

تغذیه و سلامت

فاطمه اعرابی

پزشک و پژوهشگر حوزه سلامت

ونکوور کانادا

قیمت ارزان‌تر رو به فزونی است. در این میان، مصرف‌کننده است که میان خوراک ارزان‌تر و سریع‌تر و بیمارشدن و یا خوراک سالم و زندگی سالم، یکی را انتخاب می‌کند.

امروزه بیماری‌هایی که به‌علت به‌هم‌خوردن تعادل در سیستم ایمنی و التهاب، بروز می‌کنند، روزبه‌روز در حال افزایش است. از طرف دیگر، صنعتی‌سازی مواد غذایی برای تولید بیشتر و

به عنوان نمونه، در گذشته شیر کاکائو و محصولات مشابه برای مصرف باید تکان داده می‌شد، ولی امروزه برای صرفه‌جویی در وقت و البته خسته‌نشدن دست‌های مصرف‌کننده! از موادی همچون کاراجینان (کاراگینان) برای یکنواخت‌شدن و افزایش غلظت ظاهری این ترکیب (و ترکیبات مشابه مثل شیر توت‌فرنگی، بستنی و...) استفاده می‌شود. در محیط آزمایشگاهی، از کاراجینان برای ایجاد التهاب در پای موش و بررسی اثر ضدالتهابی داروها استفاده می‌شود. علیرغم گزارشات مصرف‌کنندگان مبنی بر بروز علائم و عوارض گوارشی کوتاه و بلندمدت پس از مصرف خوراکی‌های حاوی کاراجینان، همچنان این ماده در صنایع غذایی استفاده می‌شود.

نمونه‌ی دیگر، شکرهای صنعتی و رنگ‌های صنعتی هستند که در آبنبات‌ها و سایر محصولات که اکثراً در سنین پایین مصرف می‌شوند، وجود دارند. در سال ۲۰۲۵، وزارت بهداشت آمریکا و FDA اعلام کردند که قصد دارند استفاده از رنگ‌های مصنوعی نفت‌پایه را، به‌ویژه در محصولاتی که کودکان مصرف می‌کنند، به‌تدریج حذف کنند. این تصمیم پس از نگرانی‌هایی درباره احتمال ارتباط برخی رنگ‌های مصنوعی با بیش‌فعالی و مشکلات رفتاری در تعدادی از کودکان اتخاذ شد، هرچند شواهد نشان می‌دهد این اثرات بیشتر در گروهی از کودکان حساس دیده می‌شود، نه در همه کودکان. اما شرکت‌ها تا سال ۲۰۲۸ اجازه دارند این محصولات را به مرور حذف کنند.

با توجه به بار مالی این تصمیمات، به‌نظر می‌رسد، این محصولات همچنان تا چند سال به‌صورت ارزان و فراوان در دسترس همگان باشند. چه بسیار کودکانی که بخاطر مصرف این مصنوعات، با تشخیص بیش‌فعالی تحت درمان قرار گرفته‌اند؛ درحالی که مشکل از تغذیه‌ی نادرست آن‌ها بوده‌است.

در نهایت این ما هستیم که با انتخاب خوراک سالم و طبیعی، بروز بیماری‌ها در خود و فرزندانمان را اگر حذف نکنیم، لاقلاً به تأخیر می‌اندازیم. همان‌طور که در کتاب مقدس قرآن آمده‌است که انسان باید به خوراک خود نگاه کند (دقت داشته‌باشد و هر چیزی را وارد دستگاه گوارش خود نکند). بسیاری از مشکلات و بیماری‌های گوارشی امروز با تدبیر و عمل به این جمله، قابل پیشگیری است. در منابع طب سنتی ایرانی کتاب «حفظ الصّحه ناصری» که به درخواست ناصرالدین‌شاه از پزشکش نوشته شده‌است، یکی از بهترین کتاب‌های مرجع پیرامون حفظ سلامت است. میرزا محمد کاظم گیلانی که پزشکی عملگرا بوده و خود ۱۲۳ سال عمر کرده‌است، در این کتاب به اصولی در حفظ سلامت اشاره می‌کند که علم امروزه هنوز به بسیاری از نکات آن دست نیافته است.

در پایان، کتاب (You are what you eat) در زمینه‌ی تغذیه از دکتر گیلیان مک‌کیت که یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های این حوزه است، را جهت مطالعه به‌علاقه‌مندان این حوزه، معرفی می‌نمایم.