



Food Pharmacy یا غذاهای دارویی

دکتر فراز مجاب

گروه فارماکونوزی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

غذاهای دارویی (Food Pharmacy)، کابینت آشپزخانه‌ای مملو از غذاهای درمانگر بیماری‌های مختلف نیست، بلکه یک نظریه و اساس یک فرضیه است، حاکی از آن که غذاها یا محتویات غذایی آن‌ها می‌توانند به پیشگیری و حتی درمان بیماری‌ها کمک کنند.

آیا این یک ایده جدید است؟ خیر، این تفکر که غذاها می‌توانند به ما کمک کنند از زمان‌های

■ چگونه تغذیه می‌تواند بیماری‌ها را پیشگیری (و شاید درمان) کند؟

چرا بیماری‌های قلبی، کلسترول بالا، دیابت، پرفشاری خون و اختلال‌های گوناگون قلبی - عروقی دیگر عادی شده‌اند؟ ظهور این همه بیماری غیرعادی است و به‌خاطر افزایش سن نیست، بلکه عمدتاً به‌خاطر نحوه زندگی ما و غذاهایی است که می‌خوریم.

فنلاندی‌ها (فینیش)، گرچه میوه و سبزیجات اندک، و لبنیات پرچرب و مقدار متناهی گوشت قرمز مصرف می‌کنند، ولی نسبت به آمریکایی‌ها، شیوع کمتری از بیماری قلبی و سرطان پستان، و میزان سرطان کولون دارند. این امر ممکن است به‌خاطر مصرف فیبر، نان چاودار سیاه و غلات تام باشد.

مردم جزیره آفتابی کرت در مدیترانه، با آن که از یک رژیم غذایی حاوی ۴۰ درصد چربی استفاده می‌کنند، ظاهراً هیچ بیماری قلبی ندارند. این امر ممکن است به‌خاطر آن باشد که چربی مورد مصرف آن‌ها روغن زیتون است که در پخت و پز و در هر چیزی از رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند. روغن زیتون، یک چربی حاوی اسید اولئیک است که ممکن است کلسترول بد بدن را کاهش داده، منجر به بهبود سیستم گردش خون گردد. مورد دیگر این افراد، مصرف زیاد میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی‌شان است. به این دلیل می‌باشد که مطمئن هستیم: رژیم غذایی روی سلامت تأثیر می‌گذارد. رژیم غذایی آمریکایی تأثیر سویی بر بهداشت می‌گذارد. آمریکایی‌ها (و مردم کشورهای صنعتی دیگر) دچار شیوع بالایی از سرطان، بیماری قلبی، دیابت، پرفشاری خون و چاقی هستند. رژیم غذایی آمریکایی شامل ۱۵ درصد پروتئین، ۱۵ درصد کربوهیدرات پیچیده، ۲۵ درصد قندهای ساده، و ۴۰ درصد چربی است. یک آمریکایی سالانه هم وزن خود قند و تقریباً هم وزن خود چربی می‌خورد! نتیجه آن که، مطالعات، سرخرگ‌های سخت و بسته شده‌ای را نشان می‌دهد که منجر به حملات قلبی و سایر مشکلات قلبی - عروقی

طولانی وجود داشته و با ما بوده است. تاریخ نشان می‌دهد که همه فرهنگ‌ها و تمدن‌ها، تغذیه‌های مختلفی داشته‌اند (که منجر به بهداشت‌های گوناگون می‌شده)، در همه فرهنگ‌ها وقتی که بیمار می‌شدند، در ابتدا برای درمان به‌دنبال غذا می‌گشتند.

■ تغذیه پیشگیرانه: شما همان چیزی هستید که می‌خورید.

سال‌ها پیش پژوهشگران دریافتند که در مقایسه با آلمانی‌ها، ژاپنی‌ها کلسترول پایینی دارند و به آترواسکلروز دچار نمی‌شوند. سپس دریافتند که ژاپنی‌هایی که به آلمان مهاجرت می‌کنند یا از رژیم غذایی آلمانی استفاده می‌کنند، دچار همان میزان کلسترول آن‌ها می‌شوند و این به‌خاطر تغذیه است. مطالعه‌های در خلال جنگ جهانی دوم نیز بر این نکته تأکید نمودند، زیرا رژیم غذایی اروپایی‌ها تغییر کرد، چون غذاهای چرب و سنگین به‌سادگی یافت نمی‌شد، به‌علاوه، آن‌ها از سیب زمینی، سبزیجات و غلات تغذیه می‌کردند، در نتیجه، کاهش مشخصی در آترواسکلروز در جوامع مختلف اروپایی رخ داد. مطالعه‌های جدیدتر نیز پیشنهاد می‌کند که رژیم غذایی نقش مهمی در بهداشت دارد. یک مطالعه در چین دریافته که یک رژیم غذایی شامل برنج (شامل مخلوطی از کربوهیدرات‌ها و فیبر)، سبزیجات، و ماهی (برای پروتئین) منجر به کاهش خطر سرطان کولون و پستان، دیابت، و بیماری‌های قلبی می‌شود. این یافته‌ها پیشنهاد می‌کنند که رژیم غذایی حاوی ۹۰-۸۰ درصد مواد گیاهی، ممکن است تضمین بهتری علیه سرطان و بیماری‌های قلبی باشد.

و چاقی (بیش از ۲۰ درصد اضافه وزن) شده که در مقایسه با فردی با وزن متوسط، به معنی ۳ برابر احتمال بیشتر حمله قلبی، دیابت ۵ برابر بیشتر و ۶ برابر بیشتر بیماری‌های مثانه‌ای است.

وقتی که ما با این حقایق مواجه می‌شویم، هم از نظر اقتصادی و هم از نظر پزشکی، مردم نباید از آن بی‌روی کنند. یک داروساز غذایی در این مورد چه می‌کند؟ او رژیم غذایی را به نحوی تغییر می‌دهد که به‌عنوان پیشگیری از برخی مشکلات عمده سلامتی عمل کند (که بسیار ارزان تر و کم‌استرس‌تر از یک عمل بای‌پس قلبی است). یک داروساز غذایی یک رژیم غذایی را شروع می‌کند که غذاهای مضر بدن کم شده و بیشتر از غذاهایی استفاده می‌کند که به بدن کمک می‌کنند. یک قاعده کلی شروع به حذف قند و چربی از رژیم غذایی و محدود کردن کلسترول و نمک است. زیرا این مواد موجب افزایش کلسترول و بسته شدن رگ‌ها و چاقی و مشکلات دیگر می‌شوند. به‌جای آن، مصرف غلات تام، میوه‌ها، سبزیجات، ریشه‌های غده‌ای و نوشیدن آب بیشتر توصیه می‌شود.

یک رژیم غذایی که حاوی سبزیجات و میوه‌هاست، خطر کمتری برای ایجاد و رشد بیماری‌های جوامع صنعتی دارد. سبزیجات و میوه‌ها حاوی مقدار اندکی کلسترول و قند هستند و می‌توان بدون نگرانی از افزایش وزن، از آن‌ها مصرف کرد و بالاخره، میوه‌ها و سبزیجات ممکن است نقش اضافی حفاظت علیه سرطان اعمال نمایند. مطالعه‌های پژوهشی، هزاران ترکیب شیمیایی طبیعی را که در گیاهان تولید می‌شوند، مشخص کرده که قادر هستند سلول‌های آسیب

دیده را ترمیم کنند یا از آسیب‌های پیش‌سرطانی جلوگیری نمایند.

یک داروساز خوب غذایی، وظیفه خود را در ارایه یک رژیم غذایی سالم به‌تدریج انجام می‌دهد، در ابتدا، جگر (۳۷۰ میلی‌گرم کلسترول در ۳ اونس)، زرده تخم مرغ (هر دانه ۲۵۰ میلی‌گرم کلسترول دارد)، بیکن (۳ برش آن ۶۳۰ میلی‌گرم سدیم و ۸۰ میلی‌گرم کلسترول دارد) را حذف کرده و آن‌ها را با غذاهای سالم مانند سبزیجات، غلات، ماکارونی و میوه‌های مورد علاقه فرد جایگزین می‌سازد. او به‌جای گوشت قرمز، از مرغ و ماهی استفاده می‌نماید. در یک مهمانی ممکن است برشی از یک کیک خورد ولی باید از غذاهای فرآوری شده (مانند کنسرو سوپ، کالباس و غیره) و فست‌فودها (زیرا مقدار زیادی سدیم و قند دارند)، اجتناب کرد. فرد مصرف‌کننده پس از مدتی احساس بهتری خواهد داشت و گرچه ممکن است عیناً مشاهده نکند، خطر بیماری‌های قلبی، سرطان و سایر بیماری‌ها کاهش خواهد یافت.

■ رژیم‌های درمانی، به بدن ما کمک می‌کنند تا خودش را درمان کند.

به یاد داشته باشیم، ۲۵ درصد همه داروهای تجویزی که در سراسر دنیا استفاده می‌شوند، از مواد گیاهی طبیعی مشتق شده‌اند. اگر قارچ‌ها و مخمرها را به‌شمار آوریم، این رقم به ۵۰ درصد می‌رسد. پنی‌سیلین از مخمر نان جدا شده، مالاریا می‌تواند با کینین (که از پوست گنه‌گنه مشتق شده)، مورد پیشگیری و درمان قرار گیرد، مورفین از عصاره گیاه خشخاش به‌دست می‌آید و این فهرست ادامه

دارد. در واقع، خواص دارویی حدود ۵ تا ۱۰ درصد گونه‌های گیاهی آزمایش شده است. تکنولوژی روز به ما اجازه ردیابی ترکیبات شیمیایی موثر را در مقادیر بسیار اندک غذاها می‌دهد و ما به آسانی می‌توانیم اثرات بیولوژیک آن‌ها را بررسی کنیم، و این همراه با فهم و درک بهتر ما از چگونگی عملکرد بیماری‌ها و روش اثر مواد شیمیایی روی بیماری، می‌تواند به ما در تامین ترکیبات پیشگیری کننده و درمان کننده بیماری‌ها کمک نماید.

خوشبختانه، تحقیق در این موارد ادامه دارد. محققان در جستجوی روش اثر مواد غذایی بر بدن هستند. به یاد داشته باشیم کشف‌های اخیر را: آنتی‌اکسیدان‌ها، پروآنتوسیانیدین‌ها، و فیتوکمیکال‌ها. در ۴۰ تا ۵۰ سال اخیر است که تحقیقات زیادی روی این موارد انجام شده و امروزه نتیجه این پژوهش‌ها در دسترس هستند. به یاد داشته باشیم که اجزای مؤثر در غذاها، احتمالاً به صورت همراه با هم و در ترکیب با هم در درمان دخالت، یا بهتر اثر می‌کنند. منابع دیگری از غذاها در گذشته کشف شده اند.

تمدن‌ها و فرهنگ‌های قدیم، از غذاها به خصوص گیاهان، در درمان استفاده می‌کردند و امروزه بیشتر این ادعاهای سنتی از نظر علمی ثابت شده اند. در مصر باستان و در چین از سیر استفاده می‌شده است، در اواخر جنگ جهانی اول از سیر برای درمان تیفوس و اسهال آمیبی و در خلال جنگ جهانی دوم برای درمان زخم و جراحت استفاده می‌شد. ماده آلیسین که ترکیب بودار آن می‌باشد، خواص باکتری‌کشی دارد. در شمال شرق آمریکا، عصاره قره قاط از زمان‌های قدیم برای عفونت‌های دستگاه ادراری استفاده می‌شده، به این خاصیت

برای اولین بار در سال ۱۸۶۰ اشاره شده است. امروزه ما می‌دانیم، که این عصاره، به پیشگیری از این عفونت‌ها کمک می‌کند. مثال دیگر، زنجبیل است که مصرف طولانی مدتی در چین برای برخی اختلال‌ها داشته است. زنجبیل یک داروی ضدتهوع قوی است، مطالعات نشان داده که از دیمن هیدرینات موثرتر بوده و معمولاً به عنوان یک داروی ضدتهوع مسافرتی استفاده می‌شود.

اگر مطالعه روی گیاهان ادامه یابد، هم گیاهان غذایی و هم غیر آن، ممکن است نظر بقراط ثابت شود که گفت: «غذا بهترین دارو، و بهترین غذا بهترین داروست»، اطباء قدیمی این نظر را داشتند که رژیم غذایی نگهدارنده سلامت واقعی است و بهترین دارو می‌باشد و «چه کسی می‌داند، شاید روزی بیاید که پزشکان دارو تجویز کنند!»

■ داروسازی غذایی (Food Pharmacy)، چه غذاهایی می‌توانند به ما کمک کنند:

□ میوه‌ها

عموماً: حاوی اسید کافئیک که کمک می‌کند حلالیت مواد کارسینوژن در آب بیشتر شود و راحت‌تر دفع شوند.

سیب: بور و مواد معدنی آن، به پیشگیری از اوستئوپوروز کمک می‌کند.

کیوی، انبه، پاپایا و طالبی: ویتامین ث، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان با تحریک گلوبول‌های سفید به سیستم ایمنی کمک می‌کند.

موز: پتاسیم که ممکن است به تنظیم فشار خون کمک نماید.

آناناس: بروملین، آنزیمی که ممکن است علائم

بیماری‌های قلبی و آسم را تشکین دهد.
منگنز: به استحکام استخوان کمک می‌کند.

□ مرکبات

عموماً: لیمو که اثر آنزیم‌های دافع کارسینوژن‌ها را افزایش می‌دهد.

پرتقال، نارنج، گریپ فروت: انواع فیتوکمیکال‌ها که التهاب‌های منجر به آسم، آرتريت و آلرژی‌ها را کاهش می‌دهند.

□ سبزیجات

کلم بروکلی: دی‌تیول تیون‌ها که ممکن است موجب تسريع در توليد آنزيم‌هایی شود که از آسیب DNA حفاظت می‌کنند.

سولفوروفان که ممکن است از سرطان پستان پیشگیری کند.

انواع کلم، گل کلم، خردل، سلغم: ایندول‌ها که ممکن است خطر سرطان پستان را کاهش دهند.
ایزوتیوسیانات‌ها که به حفاظت از DNA کمک می‌کنند.

انواع فلفل: فیتوکمیکال‌ها که ممکن است از اثر

کارسینوژن‌ها پیشگیری کنند.

کاپسایسین (از فلفل قرمز): که ممکن است آرتريت را درمان کند.

گوجه فرنگی: ویتامین ث، یک آنتی‌اکسیدان، لیکوپن که ممکن است موجب کاهش سرطان شود.
هویج: بتاکاروتن، یک آنتی‌اکسیدان، ممکن است موجب پیشگیری و درمان سرطان شود و کلسترول را کاهش دهد.

مارچوبه: فیبر، ویتامین ث و کلسیم و ترکیبی که ممکن است از سرطان رحم جلوگیری نماید.
سیر و پیاز: آلیل سولفیدها، که خواص آنتی‌بیوتیکی دارند و ممکن است به آنزیمی که کارسینوژن‌ها را از بدن برمی‌دارند، کمک کند.
سویا: ژنیستئین (Genistein) که ممکن است رشد تومورها را متوقف سازد.

□ غلات

اسید فیتیک، که ممکن است برخی رادیکال‌های آزاد موجب سرطان را خنثی کند.