

غذاهای پرچرب بد است و غذاهای کم چرب خوب: واقعیتی علمی یا فریبی

بزرگ؟

گری تابز

نگارنده میزان چاقی در بین بزرگسالان و خردسالان در آمریکا را از یک سو و از سوی دیگر توصیه های تغذیه برتر از سوی دولت آمریکا و متخصصان بهداشت در آن کشور را در دهه های اخیر مطابقت می دهد. وی به این نتیجه می رسد که اگر چه توصیه های کارشناسی مبنی بر لزوم خوردن چربی حیوانی کمتر و غذاهای نشاسته ای بیشتر، موجب تغییر عادات مصرفی مردم در تغذیه شده است، اما تاثیری دقیقاً عکس آنچه انتظار می رفته در سلامت ایشان پدید آمده است. او پس از ارائه آمار و اسناد مرتبط با این پدیده به توصیف آخرین یافته های علمی در چگونگی عملکرد و جذب مواد غذایی، از جمله چربی ها و خوراکی های نشاسته ای (مثل برنج، سیب زمینی، ماکارونی و نان) در بدن می پردازد. او نشان می دهد که تاثیر مواد نشاسته ای بر سامانه غدد درون ریز بدن (به طور مشخص، لوزالمعده) به گونه ای است که موجب ذخیره شدن چربی (نه سوختن طبیعی آن) می گردد. با بالا رفتن وزن فرد، ادامه دادن به رژیم غذایی پرنشاسته و پرهیز از چربی های سالم حیوانی، بستر مستعد برای مقاومت سلول ها به انسولین، یا به عبارت دیگر، دیابت نوع دو را به وجود می آورد. وی دلیل بالا گرفتن تبلیغات در مورد خوراکی های نشاسته ای، و جمیع مشتقات و ترکیبات آنها که به صورت صنعتی تولید و تحت نام های مختلف بازاریابی می شود، را انگیزه های تجاری صنایع غذایی می داند. مجال رقابت زیادی در فروش انواع گوشت وجود ندارد، اما صدها نوع ماکارونی، نان های صنعتی، کالاهای خوراکی ساخته شده از سیب زمینی و برنج وجود دارد که برای کسب سهم بیشتری از بازار مصرف با هم رقابت می کنند.

Source: Gary Taubes. "What if it's all been a big fat lie?" *New York Times*, July 7, 2002.