

چرا چاق می شویم

رنگشایی از راز افزایش وزن

نسخه ۵۰:

دکتر حسن زانگ

مترجم:

سودابه حسین‌نیا



نشر گل‌آذین

تاسیس ۱۳۷۷

چرا چاق می شویم
عنوان دیگر: رمزگشایی از راز افزایش وزن
نویسنده: جیسون فانگ ۱۹۷۲- م. Fung, Jason. 1973
مترجم: سودابه حسین نیا ۱۳۴۹-
تهران: گل آذین، ۱۳۹۸. ۲۱۶ صفحه
شابک: 978-622-6352-47-5
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: کم کردن وزن - Weight loss - کتابنامه
عنوان اصلی: The obesity code: unlocking the secret of weight loss, 2016
رده بندی کنگره: RM ۲۲۲/۲
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۱۱۶۹۰



نشر گل آذین

چرا چاق می شویم رمزگشایی از راز افزایش وزن
نویسنده: جیسون فانگ
پیشفتار: دکتر تیموتی نوآکس
مترجم: سودابه حسین نیا
چاپ بول: ۱۹۹
طرح جلد: آرین مستونان
تایپ و صفحه آرایی: کارگاه نشر گل آذین
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان
لیتوگرافی و چاپ و صحافی: آدوین
شابک: 978-622-6352-47-5

E-mail: GOL - AZIN@YAHOO.COM

WWW.GOLAZINPUB.COM

@golazinpуб

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، پلاک ۶۱ واحد ۳

تلفکس: ۷-۰۸۱۶-۶۶۹۷

حق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات گل آذین است. هرگونه اقتباس بدون
مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست

| | |
|-----|--|
| ۵ | پیشگفتار |
| ۱۱ | مقدمه |
| ۱۹ | بخش اول: بیماری همه گیر |
| ۲۱ | فصل ۱: چگونه چاقی همه گیر شد |
| ۲۵ | فصل ۲: چاقی موروثی |
| ۲۹ | بخش دوم: فریب کالری |
| ۳۱ | فصل ۳: خطای کاهش کالری |
| ۵۱ | فصل ۴: اسطوره‌ی ورزش |
| ۵۶ | فصل ۵: تناقض در زیاد غذا خوردن |
| ۶۱ | بخش سوم: یک مدل جدید چاقی |
| ۶۲ | فصل ۶: یک امید تازه |
| ۶۸ | فصل ۷: انسولین |
| ۷۲ | فصل ۸: کلسترول |
| ۷۹ | فصل ۹: تهاجم اتکینز |
| ۸۵ | فصل ۱۰: مقاومت انسولین: بازیگر اصلی |
| ۹۳ | بخش چهارم: پدیده‌ی اجتماعی چاقی |
| ۹۵ | فصل ۱۱: غذای بزرگ، غذای بیشتر و علم جدید دیابت |
| ۱۰۴ | فصل ۱۲: چاقی در دوران کودکی |

- بخش پنجم: چه ایرادی در رژیم‌های ما وجود دارد؟..... ۱۰۷
- فصل ۱۳: اثرات کشنده قند میوه..... ۱۰۹
- فصل ۱۴: توهم نوشابه‌ی رژیمی..... ۱۱۳
- فصل ۱۵: کربوهیدرات‌ها و فیبرهای محافظ..... ۱۱۸
- فصل ۱۶: پروتئین..... ۱۲۸
- فصل ۱۷: قویبای چربی..... ۱۴۲
- بخش ششم: راه حل..... ۱۵۳
- فصل ۱۸: چه بخوریم..... ۱۵۵
- فصل ۱۹: چه زمان بخوریم..... ۱۸۰
- ضمیمه ۱: نمونه‌های رژیم (همراه با پروتکل‌های روزه‌داری)..... ۱۹۷
- ضمیمه B: روزهای یک رکنمای عملی..... ۱۹۹
- ضمیمه C: مدیتیشن رشد داشته خوب برای کاهش کورتیزول..... ۲۱۱

پیشگفتار

تیمونی نوآکس^۱

استاد بازنشسته‌ی دانشگاه کیپ‌تاون، آفریقای جنوبی

دکتر جیسون فانگ پزشک متخصص در آن بیماری‌های کلیوی در کانادا و شهر تورنتو است. مسئولیت اصلی وی نظارت بر مدیریت پیچیده‌ی بیمارانی است که مبتلا به نارسایی کلیوی و نیازمند به دیالیز هستند. سوابق حرفه‌ای او به خصوص، دلیل نگارش کتاب در ارتباط با راز چاقی و این که چرا چاق می‌شویم؟ و چرا وبلاگی در مورد رژیم غذایی فاسد برای چاقی و دیابت نوع ۲ را اداره می‌کند. مشخص نمی‌کند، برای درک این ناهنجارانی ابتدا نیاز داریم تا با او آشنا شویم و ببینیم چه عواملی او را در این راه به فردی کارساز و متخصص تبدیل کرده است.

دکتر فانگ، در درمان بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی دو درس اصلی را آموخت: ابتدا اینکه دیابت نوع ۲ تنها عامل شایع در از دست دادن کلیه است؛ دوم اینکه

1. TIMOTHY NOAKES OMS, MBChB, MD, DSC, Phd (hc), FACS, (hon)FFSEM(UK), (hon) FSEM(lre - Emeritus professor - University of Cape Town, Cape Town, South Africa

به‌مرحال دیالیز کلیوی امری پیچیده است و در طول مدت زندگی، تنها علائم نهایی این بیماری که در طول مدت بیست، سی، چهل و یا حتی پنجاه سال وجود داشته‌اند، تحت درمان قرار می‌گیرد. سرانجام این موضوع برای دکتر فانگ روشن شد که پیش از این، او پزشکی را همانگونه که آموزش دیده بود، به کار بسته است؛ یعنی فارغ از اینکه ابتدا سعی در درک صحیح دلایل ریشه‌ای آنها داشته باشد و از طریق درمان‌های واکنشی به علائم بیماری‌های پیچیده پی می‌برده است.

او دریافت که برای ایجاد تغییر در حال بیمارانش، باید کارش را با پذیرش این حقیقت آغاز می‌کند: حرفه‌ی محترم ما دیگر از خود علاقه‌ای به ذکر دلایل بیماری نشان نمی‌دهد، بلکه در عوض، وقت بسیار و منابع قابل توجهی را بیهوده صرف درمان علائم کرده است.

او عزم خود را جزم کرد تا در حال بیمارانش و (حرفه‌اش) تغییر ایجاد کند و در این راه تلاش کرد تا به دلایل وسیعی بروز بیماری پی ببرد.

پیش از دسامبر ۲۰۱۴، من از وجود دکتر فانگ هیچ اطلاعی نداشتم تا اینکه یک روز فرصت تماشای دو سخنرانی ایشان در یوتیوب را در دست عنوان «دو دروغ بزرگ درباره‌ی دیابت نوع ۲» و «چگونه به‌طور طبیعی دیابت نوع ۲ را تغییر دهید» را یافتم. به‌عنوان فردی که مشتاق به یادگیری مقولات مرتبط با دیابت نوع ۲ است، دست کم به خاطر اینکه شخصاً مبتلا به این بیماری هستم صبیحاً جذب آن شده و با خود فکر کردم که این مرد جوان و باهوش چه کسی است؟ چه چیز به او این اطمینان را داده است که دیابت نوع ۲ «به‌طور طبیعی» می‌تواند تغییر کند؟ و تا چه اندازه می‌تواند شجاع باشد که حرفه‌ی اصیل خود را به‌دروغ گویی متهم کند؟ با خود فکر کردم او باید استدلال خوبی ارائه کند.

طولی نکشید دریافتیم که اظهارات دکتر فانگ نه تنها درست است که حتی بیش از پیش می‌خواهد جایگاه خود را در مواجهه با مخاطرات پزشکی حفظ کند.

استدلالی که او ارائه کرد دست کم به مدت سه سال حل نشده باقی ماند و از طرفی ذهن مرا به خود مشغول ساخت. با این حال، هیچ گاه نتوانستم به همان وضوح و سادگی، کلام دکتر فانگ را توضیح دهم و در انتهای دو سخنرانی، دریافتم که به تماشای صحبت یک استاد جوان مسلط به کار، نشسته‌ام و در پایان به آنچه از دست داده بر دم پی بردم.

ستاو، دکتر فانگ در آن دو سخنرانی، قرار بود مدل متداول و مشهور مدیریت پزشکی دیابت نوع ۲ را تخریب کند؛ مدلی که تمام انجمن‌های دیابت در سراسر دنیا به آن متعهد بودند. بدتر از آن وی توضیح داد که چرا این مدل اشتباه درمان، به ناگزیر به سلامتی تمام بیماران بداقبالی که آن را دریافت کرده‌اند، صدمه می‌زند. بر اساس نظر دکتر فانگ، رژیم دروغ بزرگ در مدیریت بیماری دیابت نوع ۲، این ادعاست که این بیماری، بیماری پیشرفته‌ای است که به راحتی با گذر زمان بدتر می‌شود، حتی در کسانی که مطابق توصیه‌های مدرن پزشکی تحت درمان قرار گرفته‌اند؛ اما دکتر فانگ ادعا می‌کند که این امر به سادگی تحقق نمی‌یابد. پنجاه درصد از بیماران در برنامه‌ی مدیریت رژیم بدنام فشرده (IDM) دکتر فانگ که تلفیقی از رژیم محدودیت کربوهیدرات و روزی (۲۰ fastil) است، پس از چند ماه قادر به توقف استفاده از انسولین شدند.

پس چرا نمی‌توانیم حقیقت را تصدیق کنیم؟ پاسخ دکتر فانگ داده است: ما پزشکان به خودمان دروغ می‌گوییم، اگر بیماری دیابت نوع ۲ درمان‌پذیر است، چرا تمام بیمارانی که تحت درمان مورد نظر ما هستند، حالشان رو به وخامت می‌گذارد، پس ما پزشک‌های بدی هستیم؛ و چون ما به مدت طولانی برای تبدیل شدن به پزشک‌های بد درس نخوانده‌ایم، این تقصیر بر عهده‌ی ما نیست. در عوض ما باید باور کنیم که در حال انجام بهترین کار برای بیماران هستیم. بیمارانی که متأسفانه باید از یک بیماری مداوم پیش‌رونده و غیر قابل درمان رنج ببرند. دکتر فانگ نتیجه

می گیرد که این یک دروغ عمدی نیست، اما یک ناسازگاری شناختی - عدم توانایی در پذیرش یک واقعیت آزار دهنده است. چرا که پذیرفتن آن می تواند از نظر عاطفی بسیار ویرانگر باشد.

بر طبق نظر دکتر فانگ، دومین دروغ این باور ماست که دیابت نوع ۲ بیماری سطح غیر عادی گلوکز خون است که تنها درمان صحیح آن افزایش پیش روندهی انسولین می باشد. او استدلال می کند که به عکس، دیابت نوع ۲ بیماری مقاومت به انسولین است، با ترشح بیش از اندازه ی انسولین - برخلاف دیابت نوع ۱ - که همان شرایط فقط آن انسان است؛ درمان در هر دو شرایط یکسان و از طریق تزریق انسولین، معنایی ندارد. و می پرسد چرا شرایط وجود انسولین اضافی را با انسولین بیشتر درمان می کنید؟ این معیار، تئویز اول برای درمان اعتیاد به الکل است.

گام نوین دکتر فانگ در این گرش اوست مبنی بر این که در درمان دیابت نوع ۲، بیش از علت ریشه ای بیماری - مقاومت به انسولین، بر علائم بیماری یعنی غلظت بالای قند خون تمرکز می شود؛ درمان اولیه برای مقاومت به انسولین محدود کردن کربوهیدرات مصرفی است؛ یعنی -رکابینت نیچ بیولوژیکی ساده که چرا این بیماری ممکن است در موارد مشابه معکوس می کند و به عکس چرا در درمان های مدرن دیابت نوع ۲ که در آن کربوهیدرات مصرفی محدود نمی شود، نتیجه بدتر می شود.

اما دکتر فانگ چطور به این نتایج جنجالی دست یافت؟ در چارچوب این نتایج، راهنمای وی برای نوشتن این کتاب شدند؟

علاوه بر دریافت او که شرح آن در بالا رفت، از طبیعت درازمدت بیماری و درمان غیر منطقی علائم بیماری به جای برطرف کردن علل آن، او همچنین شانس آن را داشت که در ابتدای قرن بیستم از ادبیات در حال گسترش در مورد مزایای رژیم های کم کربوهیدرات در افرادی که دارای چاقی هستند و دیگر، شرایط

مقاومت به انسولین آگاهی یابد. این باور آموزش داده می‌شود که یک رژیم با محدودیت کربوهیدرات و چربی بالا، کشنده است؛ وقتی او خلاف آن را کشف کرد، بسیار متعجب شد: این انتخاب غذایی طیفی از نتایج متابولیکی بسیار سودمند را به ویژه در افرادی با بدترین نشانه‌های مقاومت به انسولین ایجاد می‌کند.

و سرانجام بهترین اتفاق ممکن افتاد - دسته‌ای از مطالعات پنهان نشان داد که برای کاهش وزن بدن در افراد چاق (و مقاوم به انسولین) رژیم پرچربی، حداقل مؤثرتر از بیشتر رژیم‌های متداول است.

در نهایت او بیشتر از این توانست تحمل کند. اگر هر کسی می‌داند (اما اعتراف نمی‌کند) که رژیم کم‌چربی و کم‌کالری کاملاً در کنترل وزن بدن یا کاهش چاقی بی‌اثر است، اکنون زمان گفتن حقیقت فرا رسیده است: بیشترین امید برای درمان و جلوگیری از چاقی، یعنی یک بیماری مقاوم به انسولین و تولید بیش‌ازاندازه‌ی انسولین، باید با اطمینان همان رژیم کم‌کربوهیدرات و با چربی بالا باشد که برای مدیریت بیماری مقاوم به انسولین (دیابت نوع ۲) نیز، استفاده می‌شود؛ و این‌گونه بود که این کتاب متولد شد.

در راز چاقی، دکتر فانگ شاید مهم‌ترین کتاب شهر در موضوع چاقی را به رشته‌ی تحریر درآورده باشد.

قدرت این کتاب در آن است که مبتنی بر شواهد غیرقابل انکار بیولوژیکی است که با دقت ارائه شده است. بسیار روان و متقن نوشته شده و بین یک طرفه از دلایل خوب و ملموس ارتباط برقرار کرده است، به گونه‌ای که فصل‌ها به‌طور سیستماتیک به دنبال هم قرار گرفته و لایه‌به‌لایه، مدل بیولوژیکی و شاهد محوری از چاقی ارائه شده که به سادگی می‌توان منطق ساده آن را درک کرد. برای اقناع دانشمندان شکاک، به اندازه‌ی کافی شواهد علمی ارائه شده است ولی نه آن‌قدر زیاد که بدون ایجاد یک پس‌زمینه‌ی بیولوژیکی باعث سردرگمی آنان شود. این کتاب در نوع خود شاهکاری بی‌نظیر است که کمتر در میان نویسندگان علمی اتفاق افتاده است.