

www.ketab.ir

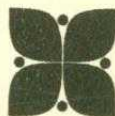
انقلابی علیه رژیم‌های غذایی

غذا خوردن غریزی | برتری سلامت بر لاغری

اولین تریبول | الیز رِش
ترجمه عطیه حاجی‌رسولی
ویراستار: محمد کشوری

www.ketab.ir

- سرشناسه: تریبول، افرلین: Tribble, Evelyn
عنوان و نام پدیدآور: انقلابی علیه رژیم‌های غذایی: غذا خوردن هریزی، برتری سلامت، بر لاغری / اولین تریبول، الیز رش؛
ترجمه عطیه حاجی‌رسولی؛
ویراستار: محمد کشوری
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکساء ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۵۷۰ ص: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۶۱-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیا
پادداشت: عنوان اصلی: Intuitive eating : a revolutionary anti-diet approach, 4th ed, 2020.
موضوع: کم کردن وزن -- جنبه‌های روان‌شناسی [Weight loss -- Psychological aspects]
تصویر ذهنی از بدن [Body image]: اشتها [Appetite]
شناسه افزوده: رش، الیز
شناسه افزوده: Resch, Elyse
شناسه افزوده: حاجی‌رسولی، عطیه، ۱۳۵۸-، مترجم
رده‌بندی کنگره: RM۲۲۲/۲
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۵۲۷۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



موسسه فرهنگی دکسا

عنوان: انقلابی در رژیم غذایی
غذا خوردن غریزی، برای سلامتی و لاغری

نویسندگان: اولین تریبول، الیز رن

مترجم: عطیه حاجی‌رسولی

سر دبیر: هادی صمدی

ویراستار: محمد کشوری

طراح جلد: غزل بیضاوی‌نژاد

صفحه‌آرا: سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

قیمت: ۵۲۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۶۱-۷

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

 doxa_vision

www.doxa-v.org

فهرست

۱.....	پیشگفتار
۱۱.....	مقدمه
۲۱.....	فصل ۱: پشتوانه علمی غذا خوردن غریزی
۴۷.....	فصل ۲: وقتی اوضاع رژیم گرفتن قمر در عقرب است
۶۹.....	فصل ۳: شما چه نوع خورنده ای هستید؟
۹۱.....	فصل ۴: قواعد غذا خوردن غریزی: چشم انداز
۱۰۵.....	فصل ۵: احیا کردن خورنده غریزی: مراحل
۱۱۹.....	فصل ۶: قاعده ۱. نگرش نادرست رژیم گرفتن را رها کنید
۱۵۳.....	فصل ۷: قاعده ۲. به گرسنگی خود ارج نهید
۱۸۱.....	فصل ۸: قاعده ۳. با غذا آشتی کنید

فصل ۹: قاعده ۴. پلیس غذایی را به چالش بکشید.....	۲۱۵
فصل ۱۰: اصل ۵. عامل رضایت‌مندی را پیدا کنید.....	۲۵۷
فصل ۱۱: قاعده ۶. سیری خود را حس کنید.....	۲۸۵
فصل ۱۲: قاعده ۷. با احساسات خود با مهربانی رو به رو شوید.....	۳۰۵
فصل ۱۳: قاعده ۸. به بدن خود احترام بگذارید.....	۳۳۵
فصل ۱۴: قاعده ۹. تحرک داشته باشید تفاوت را احساس کنید.....	۳۶۹
فصل ۱۵: قاعده ۱۰. سلامتی خود را با میانه‌روی در خوراک محترم بشمرید.....	۳۹۱
فصل ۱۶: بزرگ کردن خورنده غریزی: آنچه در مورد کودکان و نوجوانان مؤثر است.....	۴۲۷
فصل ۱۷: مسیر نهایی برای درمان اختلالات خوردن.....	۴۷۵
منابع اختلالات غذا خوردن.....	۵۱۳
سخن پایانی.....	۵۱۷
پیوست‌ها.....	۵۲۱
منابع.....	۵۴۹

پیشگفتار

عملکرد یکپارچه [مغز] نشان می‌دهد که چگونه استدلال، که زمانی شیوه‌ای «کاملاً منطقی» از تفکر تصور می‌شد، در حقیقت به فرآیند غیر عقلانی بدن ما وابسته است.

کتاب انقلابی علیه باورهای غذایی، در اصل، در سال ۱۹۹۵ چاپ شد. در طول این سال‌ها، هزاران نفر این کتاب را خوانده‌اند و هنگام مطالعه، از ته دل با آن همدلی کرده‌اند. ما نام‌ها را اسلیم‌های بسیاری دریافت کرده‌ایم که در آن‌ها نوشته بودند «تو در مورد من نوشتی» یا «چه جوری فهمیدی که من همچین احساسی دارم» یا «بالآخره یکی به عقلش رسید». همان‌طور که بسیاری از آن‌ها غذا خوردن غریزی را درک کرده‌اند دیگرانی هم هستند که پرسیده‌اند غذا خوردن غریزی اصلاً چه معنایی دارد؟ آیا ما صرفاً غریزی عمل می‌کنیم؟ آیا ما «می‌دانیم» چه چیزی، چه مقدار و چه زمانی بخوریم؟ در آغاز ویرایش چهارم، می‌خواهیم از این فرصت استفاده کنیم و برای شما روشن کنیم که غذا خوردن غریزی در اصل چیست.

اگر اندکی اطلاعات در مورد مغز انسان داشته باشیم، می‌توانیم بفهمیم آیا ما با خرد لازم که به صورت غریزی غذا بخوریم به دنیا می‌آیم یا خیر. همچنین، این آگاهی می‌تواند به ما کمک کند تا بفهمیم چگونه در حالی

که با بی‌نهایت مواد غذایی طبیعی و فراوری شده که هر روز در دسترس ماست، بمباران می‌شویم و با پیام‌های بی‌شماری برای رژیم گرفتن سر و کار داریم به صورت غریزی غذا بخوریم و زندگی کنیم.

انسان‌ها این برتری را دارند که تعامل درونی غریزه، احساس، و فکر را تجربه می‌کنند به گونه‌ای که این‌ها در کنار هم زندگی را سامان می‌دهند و به وسیله مغز تفکر می‌کنند. دکتر دانیل سیگل، روان‌پزشک و متخصص ذهن‌آگاهی، این فرآیند را «بصیرت ذهنی» می‌نامد. سه ناحیه از مغز وجود دارد که مسئول این یکپارچه سازی قدرتمند است.

اولین ناحیه، مغز خزننده نامیده می‌شود؛ زیرا زمانی که خزندگان اولیه روی زمین پرسه می‌زدند فقط به صورت غریزی عمل می‌کردند و به غریزه‌های خزننده پاسخ می‌دادند. آن‌ها منطق یا احساسی نداشتند و به سادگی از روی غریزه به پیش می‌رفتند. همان‌طور که حیات تکامل می‌یافت، سطح دیگری از عملکرد مغز، نام مغز میانی^۱، ایجاد شد که پستانداران نیز آن را دارند. احساسات و رفتارهای اجتماعی از این بخش مغز سرچشمه می‌گیرند. در مغز میانی، احساسات در مجرای غرایز مغز خزننده قرار گرفته است. غریزه‌های ناشی از مغز خزننده به مغز میانی فرستاده می‌شود که در خدمت گسترش آگاهی مغز است.^۲ در نهایت، ناحیه کلیدی سوم مغز که مغز منطقی یا نئوکورتکس نامیده می‌شود تکامل یافته است. مغز منطقی، غرایز و احساسات ناشی از دو ناحیه دیگر مغز را یکپارچه می‌کند. مغز منطقی غریزه‌ها را کنترل نمی‌کند، در عوض، بخش‌های غریزی و احساسی وجود ما را درک و به آن‌ها فکر می‌کند. مغز منطقی تفکر و زبان را به وجود می‌آورد.

غذا خوردن غریزی هر سه بخش مغز انسان را در بر می‌گیرد. در

1. limbic

2. Levine 1997

دوران شیرخوارگی و در دوران کودکی، غذا خوردن بیشتر غریزی است. هرچه بزرگتر می‌شویم، بیشتر افکار و احساسات در تصمیمات ما درباره غذا خوردن نقش دارند. ما اغلب به مراجعین مان می‌گوییم، بدن ما فقط از زبان و معده تشکیل نشده است، بلکه ذهن هم هست. خیلی وقت‌ها این حرف را می‌شنویم که: «من فکر می‌کردم که، به عنوان خورنده‌ای غریزی، می‌توانم هرچه می‌خواهم بخورم. پس الان هرچه دلم بخواهد و هر قدر که دلم بخواهد، هر وقت دلم خواست می‌خورم!» در واقع، این نگاه اصول اولیه غذا خوردن غریزی را مخدوش می‌کند. بله، با غذا آشتی کنید و چیزی که باعث لذت شماست را بخورید، به خودتان آزادی غذا خوردن بی‌قید و شرط بدهید و به اندازه‌ای غذا بخورید که برای برآورده کردن نیاز بدن خود احتیاج دارید. اما غذا خوردن بدون توجه به گرسنگی و سیری و هر وقت که دوست دارید ممکن است تجربه چندان خوشایندی نباشد و به علاوه، ممکن است باعث ناراحتی شما شود. هماهنگی با نشانه‌های سیری بدن شما بخش مهمی از این فرآیند است.

به عنوان خورنده‌ای غریزی، باید به مغزتان اعتماد کنید زیرا بخشی از بدن شماست. همچنان که با اصول غذا خوردن غریزی زندگی می‌کنید، اطلاعاتی را در پوشه‌های حافظه، که در مغز خود ایجاد و نگهداری می‌شود، ذخیره خواهید کرد. هنگامی که احساس گرسنگی می‌کنید لازم است به چند تا از این پوشه‌ها سر بزنید تا تصمیم بگیرید چه چیزی بخورید. اول میزان گرسنگی خود را ارزیابی کنید، سپس به این فکر کنید که چه غذاهایی ممکن است گرسنگی شما را برطرف کند و برای ذائقه شما راضی کننده باشد. حتی ممکن است یک سری تصورات حسی از طعم، بافت، و دمای غذاهای مختلف از ذهن شما بگذرد. علاوه بر این، می‌توانید پوشه را باز کنید تا درباره تجربیات غذایی گذشته خود فکر کنید. ممکن است از خود پرسید که آیا غذایی که حالا می‌خواهم بخورم، وقتی قبلاً می‌خوردم برایم

مفید بوده است؟ آیا اثر سیری آن ماندگاری بلندمدت داشته است؟ آیا باعث افت قند خون من شده است؟ آیا در نهایت باعث سوءهاضمه شده است؟ یا اینکه کاملاً از غذا لذت بردید و خواستید دوباره آن را امتحان کنید؟ زمانی که میل به غذا خوردن دارید، ممکن است احساسات شما نیز وارد عمل شوند. ممکن است ناراحت باشید و برای آرامش و دلگرمی خود هوس غذا کنید یا این که حوصله‌تان سر برود و به غذا خوردن به‌عنوان عاملی برای سرگرمی نگاه می‌کنید. توجه به این احتمالات ممکن است تصمیم شما را در مورد اینکه چه چیزی بخورید یا حتی اصلاً چیزی بخورید یا نخورید عوض کند.

در آغاز مسیر برای احیای خورنده‌گریزی درونتان، احتمالاً نسبت به گرم‌نگی، دوی، رضایت، افکار، و احساسات بیش از حد توجه نشان می‌دهید. مغز شما این هماهنگی زیادی با زبان و شکم شما داشته باشد. هرچه قدر در تشخیص نشانه‌های درونی خود مهارت بیشتری پیدا کنید، خواهید فهمید که نقش غریزه‌ها و خوردن در واقع به‌معنای اعتماد به این پررنگ‌تر می‌شود. غذا خوردن غریزی در واقع به‌معنای اعتماد به این موضوع است که شما قادرید با استفاده از تمام ظرفیت‌های مغز خود یعنی غریزه‌های خزنده خودتان، ارتباط ناحیه میانی با احساساتتان و افکار منطقی‌تان به تمام اطلاعات مورد نیاز خود دست یابید.

با نگاه به گذشته و آغاز این کتاب، سخت است باور کنیم که ۲۵ سال از اولین انتشار این کتاب می‌گذرد. اگرچه زمان به سرعت سپری شده است ولی مملو از سال‌ها تجربه تأثیرگذار بوده است. ما تماس‌های تلفنی، ایمیل‌ها، پیام‌های رسانه‌های اجتماعی، و نامه‌های بی‌شماری از مردم تمام نقاط کشور و سراسر دنیا دریافت کرده‌ایم. این ارتباطات ما را وارد زندگی افرادی کرده است که بدون این کتاب هرگز نمی‌توانستیم آن‌ها را بشناسیم. داستان‌هایی در مورد این شنیده‌ایم که چگونه غذا خوردن غریزی زندگی‌ها

را تغییر داده و روابط افراد را با غذا و بدن بهبود بخشیده است. ما با افرادی که در ابتدای راه خود هستند و برای مشاوره فردی و اختصاصی با ما چه حضوری، چه تلفنی، و چه مجازی تماس می گیرند صحبت کرده ایم. از کسانی که از کتاب به عنوان سکوی پرشی برای بهبود خود استفاده کرده اند و به تنهایی در این فرآیند موفق بوده اند نیز پیام تشکر دریافت کرده ایم.

از ما درخواست شده است که مردم را به متخصصان تغذیه و سایر متخصصان حرفه ای سلامت در مناطق دیگر که با غذا خوردن غریزی آشنا هستند ارجاع دهیم. برای انتشار این خبر، ما بیش از یک هزار متخصص را در سرتاسر جهان آموزش داده ایم تا به مشاوران رسمی تغذیه غریزی و مدرسان غیر حرفه ای تبدیل شوند. در جلسات حرفه ای و همچنین جمع دانشجویان و عموم مردم سخنرانی کرده ایم و در تلویزیون حضور داشته ایم و برنامه رادیویی و پادکست هم تولید کردیم. مقالاتی برای روزنامه ها، مجلات، و اینترنت نوشته ایم. معاد و منیر این همکاران حرفه ای برای استفاده از مبحث غذا خوردن غریزی برای سخنرانی ها، کارگاه ها، و سمینارهای دانشگاهی خودشان از ما مجوز گرفته اند.

تأثیر همه این تجربیات برای ما بسیار معنادار بوده است. این فرصت را به ما داده است تا کارهایی را که قبلاً در دفاترمان، از طریق تلفن، یا به صورت مجازی و مشاوره رو در رو با افراد داشتیم گسترش دهیم. ما توانسته ایم فلسفه غذا خوردن غریزی را به کسانی ارائه دهیم که اگر این کتاب نبود هرگز نمی توانستیم به آن ها دسترسی داشته باشیم.

اینکه بشنویم چگونه کتاب انقلابی علیه رژیم های غذایی زندگی خیلی از افراد را تغییر داده است روح ما را تحت تأثیر قرار می دهد. یکی از پر تکرارترین نظراتی که شنیده ایم نگرانی های مردم، احساس ناامیدی آن ها پس از سال ها تجربه ناموفق رژیم گرفتن، و شکوفا شدن امیدی جدید در

آن‌ها پس از یافتن و خواندن کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* است. شنیده‌ایم که چگونه بعضی افراد ذهن خود را از افکار تنبیهی و وسواسی در مورد غذا خوردن و درک بدنشان پاک کرده‌اند. این پاک‌سازی، بستر را برای تفکر مثبت و تصمیم برای ایجاد تغییرات جدی در زندگی فراهم آورده است. چنانکه خیلی‌ها گفته‌اند، قدرتی که آن‌ها احساس می‌کنند به دست آورده‌اند در نتیجه قرار گرفتن در فرآیندی است که به درستی صدای درونی افراد را در نظر می‌گیرد و باعث افزایش عزت نفس آن‌ها می‌شود. از طریق غذا خوردن غریزی، آن‌ها یاد گرفته‌اند به نیرویی اعتماد کنند که همیشه درون آن‌ها وجود داشته اما با شک کردن آن‌ها به خودشان سال‌هاست از بین رفته است. شک آن‌ها به سیگنال‌های درونی غذا خوردن به شک آنها به باورهایشان در مورد بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی‌شان هم سرایت کرده است.

ما داستان‌های زیادی در مورد افرادی شنیده‌ایم که وقتی درگیری آن‌ها با غذا و بدنشان حل شده است، روابط را ترک کرده‌اند، با نزدیکانشان قهر بودند آشتی کرده‌اند یا تغییرات شغلی طلب کرده‌اند. همین طور در مورد روابط عاطفی جدیدی شنیدیم که این روابط وقتی افراد در مورد بدنشان نگران بودند و با رژیم‌های غذایی محکوم به شکست خود سروکله می‌زدند و برای انجام آن تلاش می‌کردند این روابط، غیر ممکن بود. کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* به همه این افراد آزادی داده است تا هم‌زمان با اینکه شک به خود و ناامیدی ناشی از رابطه عذاب‌آورشان با غذا را پشت سر می‌گذارند، به زندگی خود ادامه دهند. (با این همه، باید حواسمان باشد که افراد سنگین وزن، حتی پس از تبدیل شدن به خورندگان غریزی، احتمالاً همچنان هدف تبعیض خواهند بود.)

کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی*، همچنین، زندگی بسیاری از همکاران متخصص ما را تغییر داده است. در هر کنفرانسی که شرکت

می‌کنیم، نظرات مشاوران تغذیه و روان‌درمان‌گران را می‌شنویم که بیان می‌کنند چقدر از داشتن این کتاب که به بیماران خود می‌دهند سپاس گزارند. آن‌ها به ما می‌گویند که چگونه استفاده از این کتاب، به‌عنوان یک کتاب راهنما در دفتر کارشان، برای کلاس‌هایی که تدریس می‌کنند، و برای سمینارهایی که ارائه می‌دهند، زندگی آن‌ها را آسان‌تر کرده است. ما، همچنین، در زندگی حرفه‌ای خود دریافته‌ایم که در دسترس قرار دادن این کتاب برای بیمارانتان، به‌عنوان مرجعی که آن را با خود به خانه ببرند، کمک ارزشمندی به عملکرد ما خواهد کرد. به ما گفته‌اند که این کتاب به برخی افراد کمک می‌کند تا احساس کنند که می‌توانند هر وقت به حمایت نیاز دارند بخشی از وجود ما را همراه خود داشته باشند!

در ویرایش چهارم این کتاب، چند مورد جدید اضافه شده است که امیدواریم طیف جدیدی از خوانندگان را در بر بگیرد و ابزارهای جدیدی را به همه ارائه کند. نخست، ما یک بخش در مورد تغذیه به روش کودک‌محور برای از شیر گرفتن کودکان و شروع غذای جامد در فصل افزایش خورندگان غریزی اضافه کردیم. هدف ما کمک به والدین برای محافظت از خرد درونی فرزندان‌شان در مورد غذا خوردن است، که با آن متولد شده‌اند. همچنین، می‌خواهیم برای بهبود رابطه گسسته‌ای که ممکن است والدین با فرزندان خود در مورد غذا خوردن داشته باشند توصیه‌هایی برای آن‌ها داشته باشیم. اگر همه بچه‌ها بتوانند غذا خوردن غریزی خود را در طول زندگی‌شان حفظ کنند فوق‌العاده است!

دوم، فصل مربوط به پژوهش را که تأیید کننده فواید غذا خوردن غریزی است گسترده کرده‌ایم. در اصل، هنگامی که تئوری غذا خوردن غریزی را به‌وجود آوردیم، شواهدی از صدها مورد پژوهش را بررسی کردیم که علاوه بر تجربه بالینی ما، در نهایت، اساس ده قاعده غذا خوردن غریزی را تشکیل داد. گرچه دیدگاه دست اول ما مبتنی بر شواهد است (به‌طور دقیق‌تر، الهام

گرفته از شواهد)، اما این حرف به این معنی نیست که بگوییم، «مطالعات نشان می‌دهد که غذا خوردن غریزی نتیجه‌بخش است.» که البته تا این اواخر چنین بوده است.

وقتی برای اولین بار کتاب انقلابی علیه رژیم‌های غذایی را نوشتیم فکر نمی‌کردیم که این دیدگاه انگیزه انجام مطالعات بسیاری شود. این اتفاق برای ما واقعاً هیجان‌انگیز است! تاکنون بیش از ۱۲۵ پژوهش در مورد غذا خوردن غریزی انجام شده است که چندین مورد از آن‌ها همین حالا در دست انجام‌اند. در این ویرایش جدید از کتاب، ما در مورد مطالعات جذاب در مورد آگاهی درونی، که زیربنای غذا خوردن غریزی است، بحث می‌کنیم. تعریف اصلی آگاهی درونی توانایی ما برای درک فیزیکی احساساتی است که از داخل بدن به وجود می‌آیند و شامل حالات بدنی مانند مثانه پر یا خالی، ضربان قلب و نشانه‌های سیری و گرسنگی می‌شوند. هر احساسی مانند اثر انگشت، اثر منحصر به فرد در بدن دارد. وقتی ما از طریق آگاهی درونی به بدن خود گوش می‌دهیم گنجینه‌ای از اطلاعات برای رفع نیازهای زیستی و روانی مان داریم. به بیان دیگر، کلمات، خواسته‌ها، نیازها، و احساسات ما با تجربه مستقیم احساسات در بدن ما در همان لحظه گره خورده است. اصول غذا خوردن غریزی از طریق افزایش آگاهی درونی یا با حذف موانع این «ابرنیرو» کار می‌کند. موانع معمولاً در قالب قواعد، باورها، و افکار از ذهن انسان ناشی می‌شوند.

ما در فرآیند غذا خوردن غریزی همچنان بر رضایت‌مندی، به عنوان یک نیروی محرکه، تمرکز کرده‌ایم. خواهید دید که چگونه دنبال کردن رضایت‌مندی شما در غذا خوردن عمیقاً تمام اصول دیگر کتاب را شکل می‌دهد و همچنین اینکه سایر اصول چگونه بر رضایت‌مندی شما تأثیر می‌گذارند. سراسر کتاب به طور کامل بازنویسی شده است. در طول سال‌ها، ما نسبت به تأثیری که اعداد و ارقام بر خوانندگان می‌گذارند بسیار

حساس شده‌ایم. چنانچه اعداد مربوط به وزن، قد، یا اندازه وعده غذا و توصیه‌ها باشند می‌توانند موجب مقایسه و برانگیختن احساسات منفی شوند. بنابراین، هر جا که امکان داشته است، اعداد حذف شده‌اند. علاوه بر اعداد، بیشتر حرف‌ها در مورد وزن حذف شده است؛ زیرا ما بر این باوریم که هرگونه تمرکز بر وزن فقط می‌تواند برچسب منفی در مورد وزن که در فرهنگ امروزه وجود دارد را ادامه دهد. این مشکل آنقدر فراگیر است که ما بخش‌هایی را در مورد فرهنگ رژیم گرفتن و برچسب زدن در مورد وزن اضافه کردیم. بنابراین حتی اگر شما به طرزی آگاهانه درگیر رژیم گرفتن نیستید هم می‌توانید تأثیرات این نگرش منفی را بر خودتان درک کنید!

حواستان باشد حتماً بخش جدید منابع کتاب/تقلابی علیه رژیم‌های غذا/یی را بررسی کنید؛ زیرا اطلاعاتی در مورد منابع (از جمله گروه خورندگان غریزی بر خطا در دستورالعمل غذا خوردن غریزی، و دستورالعمل غذا خوردن غریزی برای نوجوانان ارائه می‌دهد تا ابزار و اطلاعاتی را در اختیار شما بگذارد که طی تجربه غذا خوردن غریزی خود حمایت بیشتری دریافت کنید.

به‌علاوه، احساس کردیم که نگه‌داشتن پیوست با عنوان «رهنمودهای گام‌به‌گام» در این ویرایش از کتاب بسیار مهم است. در طی مسیر احیای خورنده غریزی درونی این خلاصه که به‌راحتی در دسترس است برای خوانندگان قدیمی و جدید مفید خواهد بود. اگر اولین باری است که با کتاب آشنا می‌شوید، می‌توانید انتخاب کنید که کتاب را به‌طور کامل بخوانید و سپس از خلاصه‌اش برای یادآوری آن استفاده کنید. خوانندگانی که از قبل با فرآیند غذا خوردن غریزی آشنا هستند می‌توانند از این بخش به‌عنوان راهی برای مرور مفهوم کتاب و به‌عنوان خلاصه‌ای مفید استفاده کنند، یا ممکن است تصمیم بگیرید که در مورد یک قاعده در هر نوبت بخوانید و سپس از بخشی از خلاصه که به آن اصل اشاره دارد برای تقویت تمرکز خود روی

هر مرحله استفاده کنید. (تنها یک چیز در مورد ترتیب اصول یادتان باشد: برخی از افراد ممکن است به سمت قاعده‌ای خاص کشش داشته باشند و بخواهند خارج از نوبت در مورد آن قاعده بخوانند. هیچ «راه دقیقی» برای درک غذا خوردن غریزی وجود ندارد. درحالی‌که کل کتاب را می‌خوانید، فقط به ندای درونی‌تان گوش دهید.) هر طوری این کتاب را می‌خوانید، ما امیدواریم که دستورالعمل گام‌به‌گام ابزار مفیدی برای موفقیت‌آمیز بودن غذا خوردن غریزی شما فراهم کند.

در پایان، مایلیم از افراد زیادی که در طول این سال‌ها افتخار ملاقات و همکاری با آن‌ها را داشته‌ایم تشکر کنیم. با اینکه ما در مسیر بهبود شما به شما مشورت داده‌ایم، شما معلمان ما بوده‌اید، شما به ما انگیزه داده‌اید که کارمان را ادامه دهیم و نسخه چهارم انقلابی علیه رژیم‌های غذایی را منتشر کنیم. سپاس فراوان.

www.ketab.ir

مقدمه

اگر امکان داشت از هر رژیمی که می‌گیرید مثل برنامه پیمایش مسافت در سفرهای هوایی هر دفعه مالیات نقدی بگیرید، بیشتر ما می‌توانستیم پول یک سفر یک‌هفته‌ای و برگشت به ماه را دریاوریم! انتظار می‌رود اندازه بازار جهانی صنعت کالشن در سال ۲۰۲۳ به ۲۷۸/۹۵ میلیارد دلار برسد که می‌تواند هزینه سفر نسل‌های آینده را هم به ماه را تأمین کند. جالب اینجاست که به نظر می‌رسد که ما به ماشین‌های پیمایش بیشتر توجه می‌کنیم تا به خودمان. اگر ماشینمان را برای تنظیم موتور به تعمیرگاه ببریم و بعد از صرف زمان و پول ماشین کار نکند احتمالاً خودمان را سرزنش نمی‌کنیم. در عوض، با این که ۹۵ درصد تمام رژیم‌های غذایی با شکست مواجه می‌شوند، آدم‌ها تمایل دارند خودشان را سرزنش کنند، نه رژیم غذایی را! مسخره نیست که با این نرخ بالای شکست رژیم‌های غذایی، در مورد ناکارآمد بودن رژیم گرفتن فکر نمی‌کنیم؟

خوب! شکست دقیقاً به چه معناست؟ به طور سنتی در مورد رژیم گرفتن این واقعیت گفته می‌شود که اکثر افرادی که رژیم می‌گیرند و وزن کم می‌کنند دوباره به وزن قبلی برمی‌گردند و بسیاری از آن‌ها حتی بیشتر از قبل وزن اضافه می‌کنند. (پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بالغ بر دو سوم مردم بیشتر از وزنی که از دست داده‌اند دوباره اضافه خواهند کرد!) تمرکز بر کاهش وزن

برای تعریف شکست رژیم غذایی نمی تواند مشکل ریشه ای را حل و فصل کند: چرا مردم اینقدر بر کاهش وزن تمرکز دارند؟ چرا به افراد لاغرتر نسبت به افراد چاق تر بهای بیشتری داده می شود؟ چرا مردم بر اساس عدد روی ترازو برای خودشان ارزش قائل می شوند؟ شکست در رژیم غذایی به آن معناست که، درک نمی کنیم آدم ها هر کدام اندازه و فرم بدنی خاص خودشان را دارند و هر کسی با این خصوصیات ارزشمند است. ما بدون توجه به این موضوع، برچسب منفی در مورد وزن را ترویج می کنیم. در این کتاب، می خواهیم اطلاعاتی را در اختیار شما قرار دهیم که ممکن است باعث شود دیگر خودتان و بدنتان را سرزنش نکنید. ما نظرات جدیدی ارائه می دهیم تا به شما کمک کند شخصیت خودتان و هر چیزی که شما را به خود و ایمان تبدیل می کند ارزشمند بدانید.

در ابتدا، وقتی که کار در مطب شخصی خود را شروع کردیم، ما (نویسندگان کتاب) یکدیگر را نمی شناختیم. با این حال، به طور جداگانه، تجربه مشاوره های بسیار مشابهی داشتیم که باعث شد در نحوه کارمان تجدیدنظر کنیم. این مسئله به تغییر قابل توجهی در عملکرد ما انجامید و سال ها بعد انگیزه به وجود آوردن این کتاب شد.

اگرچه ما مستقل از هم کار می کردیم، ناخودآگاه هرکداممان قول داده بودیم، با دوری از تله پرداختن به «کنترل وزن»، کارمان را شروع کنیم. ما نمی خواستیم فرآیندی را تجویز کنیم که فقط برای شکست تنظیم شده است. با اینکه سعی می کردیم از مشاوره کاهش وزن اجتناب کنیم، پزشکان مدام بیمارانمان را به ما ارجاع می دادند. به طور معمول، فشارخون یا کلسترول آن ها بالا بود. مشکلات پزشکی آن ها هرچه که بود، تصور می شد که کاهش وزن کلید اصلی درمان آن ها است. از آن جایی که می خواستیم به این بیماران کمک کنیم، به ذهن ما رسید که موضوع کاهش وزن را به شکل متفاوتی پیگیری کنیم: بیماران ما می توانند موفق شوند. آن ها می توانند جزو

آن گروه کوچک پنج درصدی موفق باشند. مسلماً، آگاهی ما هنوز در آن حد نبود که تأکید بر وزن را، که بیشتر جامعه درگیرش هستند، زیر سؤال ببریم. همچنین، در آن زمان مجموعه مطالعاتی که در حال حاضر در اختیار داریم و میزان شکست و آسیب‌های ناشی از رژیم گرفتن را نشان می‌دهد وجود نداشت.

ما برنامه‌های غذایی کاملی را با توجه به علایق و بی میلی‌های بیماران، سبک زندگی، و نیازهای خاص آن‌ها ارائه کردیم. این برنامه‌ها بر اساس «رژیم جانشین پذیر» بودند که به‌طور گسترده پذیرفته شده بود و معمولاً برای برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی افراد دیابتی و کنترل وزن استفاده می‌شود. ما به آن‌ها گفتیم که این برنامه یک رژیم غذایی نیست؛ چون حتی در آن زمان هم می‌دانستیم که رژیم‌ها کارآمد نیستند. ما آن‌ها را توجیه کردیم که این برنامه‌های غذایی رژیم غذایی نیستند؛ چون بیماران می‌توانستند مرغ، بوقلمون، ماهی، یا گوشت بوقلمون را انتخاب کنند. آن‌ها می‌توانستند نان شیرینی، کلوچه، یا نان تست بخورند. واقعاً شیرینی می‌خواستند، می‌توانستند یکی بخورند (نه پنج تا!). آن‌ها می‌توانستند «غذاهای مجاز» فراوان سیر شوند، به‌طوری‌که هرگز احساس گرسنگی نداشته باشند. ما به آن‌ها گفتیم که اگر هوس خوردن غذای خاصی دارند می‌توانند آن را بدون احساس گناه بخورند. ولی با ملایمت و البته قاطعانه تأکید کردیم که پایبندی به برنامه‌های غذایی شخصی آن‌ها کمک می‌کند تا به اهداف خود برسند. هفته‌ها گذشت، و مراجعان ما مشتاق بودند ما را خوشحال کنند و برنامه‌های غذایی خود را دنبال می‌کردند. با این حال، متأسفانه مدتی بعد ما تماس‌هایی از سوی برخی از همین افراد دریافت کردیم که به ما می‌گفتند که چقدر دوباره به ما نیاز دارند. انگار وزنشان دوباره برگشته بود. تماس‌هایشان همراه با احساس شرمساری بود. آن‌ها دیگر توانسته بودند به برنامه غذایی خود پایبند باشند. شاید آن‌ها به یک نفر ناظر نیاز داشتند.

شاید به اندازه کافی قدرت کنترل خود را نداشتند یا شاید در کنترل خود چندان خوب نبودند و احساس گناه و ضعف می‌کردند.

به‌رغم «شکست» برنامه غذایی، بیماران ما تمام تقصیرها را به گردن خود می‌انداختند. هرچه باشد، آن‌ها به ما اعتماد داشتند - ما «متخصصان تغذیه معتبری» بودیم که به آن‌ها در کاهش وزن کمک کرده بودیم. بنابراین آن‌ها کار اشتباهی کرده بودند، نه ما. با گذشت زمان، مشخص شد که چیزی بسیار اشتباه در این روند وجود دارد. همه اهداف خیرخواهانه ما صرفاً بعضی تصورات بسیار منفی و خودآگاهانه را که بیماران ما در مورد خودشان داشتند، تقویت می‌کرد. اینکه آن‌ها خودکنترلی نداشتند یا نمی‌توانستند این کار را انجام دهند. بنابراین آن‌ها بد و تقصیرکارند. این موضوع به احساس گناه بیشتر و بیشتر و بیشتر منجر می‌شد.

این جا بود که سویی ما به نقطه عطفی در مسیری که مشاوره می‌دادیم رسیده بودیم. چگونه می‌توانیم از نظر اخلاقی مواردی را به مردم آموزش دهیم که به‌نظر می‌رسد منطقی و از نظر تغذیه‌ای درست است، اما باعث چنین آشفتگی عاطفی شده است؟ از سوی دیگر، چگونه می‌توانیم حوزه‌ای از درمان را که چنین تأثیر عمیقی بر سلامت آینده بیمار دارد نادیده بگیریم؟ (یا اینطوری فکر کرده بودیم!)

همان‌طور که با چنین مسائلی دست‌وپنجه نرم می‌کردیم، برخی از مقالات پرتعداد و همچنین مطالعات علمی را بررسی کردیم که تغییر جهت ۱۸۰ درجه‌ای با هر نوع رژیم غذایی را پیشنهاد می‌کردند (حتی متخصصان تغذیه هم آن را تأیید کرده بودند). برخی از متخصصانی که از طریق بنیان‌گذاری رویه‌ای غیر رژیمی راه را هموار کردند و در بین دیگران ما را تحت تأثیر قرار دادند این افراد بودند: جین آر. هرشمن^۱، مددکار

اجتماعی بالینی، کارل اچ. مانترا^۱، لایلا زافیروپولوس^۲، مددکار اجتماعی بالینی، سوزی اورباچ^۳، متخصص تغذیه، جانیت پولیوی^۴، متخصص تغذیه، سی. پیتر هرمان^۵، متخصص تغذیه، لیان ال. برچ^۶، متخصص تغذیه. آن‌ها روشی برای خوردن پیشنهاد کردند که در آن همه انتخاب‌های غذایی مجاز بود اما به تغذیه توجهی نمی‌شد. واکنش اولیه ما نه فقط تردید زیاد در این روش بلکه رد کردن کامل آن بود. چگونه می‌توانستیم، به‌عنوان متخصصان تغذیه (با مدرک دانشگاهی!) که در مورد ارتباط بین تغذیه و سلامت آموزش دیده‌اند، روشی از غذا خوردن را تأیید کنیم که به‌نظر می‌رسید بنیاد دانش ما را به چالش می‌کشید؟

دعوا ادامه داشت. برنامه‌های غذایی «سالم» مردم را به فرهنگ رژیم غذایی و ناامیدی متناوب ناشی از آن وابسته نگه می‌داشت، با این حال نظریه «غذا خوردن در نیاز» که در کتاب‌های رایج روان‌شناسی در دهه ۶۰ میلادی توصیف شده بود، تا اواخر دهه ۸۰ ناقص به‌نظر می‌رسید. دست آخر، ما این دعوا را با ارائه فرایند غذا خوردن غریزی با ده قاعده حل کردیم. یک نکته ویژه برای متخصصان حوزه سلامت: ما فهمیدیم که این تضاد یا ناهماهنگی شناختی تجربه‌ای رایج در میان متخصصان حوزه سلامت است؛ زیرا آن‌ها برای مراقبت‌های سلامت با محوریت وزن آموزش دیده‌اند، به‌طوری‌که وزن افراد تعیین‌کننده سلامت آن‌هاست. سلامتی خیلی فراتر از چیزی است که می‌خورید. رابطه شما با غذا، سلامت روان، عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت مواردی است که می‌توانیم نام ببریم. علاوه بر این، وزن بدن مدل رفتاری نیست. درابتدا، کار از چیزهای بسیاری

-
1. Carol H. Munter
 2. Lela Zaphiropoulos
 3. Susie Orbach
 4. Janet Polivy
 5. C. Peter Herman
 6. Leann L. Birch

که قابل یادگیری نیست شروع می‌شود و در آخر هم به ایجاد احساسات ناخوشایند ختم می‌شود. بدانید که فقط شما با این مشکل دست و پنجه نرم نمی‌کنید.

کتاب ما پلی بین جنبش رو به رشد ضد رژیم غذایی و جامعه سلامت برقرار کرد. چگونه شما پارادوکس بین موضوع خوردن غذاهای غیرمجاز و همچنان تغذیه خوب داشتن و درعین حال رژیم غذایی نداشتن را برطرف می‌کنید؟ ما در این کتاب آن را به شما می‌گوییم.

چنانچه شما هم مانند بسیاری از مراجعان ما باشید، از رژیم گرفتن و پیروی از رژیم غذایی و برنامه‌های غذایی سفت و سخت رژیمی خسته شده‌اید و درعین حال از غذا خوردن وحشت دارید. اکثر مراجعه‌کنندگان ما در حالی پیش ما می‌آیند که از بدن خود ناراضی‌اند. کتاب انقلابی علیه رژیم‌های غذایی راه‌حلی برای غذا خوردن ارائه می‌دهد که در نهایت برای ذهن و بدن شما بی‌خطر و سالم است. غذا خوردن غریزی فرآیندی است که قید رژیم غذایی را می‌تواند فقط می‌تواند به محرومیت، سرکشی و افزایش مجدد وزن منجر شود. این به معنای بازگشت شما به ریشه‌هایتان و اعتماد به بدن و نشانه‌های آن است. این کتاب نه تنها رابطه شما با غذا را تغییر می‌دهد، بلکه زندگی شما را تغییر می‌دهد. درواقع، بسیاری از مراجعان ذکر شده در این کتاب صرفاً با هدف کاهش وزن به ما مراجعه کردند. حتی اگر به ناراحتی بدنی یا عاطفی اشاره کرده‌اند، اعتقاد داشتند که آنقدر که باید خوب نیستند، مگر اینکه وزن خود را کم کنند. آن‌ها در نهایت یاد گرفتند که باید این‌جا و اکنون آرامش داشته باشند و قدردان نعمت‌های خود باشند.

ما افراد را به دلیل تمایلشان به کاهش وزن قضاوت نمی‌کنیم. تمایل آن‌ها برای کاهش وزن نتیجه فرهنگ رژیم گرفتن است که همه‌جا شایع و مشکل‌زاست. گرایش آن‌ها به کاهش وزن درواقع مجموعه‌ای اجتماعی

از اعتقادات، پیام‌ها، و رفتارهاست که ارزش بیشتری برای وزن و ظاهر افراد نسبت به خوب زیستن آنان قائل می‌شود و متأسفانه رایج و عادی شده است. فرهنگ رژیم گرفتن، در حالی که بعضی غذاها را بد جلوه می‌دهد و بر ارزش بعضی دیگر می‌افزاید، به لاغری عینیت می‌بخشد و آن را معادل سلامتی و مزیت اخلاقی می‌داند. بعید است حتی یک روز را هم بدون شنیدن گفت‌وگو، دیدن تبلیغات، یا مشاهده مطالبی در شبکه‌های اجتماعی در مورد شیوه‌های کوچک کردن اندازه بدن سپری کنید. متخصصان سلامت از فرهنگ رژیم گرفتن در امان نیستند. تا جایی که بعضی از متخصصان سلامت برای بیماران رژیم‌های محدودیت انرژی یا محدودیت کلی یک گروه غذایی در نظر می‌گیرند. با اینکه حتی یک پژوهش هم وجود ندارد که تأیید کند این رژیم‌ها در بلندمدت قابل تحمل و مؤثر یا بدون ضرر هستند. متأسفانه، متخصصان حوزه سلامت اصلی‌ترین افرادی‌اند که به نگرش منفی کاهش وزن دامن می‌زنند.

مشکل اینجاست که تمرکز بر روی کاهش وزن توانایی شما را برای ارتباط با نشانه‌های غذا خوردن غریزی بدن‌تان مختل می‌کند. وقتی بر وزن تمرکز می‌کنید، این موضوع توجه شما را بیشتر به اندازه‌گیری‌های خارجی برای غذا خوردن، مانند وعده غذایی و حجم غذا، جلب می‌کند تا ارتباط شما با نشانه‌های درونی‌تان. (به همین دلیل است که ما دوست داریم بگوییم که غذا خوردن غریزی یک کار درونی است.) در عوض، تمرکز شما بر پیشرفت روزانه‌تان، مانند رضایت بیشتر از وعده‌های غذایی و حضور طولانی‌تر برای صرف غذا و زندگی، به شما حس تعلقی می‌دهد که می‌تواند منتهی به احساس شادمانی و خوب زیستن شود.

اما قبل از آنکه شروع کنیم، می‌خواهیم هشداری بدهیم. این کتاب را دو خانم سفیدپوست با جنسیت مشترک و مستقل و دارای امتیاز لاغری نوشته‌اند که بابت موهبت‌های زیادی که هر کدام به آن اذعان دارند

شکرگزارند. هیچ‌کدام از ما با عدم امنیت غذایی یا برچسب زدن در مورد وزن، که خیلی از افرادی که این کتاب را مطالعه می‌کنند تجربه کرده‌اند، سروکار نداشته‌ایم.

بسیار مهم است که با متخصصی کار کنید که هم غذاخوردن غریزی و هم ویژگی‌های خاصی را که بر شما تأثیر می‌گذارد، از قبیل آسیب‌ها، درمان تغذیه‌ای پزشکی، اختلالات غذاخوردن، و بیماری‌های روانی، آموخته باشند. علاوه بر این، باید اذعان داشت که بعضی از افراد به منابع مورد نیاز برای یادگرفتن غذاخوردن غریزی دسترسی ندارند. ما اقرار می‌کنیم که حتی تمام دلایلی را که مانع دسترسی مردم به این منابع می‌شود نمی‌شناختیم. به صورت غریزی غذا خوردن یک مزیت است.

ما زود داریم که رنجی که بسیاری از افراد در این دنیا تجربه می‌کنند وجود نداشته باشد. ما در جهت فعالیت می‌کنیم که جهان را به جای بهتری تبدیل کنیم، جایی که کتاب غذا خوردن غریزی برای همه در دسترس باشد. این کتاب یک وسیله است تا دائماً در حال یادگیری و تلاش برای فراگیری بیشتری باشیم.

غذاخوردن غریزی ساختار دلسوزانه مراقبت از غذاخوردن خود است که با تمام افراد با احترام و منزلت رفتار می‌کند. ما به ارتباطی که شما با بدن خود دارید و ارتباطی که ممکن است بین ما به عنوان نویسندگان کتاب و شما به عنوان خوانندگان کتاب وجود داشته باشد بسیار توجه می‌کنیم. ما متواضعانه پذیرای نقطه نظرات شما برای بهتر شدن نتیجه کارمان هستیم.

ما امیدواریم شما دریابید که غذاخوردن غریزی تغییری در زندگی شما ایجاد خواهد کرد - برای مراجعان ما این تغییر را ایجاد کرده است. در واقع، وقتی مراجعه‌کنندگان ما فهمیدند که ما این کتاب را می‌نویسیم خواستند که نکات سرنوشت‌سازی را با شما به اشتراک بگذارند:

«حتماً به آن‌ها بگو که اگر پر خوری داشته باشند، خواندن این کتاب می‌تواند تجربه‌ای مهم برایشان باشد؛ چون در نتیجه پر خوری نکات زیادی در مورد افکار و احساسات خود خواهند آموخت.»

«به آن‌ها بگو که یک وقفه کوتاه برای اینکه ببینند گرسنه‌اند به این معنا نیست که اگر فهمیدند گرسنه نیستند نمی‌توانند غذا بخورند. این فقط یک وقفه کوتاه است که مطمئن شوند بدون فکر غذا نمی‌خورند. اگر به هر حال بخواهند غذا بخورند، می‌توانند.»

«وقتی من ویزیت می‌شدم حس می‌کنم که برای اعتراف نزد کشیش رفته‌ام. این حس تمام زمان‌هایی که عادت داشتم نزد متخصص رژیم درمانی بروم وجود داشت. پس از اینکه من را وزن می‌کرد باید به او می‌گفتم که چگونه گناه کرده‌ام. این حس از شما به من منتقل نشد بلکه ناشی از پلیس غذایی درونی من بود.»

«من فکر می‌کنم که بیشتر به این دلیل است که من آزادم و تمام وقت به غذا فکر نمی‌کنم.»

«گاهی عصبانی می‌شوم، چون غذا قدرت زیادی روی خود را از دست داده است. هیچ چیزی به اندازه زمانی که غیر مجاز بود مهم خوبی ندارد. من به جست‌وجوی هیجان قبلی بودم که غذا به من می‌داد تا اینکه متوجه شدم که از غذا خوردن دیگر هیجانی در زندگی من ایجاد نمی‌شود.»

«انتخاب به همراه مجاز بودن می‌آید - و انتخاب کردن بر اساس آنچه من می‌خواهم و نه آنچه فرد دیگری به من می‌گوید احساس قدرتمندی می‌دهد.»

«پس از دست کشیدن از پر خوری، من گاهی اوقات احساس آرامش بیشتر و گاهی احساس خشم کردم. من تشخیص دادم که غذا بر احساسات بد من سرپوش می‌گذاشت. همچنین، احساسات خوب من را می‌پوشاند. من ترجیح می‌دهم که احساس خوب یا بد داشته باشم تا اینکه اصلاً احساسی نداشته باشم.»

«وقتی دیدم چقدر از رژیم غذایی و غذا خوردن برای کنار آمدن با زندگی استفاده می‌کنم، متوجه شدم که اگر بخواهم غذا را به عنوان سبک مقابله‌ای کنار بگذارم، باید بعضی از استرس‌های زندگی‌ام را تغییر دهم.»

«بعضی اوقات روزهای گرسنگی دارم و بعضی وقت‌ها روزهای سیری. بسیار خوشایند است که گاهی اوقات بیشتر غذا بخوری و احساس گناه نکنی که برخلاف برنامه‌ات پیش رفته‌ای.»

«وقتی غذایی را می‌بینم که قبلاً محدودیت داشت، بسیار خوشحال می‌شوم. حالا من فکر می‌کنم آن غذا مجاز است، آنجاست و مال من است.»

«من بسیار خوشحالم که شما این کتاب را می‌نویسید، این کتاب به من کمک می‌کند که آنچه را انجام می‌دهم توضیح دهم. همه آنچه می‌دانم آن است که این کتاب کارآمد است.»

«وقتی من در اندیشه رژیم گرفتن هستم، نمی‌توانم در مورد مشکلات زندگی واقعی‌ام فکر کنم.»

«روش غذا خوردن غریزی بهترین راه مراقبت از خود در تمام زندگی من تا به الان بوده است.»

توجه: ما قبول داریم که جنسیت یک طیف است و در این نسخه از کتاب انقلابی علیه رژیم‌های غذایی از زبان و ضمائم خنثی از نظر جنسیت استفاده شده است. مگر آنکه منظور فرد خاصی باشد که ضمائم آن مشخص شده است!