک شود میزان کلسترول خون پائین می آید. بر این نظر، دانشمندان و طبایف الاعضاء افزوده اند که بسیار دیده شده اشخاصی که بعد وافر روغن حیوانی و نباتی و چربیهای مختلف میخورند معینا کلسترول خون آنها طبیعی است. حقیقت مطلب آن است که وقتی کلسترول از حد طبیعی تجاوز میکند که دستگاه بدن توانائی جذب مواد چربی را از دست داده باشد. چنانکه علت ابتلاء به بیماری قند هم همیشه خوردن شیرینی زیاد است، بلکه در بدن علتی پیدا میشود که این ماده مهم غذایی در بدن به «شرنکی» تبدیل

میگردد. پس پزشکان از این روست که بیماران قند را از خوردن شیرینی و کسانی که کلتسترول خونشان از میزان طبیعی تجاوز کرد از صرف چربی منع می کنند. امساک در صرف شیرینی و چربی اگر چه اختلال حال و ناراحتی های بیمار را تا حدی تخفیف میدهد ولی این کار معالجه اساسی نیست و بیماری با امساک فقط ریشه کن نمی شود.

با همه اینها بیشتر از کارشناسان بهداشتی معتقدند که زیاده روی در صرف مواد چربی در سالهای متوالی یا حتی در چند نسل منجر با افزایش کلتسترول خون خواهد شد همچنانکه اسراف در خوردن شیرینی هم در مدت طولانی موجب بیماری قند میشود و بهمین جهت نویسندگان دستورهای بهداشتی، لازم دانسته اند میزان مناسبی از چربی که برای ما لازم است تعیین کنند.

مضار و منافع کلتسترول

از چند سال پیش دانا یان و ظایف الاعضاء ثابت کرده اند که فقط بمقدار چربی نباید توجه داشت چه بعضی چربیها زودتر از چربیهای دیگر جذب میشود. مثلا روغن ماهی و روغن های نباتی از کره و چربیهای حیوانی کمتر کلتسترول تولید میکند.

کلتسترول در خون از همه جهات زیان بخش نیست. زیرا بیماریها دو علت مهم دارد یکی حمله میکروب و دیگری اختلال در دستگاه خون. اگر کلتسترول سبب اختلال جریان خون می شود در عوض از عفونت جلوگیری میکند.

قدما از راه آزمایش دریافته بودند که هر کس مزاج خاصی دارد و توصیه میکردند: هیچگاه دارویی تجویز نکنید مگر آنچه با مزاج بیمار سازگار باشد. تغییر مزاج يك شخص همان اندازه دشوار است که بخواید سرنوشت او را تغییر بدهید. کشفیات جدید نیز همین نظر را تأیید میکند.

باید باین نکته دقیقاً توجه داشت که تغییر دادن میزان کلتسترول دفعه سریع، چه با دارو و چه از راه روش غذایی، زیان بخش است و خطرانی در پی دارد. پزشکان حاذق تصدیق دارند که میتوان بیماریهای که از افزایش کلتسترول پیدا میشود معالجه کرد ولی باید مداوا با نهایت احتیاط انجام گیرد و دوره معالجه تا چند سال ادامه داشته باشد. اساس معالجه باید مبتنی باشد بر انتخاب نوعی از غذاهای چرب که از چربیهای دیگر آسانتر جذب میشود و انجام دادن ورزشهایی که کبد را بهتر بکار اندازد و عمل آنها تحریک کند.

غذاهای چربی که زودتر از چربیهای دیگر جذب میشوند کدامند؟

در میان غذاهای چرب روغن ماهی بی کفتگو از سایر چربیها زودتر جذب میشود. اسکیموها در هر روز، معادل يك لیور (قریب نیم کیلو گرم) کره مصرفی ما، روغن ماهی صرف میکنند بی آنکه کمترین اختلالی در مزاجشان پیدا شود. البته تجویز این مقدار در سایر نواحی دشوار است علاوه بر آنکه روغن ماهی بذائقه بیشتر مردم خوش آیند نیست. پزشکان بزحمت بچهها را وادار می کنند که در فصل زمستان روزی يك قاشق روغن ماهی بخورند. مهذا همین مقدار هم اثر دارویی پر ارزشی دارد.

ممکن است بعضی بگویند تحمل بد مزگی آن در مقابل سلامتی مزاج چندان مهم نیست، ولی باید دانست که گاه باشد فقط بوی روغنی هضم غذا را مختل سازد و غشیهائی تولید کند که نتوان از آن جلوگیری کرد. البته وسائلی است که میتوان روغن را تصفیه کرد و بوی آنرا گرفت، اعم از اینکه بوی نامطبوع آن طبیعی باشد یا بواسطه فساد روغن پیدا شده باشد. ولی تصفیه روغن ضمناً

قسمتی از ویتامین های آنرا نیز از بین میبرد و بنابراین از ارزش طبی آن کاسته میشود . بهرحال معمولاً روغن ماهی در پیش ما مصرف غذائی ندارد و این مایه نأسف است چه گذشته از منافع دیگر، روغن ماهی برای صلاح اختلال دوران خون نیز داروی مؤثری است .

پس از روغن ماهی بهترین چربیهای غذائی روغنهای هستند که از مواد نباتی گرفته میشوند . میان روغن های نباتی روغن پسته زمینی (Arachide) چون ارزاتر است (البته در فرانسه) بیشتر مصرف میشود .

من ، (دکتر دوگا نویسنده اصلی) روغن زیتون را بر سایر روغنهای نباتی ترجیح میدهم ، خصوصاً روغنی که از فشار اول زیتون کاملاً بی عیب و بدون استفاده از حرارت بدست آمده باشد . تصفیه روغن پسته البته در تصفیه خانه هایی که از نظر فنی کاملاً مجهز است انجام میگردد ، اما بناچار در روغنی که از آن بدست می آید دخل و تصرفاتی شده که مقداری از خواص ویتامینی خود را در ضمن تصفیه از دست داده است . با همه اینها روغن پسته زمینی از چربیهای بسیار عالی است و هضم آن از چربیهای حیوانی بمراتب آسانتر است .

در زمان باستان بابلیها بر روغن کنجد ارزش بسیاری مینهادند و معتقد بودند که اعضاء تناسلی را تحریک میکند و موجب طول عمر میشود و زنان را قبوی میسازد و با آنان فریبی متناسبی میبخشد . برخی از کارشناسان بهداشتی عقیده قدما را تأیید میکنند و همین جهت روغن مزبور نیز جای خود را در بین روغنهای بهداشتی باز کرده است .

در چند سال پیش امریکائیا کشف کرده اند که بعضی روغنهای نباتی از قبیل روغن تخم آفتاب گردان و پیش از آن روغن ذرت نه فقط بر کلسترول خون نمی افزاید بلکه میزان آن را کاهش می دهد مع الاسف روغنهای مذکور خوراکی نیستند مگر پس از آنکه کاملاً تصفیه شده باشند . اگر چه این روغن ها رواجی پیدا کرده ولی دیر زمانی لازم است تا بتوان ارزش واقعی آنها را تشخیص داد . خیال بیهوده ای است که تصور شود با خوردن روغنهای مزبور میتوان مسأله پیچیده کلسترول را حل کرد ، معهداً مصرف روزی یکی دو قاشق چای خوری از روغنهای نامبرده شاید بد نباشد .

روغن گردو و مخصوصاً روغن فندق از نظر کلسترول مورد مطالعه واقع نشده اند ولی از حیث ویتامین غنی و بسیار مقوی هستند ، اما بدبختانه بهای آنها گران و مزه آنها نیز نامطبوع است مگر در همان هفته های نخستینی که روغن آنها گرفته شده باشد ، زیرا زود باد زده و تند میشود .

بین مواد چرب حیوانی ، باید برای کره ارزشی قائل شد ، این ایام کره بین متخصصان بهداشت شهرت بدی پیدا کرده و یکی از عوامل اصلی تصلب شرائین و بیماری کلسترول بشمار میرود . معهداً دانشمندان طبیعی خاطر نشان می سازند که چون کره بدون دخل و تصرفی تهیه میشود ، بدین طریق که خامه روی شیر را جمع کرده با پاروهای کوچکی میزنند و کره لذیذی بدست می آورند و هیچ گونه تصرف و تغییر مهمی در اصل ماده شیری بعمل نمی آید و با فراوانی ویتامین و مواد معدنی در آن ، این سوه شهرت جدید برای کره نارواست . سزاوار است بدان با نظر بهتری نگریسته شود . دیر زمانست که پزشکان سفارش میکنند که کره روغن حیوانی را باید تقریباً خام یعنی همینکه آب شد مصرف کرد . خامه غذائی است عالی ولی مواد چرب در آن معلق (Emulsionné) است و خوردن آن بهمان اندازه که طبایع را بدان رغبت وافر است بهمان نسبت هم بیشتر موجب اختلال عمل کبد میشود . بعقیده من (نویسنده مقاله) غذاهائی که موادی در آن معلق است بسرعت هضم میشوند و همین سرعت موجب اختلال میشود .

بیه از چربی‌هایست که مصرف آن در نظر برخی فوق‌العاده زیان‌آور است ولی باید دانست که در آن موادی است که برای معالجه بیماری‌های پوستی ارزش فراوان دارد .

مارگارین (Margarine)

در باره مارگارین‌های مختلف چگونه می‌اندیشند ؟ ارزش غذایی مارگارین بسته است بمواد کبیه مارگارین از آن تهیه شده ، چنانچه از محصولات نباتی گرفته شده باشد خاصیت آن نزدیک بخواص روغن‌های نباتی خواهد بود و اگر از چربی‌های گوشت درست بشود خاصیت آن مانند چربی‌های حیوانیست .

مارگارین‌های نباتی از روغنهای نباتی دیگر در هضم ترند زیرا از اسیدهای چرب غلیظ تری ترکیب شده‌اند .

قاعده‌ایست عمومی که هر اندازه درجه ذوب روغن نباتی پائین تر باشد قابلیت جذب آن بیشتر خواهد بود . مثلاً مقداری از روغن نباتی که در حرارت پنج درجه بحالت میعان است از همان مقدار روغن از نوع دیگر که نقطه ذوب آن ۲۵ درجه یا ۳۰ درجه باشد ، کمتر معده را سنگین میکند . بعلاوه مارگارین این عیب را هم دارد که در تهیه آن برای گرفتن ماده لزج نباتی و بی رنگ و بو کردن آن ، محلول‌هایی بکار میرود و دخل و تصرفات زیادی در آن میشود .

با همه این عیبهای برای اشخاصی که در معرض افزایش کلسترول خون هستند صرف مارگارین نباتی بجای روغن حیوانی ممکن است سودمند باشد چه بتحقیق پیوسته که چربی‌های نباتی کمتر از چربی‌های حیوانی رسوب کلسترول میدهد .

چربی‌های حیوانی هم مزایایی دارد که نباید از نظر دور داشت : طعم آنها مطبوع‌تر است ، کرسنگی را بهتر فرومینشانند و در تناول آن احساس گرما و تیرری بیشتر میشود . در مورد اشخاصی که مواد معدنی بدنشان کم شده باشد و مبتلایان به کم‌خونی و بیماری سل و همچنین در مورد بچه‌ها بخواهند بسرعت ضف عمومی بدن را بهبود بخشند روغن حیوانی تجویز میشود .

حقیقت مطلب آن است که چربی‌ها اعم از حیوانی و نباتی انواع مختلفی دارند و هر یک اثر درمانی مخصوصی دارد که پزشکان باید تشخیص بدهند . بدبختانه در این قسمت اطلاعات لازم کم است و تعیین چربی مخصوص برای احتیاجات بدن مشکلی است که حل آن آسان نیست ، زیرا این احتیاج بر حسب ترکیبات مواد اصلی که چربی از آن گرفته شده ، شرایط جوی فصل ، طرز تهیه روغن و غیره تغییر پذیر است ، و از همه گذشته احتیاجات مخصوص اشخاص نیز با مزاجهای مختلف بکلی متفاوت میشود . در پایان لازم است باین نکته توجه شود که در چربی‌ها تنها نوع و صفت عامل اصلی نیست بلکه مسأله مقدار مصرف مه‌تر است .

(پایان)

میزان و مقدار مصرف مواد چربی مورد احتیاج موضوع مقاله دیگری از همین پزشک فرانسوی است که اگر خدا بخواهد در فرصت دیگری ترجمه آن را بنظر خوانندگان گرامی خواهد رسانید .

(احمد راد)