

کم غذا کم

نوشته نوئل وست

ترجمه جواد پورمیر

نیست . در حالیکه يك گرم هیدرات دو کربن ، یا پروتئین چهار کالری گرما پدید می آورد از يك گرم چربی نه کالری گرما بدست میآید . بهمین دلیل اشخاصی که مایلند لاغر شوند از چربی پرهیز میکنند و نان خامه‌ای یا يك ظرف سیب زمینی سرخ شده را بزرگترین دشمن خود می‌شمارند . با اینوصف هر سه نوع غذائی که ذکر شد غذا های اصلی می‌باشند و در ایجاد تعادل غذائی در بدن سهیم هستند .

محصولات غذائی که روزانه مصرف میکنیم جزو کدام دسته میباشد ؟
هیدراتهای کربن :

هیدراتهای کربن شامل قندها و نشاسته‌هاست و باستانی‌های قندشیر یا لاکتوز همگی منشأ گیاهی دارند . قندی که بیشتر در دسترس میباشد ساکاروز است که از نیشکر و چغندر بدست می آید . از ساکاروز برای شیرین ساختن غذا های روزانه و ساختن شیرینی و مربا استفاده می‌کنیم . قند میوه ها از نوع دیگر است . نشاسته ها قندهای مرکبی هستند که از سیب زمینی و بعضی دانه ها مانند برنج و ذرت و گندم لولویا و سویا بدست میآیند . لولویا و سویا بمقدار زیاد پروتئین دارند .

هیدراتهای کربن بواسطهٔ قیمت نسبتاً ارزان غذای اصلی کشورهای فقیر را تشکیل میدهند . و بهمین دلیل ، بحق ، نان را باعث بقای عمر دانسته‌اند .

چربیها :

چربیها یا جامدند یا مایع . چربیهای جامد عموماً از حیوانات و روغنهای مایع از نباتات بدست میآیند .

تغذیه به مجموعهٔ تغییراتی اطلاق میشود که در غذا پس از ورود به معده حاصل میگردد و آنرا تبدیل به نیرو میکند تا انسان قدرت زنده ماندن و کار کردن و مقابله با امراض را داشته باشد . ادامه زندگی بدون تغذیه ممکن نیست . حاجت نیست که دانشمند بزرگی باشیم تا این مطلب را بدانیم . علم تغذیه هر روز حقایق جدیدی ب ما میآموزد و اجازه میدهد تا با مسئلهٔ بزرگ تغذیه انسان بهتر آشنا شویم . چوب وقتی می‌سوزد گرما پدید می‌آورد . همینطور غذاهائی که جذب بدن میشود حکم همان مواد سوختنی را دارد که گرما و نیروی مورد نیاز ما را پدید می‌آورد . این غذاها حقیقتاً در بدن ما می‌سوزند و همین نیروی حاصله از آنهاست که به ما قدرت زیستن و کار کردن می‌بخشد .

کالری مقدار گرما نیست که درجهٔ حرارت يك گرم آب را يك درجهٔ سانتیگراد بالا میبرد . باید دانست که کالری غذا نیست بلکه واحدی برای اندازه گیری نیروی حاصله از غذا می باشد . این نیرو خواه به حرارت یا کار عضلانی تبدیل شده باشد ، خواه بصورت چربی ذخیره گردد در هر دو حال ارزش آنرا کالری معین میسازد . غذاهائی که در بدن به مصرف سوختن میرسد بر سه نوع است : هیدراتهای کربن ، چربیها و پروتئین ها که بصورت کم و بیش خالص به ترتیب در قند و نشاسته و پیه و ماهی و پنیر و سفیدهٔ تخم مرغ مشاهده میشود . ارزش کالری همه غذا ها یکسان



پروتئین‌ها مولکول‌های درشتی میباشند که از مولکول‌های بسیار کوچکی بنام اسیدهای آمینه درست میشوند. ۲۲ اسید آمینه مختلف وجود دارد که عموماً در پروتئینهای غذایی پیدانمیشوند. ده‌تای آنها را اصلی گفته‌اند چون انسان نمیتواند از آنها صرف‌نظر کند و خودش آنها را ترکیب کند و بسازد.

ارزش غذایی یک پروتئین وابسته به ترکیب اسید های آمینه آنست. در تغذیه انسان، پروتئینهای حیوانی مانند پروتئینهای گوشت، ماهی، سفیده تخم مرغ ارزش غذایی بیشتری از پروتئینهای دارند که مثلاً در لوبیا وجود دارد.

بدیختانه پروتئینهای حیوانی گران هستند. در کشورهای فقیر، مردم امکان آن را ندارند تا بمقدار کافی از پروتئینهای حیوانی استفاده کنند. بعلاوه منابع پروتئینهای گیاهی که ممکنست تا حدی جبران کمبود پروتئینهای حیوانی را نماید بطور کلی مورد توجه قرار نگرفته‌اند.

ماچربهای حیوانی را بصورت چربی گوشت، پیه، کره، زرده تخم مرغ مصرف میکنیم. روغنهای نباتی غذایی از بذرها، تخم آفتابگردان، دانه گندم و یا میوه‌ای مانند زیتون بدست میآید.

چربیها چنانکه گفتیم ارزش زیادی از لحاظ کالری دارند و به بدن ما اجازه میدهند تا نیرو را در مخزنهای زیر پوست ذخیره کند. وقتی این مخزنها فوق‌العاده انباشته شوند می گویند انسان چاق شده است. در سالهای اخیر از چربیها خرده میگیرند و آنها را مسئول بیماریهای مزمن قلب و عروق می‌شمارند. این مسئله موضوع تحقیقات فراوانی گردیده که هنوز مباحثات بسیاری را برمی‌انگیزد.

پروتئین ها :

بدون پروتئین‌ها انسان ضعیف می شود. تقریباً قسمت عمده همه بافتها را پروتئین‌ها تشکیل میدهند : ماهیچه، پوست، مو، ناخن، خون، گلبول قرمز، و بالاخره در تمام بافتها پروتئین وجود دارد.

وقتی منابع پروتئین ناچیز باشند درصدد کشت گیاهی برمیآیند که به آسانی بیشتر بروید نه آنکه ارزش غذایی بیشتری داشته باشد .

تغذیه نادرست، که بسیاری از کشورها از آن رنج میبرند ، قبل از همه به کمبود پروتئین بستگی دارد . به سه نوع غذایی که از آنها نام بردیم باید دودسته دیگر از موادی را که برای تغذیه انسان ضروری است، افزود : مواد معدنی و ویتامین ها .

مواد معدنی :

تعداد مواد معدنی که برای زندگی ضروری است، بسیار زیاد میباشد : پتاسیم ، سدیم ، کلسیم ، در تمام بافتها و مایعات بدن وجود دارد . کلسیم از ترکیبات مهم استخوان و دندانها می باشد . هر روز ما یک ماده معدنی را به غذای خود بصورت نمک طعام می افزاییم که کلرور سدیم می باشد .

کلسیم نقش عمده ای در مسئله تغذیه ایفا میکند . بعضی از غذاها بمقدار کافی از آن دارا نیستند و جذب آن در بدن مستلزم عمل ترکیبی دقیقی است که وجود ویتامین D را ایجاب میکند .

وقتی بدن ما فاقد کلسیم باشد می گوئیم به کمبود کلسیم مبتلا شده ایم . شیر و پنیر منابع خوبی از کلسیم بشمار می آیند . بهمین دلیل شیر را غذای ایده آل دوران طفولیت میدانند و همینطور هم بزنان شیرده توصیه میشود از آن استفاده کنند . آهن یک نقش حیاتی دارد چون جزء مکمل مولکول هموگلوبین و پروتئینهای گلبولهای قرمز خون می باشد که اکسیژن هوای ششها را به بافتها میرسانند . قسمت عمده آهن بدن ما به هموگلوبین اختصاص می یابد . بعضی از بیماریها که کم خونی نام دارند، از کمبود آهن ناشی میشوند .

ویتامین ها :

حقیقت اینستکه ویتامینها غذا نیستند . بلکه موادی هستند که برای بدن ما امکان استفاده از

غذاهائیرا که دریافت میکند ، فراهم میسازند . ویتامینها هرچند که مقدارشان کم باشد، وجودشان ضروری است . چون بدن ما بطورکلی از ساختن ویتامین عاجز می باشد آن را باید از راه غذا تأمین کند .

یک رژیم غذایی متعادل شامل همه ویتامینهای لازم میباشد . ویتامینهای متعددی وجود دارد که کارشان در بدن بسیار پیچیده و نامشخص است . ماتنها از ویتامینهای بسیار مهم آنهام باخصار نام میبریم : ویتامین A در چربیها و در بعضی از سبزیها مانند هویج وجود دارد . ویتامین A نقش مهمی در رشد و مقاومت در برابر عفونت بازی میکند . فقدان آن باعث عارضه ای بنام شبکوری میشود .

ویتامین B ، در گوشت و در پوست دانهها و حبوبات یافت میشود . در جذب قندها و کار سلسله اعصاب نقش مهمی دارد . فقدان آن باعث نوعی بیماری بنام بری بری می شود . ویتامین C در گیاهان سبز و میوهها، مخصوصاً در لیمو ، پیدا میشود . فقدان آن باعث بیماری اسکوربوت میباشد .

ویتامین D نقش عمده ای در ثابت نگهداشتن میزان کلسیم بدن دارد ، فقدان آن باعث نرمی استخوان کودکان می شود .

برای آنکه در زندگی سالم بمانیم و سلامت خود را حفظ کنیم ، نه تنها باید بمقدار کافی غذا مصرف کنیم بلکه علاوه بر سه نوع غذاهای مذکور در بالا، آنهام از هر یک بمقدار کافی ، باید از ویتامینها و مواد معدنی ضروری نیز استفاده نمائیم . در چنین صورتی میتوان گفت : تغذیه متعادل است . در غیر اینصورت فوراً اختلالاتی پدید می آید که آن را کمبود غذایی می نامند .

کمبود غذایی در کشورهای مرفعی بندرت دیده میشود ولی در بسیاری از کشورهای فقیر که گاهی اکثریت آنها را در بر میگیرد، بصورت بومی در آمده است .

دود پروتئین وضعف غذائی

کمبود پروتئین مهمترین عامل سوء تغذیه شد. دسته‌بندی انواع مختلف سوء تغذیه از نظر مکی چندان آسان نیست ولی وجه مشترک همه آنها «کمبود پروتئین» می‌نامیم.

نوع بسیار وخیم «کمبود پروتئین» حالت کواشیور کر باشد که مخصوصاً موقع از شیر گرفتن طفل و اولین های زندگی پیداد میکند. ممکنست تنها ریشه بیماری کم غذایی نباشد و عفونت‌های مختلف در ندادن سهم باشد. علل سوء تغذیه هائی که باعث کواشیور کر میشود، فراوان است. اولین علت، فقر مادی میباشد که بواسطه آن پرورش دام دشوار است و تنها کشت گیاهان نشاسته‌ای که به آسانی می‌روند پروتئین آن کم است، میسر میباشد. علل دیگری مانند سنن مذهبی و عادات کهنه و نادانی نیز وجود دارد. دام را بیشتر از این نظر که نشانه ثروت است پرورش میدهند نه بخاطر اینکه از شیر آن استفاده کنند. گوشت ناچیز این دام برای افراد بزرگسال کمتر نسبت به اطفال احتیاج دارند، ذخیره میشود. کم‌کودکان را از مواد نشاسته‌ای که دوست ندارند می‌کنند و بعد وقتی که کودک به اسهال مبتلا شد، دهانش را پاک میکنند.

سرانجام کودک به مرحله‌ای از کمبود غذائی رسد که به آن حالت ضعف میگویند، این حالت در برهه‌های رو بتوسعه که شیرخوارگان از شیر مصنوعی تغذیه میکنند بطور روزافزون افزایش مییابد. کودکی که دچار حالت ضعف شده است وضع رقت‌باری دارد. هوش بی‌روح و بی‌حالت است از هر تماس ناچیزی اجتناب می‌شود و از خوردن هر غذائی امتناع میکند. ضمن معالجه، به محض آنکه کودک شروع به تبسم کند میتوان کم کم به بهبود او امیدوار شد.

توصیه میشود معالجه نه تنها با یک رژیم غذائی ریح‌الضم و سرشار از پروتئین صورت گیرد و در مورد



کودک مبتلا به کمبود پروتئین

عفونت متناوب احتیاط لازم بعمل آید بلکه توصیه میشود مادر با اندرزه‌های « روان درمانی تربیتی » طوری آموزش یابد که بتواند از ابتلای مجدد کودک جلوگیری کند .

انواع دیگر سوء تغذیه :

ما از سخت‌ترین نوع سوء تغذیه که از کمبود پروتئین ناشی میشود سخن گفتیم ، انواع دیگری نیز وجود دارد که از عفونت‌های میکروبی یا انگلی که جای مفصلی را در تابلوی بیمارستان اشغال میکنند ، پدید می‌آید .

بدین ترتیب که بیماریهای عفونی معمولی دوران طفولیت در کودکانی که بد تغذیه میکنند به مراتب شدیدتر و غالباً کشنده تر از مواردی است که این بیماریها عارض کودکان سالم میشود .

در اینجا از فقدان ویتامین A و ویتامین‌هایی که باعث بیماری بری بری و راشی تیسیم میشود نام می‌بریم . کمبود ویتامین A در بسیاری از کشورها مخصوصاً در کشورهای جنوب شرقی آسیا شایع است . طبق نظر يك محقق این کمبود باعث ۶۰ درصد نابینایی‌هایی است که در سیلان و جنوب هند وجود دارد . این کمبود بویژه در بین مردم فقیر بیداد میکند و بسا که صرفاً بر اثر نادانی مورد غفلت قرار گرفته است .

برنجی که بادست کوبیده شده ، تقریباً قسمت اعظم ویتامین B₁ پوسته را حفظ میکند . برنجی که با ماشین کوبیده میشود تقریباً قسمت اعظم آن را از دست میدهد . فقدان ویتامین B₁ باعث يك بیماری بنام بری بری میشود که در جوامعی که از برنج پوست کنده تغذیه میکنند بیداد میکند .

عوارض بیماری بری بری چنین است : يك کودک سه ماهه ظاهراً سالم را که فقط از پستان مادر تغذیه میکند بنظر آورید . ناگهان این کودک شروع بناله میکند ، بدنش را راست و سخت نگه میدارد و عضلات شکمش سفت میشود و ضربان نبضش محسوس نیست . تنفس

به اشکال صورت می‌گیرد ، صورتش کبود و یا مثل مرده پریده رنگ میشود و از آن آثار رنج یا ترسی زاید - الوصف نمایان است .

این بحران نیم یا يك ساعت طول می‌کشد و از بین میرود بعد دوباره عود میکند . اگر معالجه سرعت انجام نگیرد ، این حالت تا دم مرگ بیش از پیش تکرار میشود .

طریق معالجه اینست که فوراً ویتامین B₁ در داخل و رید تزریق شود و بعد کودک تحت يك رژیم غذایی مناسب قرار گیرد .

راشی تیسیم از فقدان ویتامین D ناشی میشود . این ویتامین در شیر ، کره ، زرده تخم مرغ ، روغن ماهی موجود است .

عملاً ، قرار گرفتن در برابر آفتاب کافیت تا ویتامین D لازم تأمین شود . راشی تیسیم که با تغییر شکل مشخص استخوانها ظاهر میشود ، در گذشته ، در کشورهای مناطق شمالی که از خورشید محرومند ، زیاد مشاهده میشد .

امروزه در کشورهای آفتابی اگر هم اثر مختصری از راشی تیسیم دیده شود ، آنجا سرزمینی است که ساکنانش هنوز از آفتاب خوردن بچه‌هایشان می‌ترسند . مثلاً در افریقای شمالی در ۴۰٪ اطفال بیمارستانی از راشی تیسیم علائمی دیده میشود .

بهترین درمان علیه راشی تیسیم استفاده از روغن ماهی و آفتاب است .

ما میدانیم چه غذاهایی لازم است تا انسان سلامت خود را حفظ کند و میدانیم عللی که بواسطه آن قسمت اعظم جهان هنوز از سوء تغذیه رنج میبرد عبارتست از : فقر و جهل . گرچه آشنا ساختن مردم محروم به تغذیه صحیح کاری طولانی و دشوار است اما فقر فعلی جهان تنگین و قضیحت باراست و وظیفه ماست که باین ننگ پایان دهیم .