

تغذیه و سلامت ملی

رابرت مک کریسون

رابرت مک کریسون از اهالی ایرلند بخش اعظم زندگی حرفه ای خود (۱۹۳۵-۱۹۱۴) را به پژوهش در کشور هند گذراند. شهرت علمی او عمدتاً به واسطه مشاهدات میدانی و آزمایشات وی با حیوانات آزمایشگاهی برای تبیین ریشه سلامتی در تغذیه است. یافته های تحقیقاتی او در نشریات معتبر و برجسته روز انتشار وسیع یافت. او در آزمایشات خود پی برد که «غذای خوب» موجب سلامت عمومی بدن و تناسب در قامت و ظاهر فیزیکی فرد و برعکس، «غذای بد» اساساً سبب مریضی و جثه ناهنجار و ضعف اندام بدن شخص می شود. او در ابتدا به این فرضیه در مشاهدات خود در جمعیت های مختلف در کشور هند دست یافت و سپس با انجام مطالعات آزمایشگاهی به نتیجه گیری های مستندی رسید. قابل ذکر است که انگیزه این تلاش های تحقیقاتی تا حد زیادی ریشه در اشاعه بی سابقه بیماری های ریوی، دستگاه گوارش و اعصاب در میان شهروندان انگلیسی و اهل ولز داشت. او در طی مطالعات خود به سه نتیجه کلی زیر رسید و آن را در انتشارات خود مکتوب کرد: (۱) هر ملتی باید پایبند به غذاهای بومی خود باشد. غذایی که اسکیموها می خورند لزوماً برای اهالی مناطق حاره همان اثر سلامتبخش را ندارد. (۲) غذایی که می خوریم باید تازه و کامل باشد و فرآوری و دستکاری نشده باشد. غذای تازه، مثل سبزیجات و میوه جات تازه، سوای عناصر مغذی نسبتاً پایداری که برای آنها مشخص شده دارای خواصی است که با گذر زمان و کهنگی از دست می رود. مک کریسون همچنین خوراکی های کنسرو شده یا خوراکی هایی ناکامل که بخشی از مواد اولیه آن را با دستکاری جدا کرده باشند، مثل آرد سفید که فاقد سبوس است، را برای بدن زیانبار می دانست. و (۳) غذایی که می خوریم باید حاصل چرخه طبیعی در کشاورزی باشد. وی چرخه طبیعی در کشاورزی را به صورت زیر نمایش می داد و مخاطبان خود را از ورود هر گونه عامل شیمیایی به این چرخه پرهیز می داد:

انسان {→ دام} → غذا → گیاه → خاک → ضایعات بازمانده از گیاهان و جانوران

دکتر مک کریسون از مشاهدات میدانی خود در جوامع مختلف هندوستان دو رویه غذایی مختلف را در نظر گرفت: یکی متعلق به مردم سالم و قوی شمال هندوستان و دیگری متعلق به جمعیت غالب در آن کشور که در آن زمان عموماً رنجور، ضعیف و ناسالم بودند و رژیم غذایی آنان متأثر از آموخته های ایشان از فرهنگ وارداتی غرب بود. او با دقت جزئیات عادات و مواد خوراکی هر یک را مورد بررسی قرار داد. مواد خوراکی گروه اول شامل نان پخته شده از آرد گندم کامل (یعنی با سبوس)، شیر و کره، سبزیجات و صیفی جات تازه، جوانه حبوبات، هویج و گوشت که همراه با استخوان پخته شده باشد بود. مک کریسون این مجموعه غذایی را «غذای خوب» نام داد. و مواد خوراکی مورد استفاده گروه دوم را که شامل نان پخته شده از آرد سفید، روغن نباتی، گوشت کنسرو شده، سبزیجات و صیفی جات جوشیده، مرباهای کنسرو شده، چای، شکر و مقدار کمی شیر بود را «غذای بد» خواند.

وی سپس در آزمایشگاه، با حفظ شرایط برابر، گروهی از موش های آزمایشگاهی را با غذای خوب و گروه دیگری را با غذای بد تغذیه کرد. او دو سال به این رویه ادامه داد و به مطالعه رفتار و وضعیت جسمانی آنان پرداخت. او در مکتوبات خود گزارش می کند که گروهی که با غذای خوب پرورش داده شدند نه تنها از رشد خوبی برخوردار بودند بلکه با ملایمت و سازش در کنار هم زندگی می کردند. اما گروهی که با غذای بد تغذیه شده بود نه تنها گروهی مریض و ناسالم بود بلکه خوی تهاجمی نیز پیدا کرد. شصت روز پس از آغاز این رژیم غذایی، تعدادی از موش های قوی تر در این گروه به موش های ضعیف تر حمله کردند تا از آنها تغذیه کنند. قابل توجه اینکه، بیماری هایی که این موش های بد غذا به آن دچار می شدند عمدتاً از همان نوعی بودند که با استناد به مدارک بیمه درمانی شهروندان انگلستان و ولز در آن زمان، از هر سه شهروند یکی دچار آن بود، یعنی امراض ریوی، بیماری های دستگاه گوارش و سلسله اعصاب. به طور خلاصه، مطالعات رابرت مک کریسون اساس آن دیدگاه در فلسفه پزشکی را تشکیل می دهد که بهداشت و سلامت عمومی را در گرو توانایی جامعه در تامین غذای سالم و کامل می داند و توانایی در درمان بیماری ها را اساساً جوابی به ناکامی در ضرورت اول می بیند.

چندی از آثار رابرت مک کریسون (Robert McCarrison):

Nutrition and National Health, Cantor Lectures: Royal Society of Arts, 1936.

Studies of Deficiency Disease, 1921.

Remarks on the Diseases of Faulty Nutrition, 1928.

Relation of Manure on Nutritive and Vitamin value of Certain Grains, 1928.