



# حمله یا هیچ



قندان) در بدن شکسته شده و به عنوان سوخت مصرف می‌گردد که مغز برای فعالیت خود به صورت انحصاری از آن استفاده می‌کند. مصرف زیاد نوشابه، شیرینی و مواد غذایی که حاوی قند بالایی هستند (یا به قول متخصصان علم تغذیه شاخص گلیسمیک بزرگتری دارند) منجر به اشباع شدن سلول‌ها از قند گردیده و قندهای اضافی تبدیل به چربی می‌گردند.

■ شخصی که گیاهخوار بود، در جمع دوستانه‌ای بیان داشت که بر اساس یک مطالعه انجام شده رژیم غذایی مبتنی بر گیاهخواری خطر سکته قلبی و مغزی را برای افرادی که بیماری‌های قلب و عروق دارند، کاهش می‌دهد.

حمله قلبی و سکته مغزی از اصلی‌ترین علل مرگ و میر به شمار می‌روند و تحقیقات نشان داده‌اند که افراد گیاهخوار کلسترول کمتری دارند. در یک مطالعه بر روی ۵۶ نفر، ۲۸ نفر (گروه آزمون) یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاهخواری شامل سبزیجات، میوه، تخمه آفتابگردان و ارزن

■ چای و قندان را جلوی دوستی گذاشتم، او گفت: «قند را بردار.»

پرسیدم: «شکر می‌خواهی؟»

گفت: «قند و شکر سم هستند.»

گفتم: «دوست عزیز، سم تعریف مشخصی دارد.

به هر ماده‌ای که از طریق واکنش‌های شیمیایی یا فعالیت‌های دیگر در سطح مولکولی باعث آسیب شدید در یک موجود زنده گردد، سم می‌گویند. لطفاً برایم توضیح بده که این ماده مورد نیاز بدن چگونه باعث آسیب به سلول‌های بدن ما می‌شود.»

گفت: «قند برای بدن خوب نیست، دندان‌ها را خراب می‌کند.»

خندیدم و گفتم: «از سم بودن رسیدی به خوب نبودن!»

برای این دوست توضیح دادم که کربوهیدرات‌ها یا مواد قندی، در بدن به عنوان ذخیره کننده انرژی هستند اما کاربردهای ساختاری دارند و در انتقال پیام و ... نیز نقش بازی می‌کنند. بنابراین بدن به آن‌ها نیاز دارد. گلوکز (یا همان قند داخل

بدن آن‌ها به حد طبیعی نمی‌رسد. از سوی دیگر، محققان استرالیایی و ویتنامی با مطالعه بر روی ۲۷۰۰ نفر، ارتباط بین تراکم استخوان و رژیم غذایی را بررسی کردند. نتایج حاصل از این تحقیق نشان دادند که تراکم استخوان در افرادی که گیاهخوار هستند، ۵ درصد کمتر از تراکم استخوان افراد گوشت‌خوار می‌باشد و در بین گیاهخواران محض (گیاهخوارانی که تمامی فرآورده‌های حیوانی را از رژیم غذایی خود حذف کرده‌اند) این مشکل محسوس‌تر و تراکم استخوان آن‌ها ۶ درصد کمتر از افراد گوشت‌خوار می‌باشد. در حالی که، تفاوت چندانی در تراکم استخوان افراد گوشت‌خوار و افرادی که در کنار گیاهخواری از محصولاتمانند تخم مرغ، شیر و لبنیات نیز استفاده می‌کنند، مشاهده نمی‌گردد.

■ پژوهش یا تحقیق روند فعالانه، هوشیارانه و دارای ساختار برای کشف، تفسیر و بازنگری پدیده‌ها رویدادها، رفتارها و فرضیه‌ها است. پژوهش برای استفاده از پدیده‌های موجود برای دست یافتن به راه‌کارهای عملی و فناوری نیز به کار می‌رود.

پژوهش‌های کاربردی دارای جنبه عملی می‌باشند و به حل مشکلات جامعه و بشریت می‌پردازند، در حالی که پژوهش‌های پایه به سئوالات اساسی پاسخ می‌دهند و زمینه را برای پژوهش‌های کاربردی آماده می‌سازند.

افراد شاغل در گروه پزشکی برای قرار گرفتن در جریان اطلاعات روز، نیاز به مطالعه مقاله‌های تحقیقی و پژوهشی چاپ شده در مجلات معتبر پزشکی دارند اما برخی رسانه‌های عمومی با مطالعه شتاب‌زده خلاصه این مقالات، بدون داشتن مهارت‌های لازم برای ارزیابی، خبری را با تیتیر

گرفتند. این رژیم حاوی پروتئین، کربوهیدرات، مواد نشاسته‌ای و چربی لازم بود.

۲۸ نفر دیگر (گروه شاهد) یک رژیم غذایی معمولی شامل همین میزان پروتئین، کربوهیدرات مواد نشاسته‌ای و چربی دریافت کردند. در این رژیم غذایی، چربی‌های اشباع شده کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه را تامین می‌کرد و از غلات سبوس‌دار نیز تا حد امکان استفاده شد.

یافته‌های حاصل از این پژوهش بیانگر آن هستند که در گروه دریافت کننده رژیم غذایی گیاهی، کلسترول، به ویژه LDL، به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کرده‌اند و در گروه شاهد، تغییر محسوسی در کلسترول افراد مشاهده نگردید.

با این حال، باید دانست که گیاهخواری بدن را از کسب مواد مغذی اصلی و حیاتی محروم می‌کند. گیاهخواران از خوردن هر گونه فرآورده حیوانی پرهیز می‌کنند.

محققان نمونه‌های خون و ادرار افراد جوان گیاهخوار را از نظر میزان ریزمغذی‌های اصلی مورد آزمایش قرار دادند و سپس نتایج این آزمون‌ها را با نمونه‌های مشابه از سایر جوانان همه چیزخوار (غذاهای حیوانی و گیاهی) مقایسه کردند. بر پایه یافته‌های حاصل، میزان مواد مغذی و معدنی موجود در بدن جوانان گیاهخوار در مقایسه با گروه دیگر بسیار متفاوت بود و اکثر آن‌ها، مواد مغذی لازم و ضروری برای رشد و نمو را در حد متوسط هم دریافت نکرده بودند.

افراد گیاهخوار اغلب دچار کمبود ریبوفلاوین ویتامین B12، ویتامین D، کلسیم و سلنیوم می‌شوند و در صورتی که مکمل‌های غذایی را به رژیم روزانه آن‌ها بیافزایند، مقدار کلسیم و سلنیوم

درشت به چاپ می‌رسانند.

متأسفانه، مردم هم با نگاه همه یا هیچ (صد یا صفر) به این اخبار نگاه می‌کنند و از آن‌ها پیروی می‌نمایند. بنابراین، یک روز همه در به در دنبال روغن هسته انگور می‌گردند؛ روز دیگر، قند را از زندگی روزمره‌شان حذف می‌کنند؛ روز سوم، به دنبال گیاهخواری و این داستان هم چنان ادامه پیدا می‌کند.

محققانی که به بررسی تحقیق‌ها، پژوهش‌ها و مطالعات چاپ‌شده پرداخته‌اند. بیان می‌کنند که مقالات پزشکی انتشار یافته حاوی نارسایی‌ها و مشکلاتی هستند. ویلیامسون (Williamson) گلداسمیت (Goldsochmidt) و کولتون (Colton) بیان کردند که در ارزیابی بیش از ۴۲۰۰ مقاله منتشر شده فقط ۲۸ مقاله از کفایت علمی طراحی پروژه مطالعاتی، نحوه جمع‌آوری داده‌ها و روش آماری مناسب جهت تحلیل و تفسیر برخوردار بوده‌اند. در این ۴۲۳۵ گزارش که در بیشتر از ۳۰ مجله پزشکی معتبر کشورهای پیشرفته جهان چاپ شده بود، مواردی از جمله تحقیق بر روی داروها، روش‌های جراحی و تشخیصی و روان‌درمانی مشاهده می‌گردید. در بین این مجلات به نام نشریاتی مانند *JAMA*، *CMAJ*، *BMJ* و ... برخورد می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که فقط ۲۰ درصد از ۴۲۳۵ گزارش پژوهشی واجد معیارهای معتبر بوده، یافته‌های مثبت در ۸۰ درصد مطالعات فاقد طرح‌ریزی و تحلیل مناسب بوده‌اند و ۲۵ درصد از آن‌ها، ضوابط آماری را رعایت کرده‌اند.

آورام (Avram) و همکارانش با مرور مقالات منتشر شده در زمینه سرطان شناسی، بیان کردند

که در ۸-۳ درصد مقالات، نویسندگان حتی از روش‌های آماری مورد استفاده خود اطلاع نداشته‌اند.

ویلیامسون و همکاران برای دفع نارسایی‌های ناشی از چنین مقالاتی، پیشنهاد‌های خود را بدین شرح بیان می‌دارند:

■ اعتقاد داشتن به وجود نارسایی‌ها و ضعف‌ها در مقالات پژوهشی

■ اعتماد نکردن به خلاصه مقالات تحقیقی به عنوان منبع اولیه اطلاعاتی

■ جستجوی مقالاتی که متکی بر نتایج پژوهشی معتبر باشد.

■ تلاش در جهت فراگیری حداقل مهارت‌های لازم برای ارزیابی منابع پزشکی مربوط به رشته مورد نظر

با توجه به مطالب مذکور، نقش داروسازان در راهنمایی بیماران برای رهایی از اندیشه‌ها و رفتارهای نادرست بسیار اهمیت پیدا می‌کند. البته، با توجه به مسؤولیت‌های متعدد و وقت‌گیر داروسازان، ممارست و کسب این مهارت که از ضروریات وظایف داروسازان می‌باشد، کار چندان ساده‌ای نیست اما داروسازان باید نسبت به اطلاعات جدیدی که با موازین منطق علمی ناسازگار است هوشیار باشند و سعی کنند از طریق مطالعه مستمر با یافته‌های جدید آشنا شوند.

در ضمن، همگان باید بدانند که علم، بر خلاف فلسفه، دارای قوانین کلی (همه یا هیچ) نیست و قوانین علمی بستگی به شرایط خاص دارد. از این رو، نمی‌توان یک قانون کلی داد که مصرف قند خوب نیست، رژیم گیاهخواری بسیار مفید است و یا ...

دکتر مجتبی سرکندی