



ایمان ذکاوتمند

یک بشقاب خالی



یک
بشقاب
خالی
پراز
سلامتی

پیامبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ

الْمَعِدَةُ بَيَّتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحَمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ

معدہ خانہ ہمہ دردہا و پرہیز سرآمد
داروہاست۔

طب النبی، جلد ۱، صفحہ ۱۹

محققان به تازگی متوجه نوعی اعتیاد خاموش شده‌اند که از دیر باز در انسان رخنه کرده و امروزه طیف وسیعی از جوامع را درگیر کرده‌است.

اثرات سوء این اعتیاد تازه کشف شده تا جایی خطرناک و پرهزینه است که همه ساله عده زیادی را راهی بیمارستان‌ها و گورستان‌ها می‌کند.

میزان بالای در دسترس بودن این مخدر و هنجار تلقی شدن این اعتیاد موجب شده تا مبارزه با این اعتیاد به یک باخت از پیش تعیین شده تبدیل شود.

به خلاف گذشته که این مخدر کم‌یاب بود، می‌توان گفت ما توسط آن احاطه شده‌ایم. از سوی دیگر نه تنها جامعه بشری در صدد مبارزه با این اعتیاد برنیامده است، بلکه سوداگران با تبلیغات گسترده و چشم‌گیر در تلاش‌اند تا به خیل گسترده معتادین به این مخدر نیز بیافزایند.

به اطراف خود نگاه کنید: تبلیغات گسترده این دشمنان سلامتی را همه جا می‌توانید مشاهده کنید. کافی است نگاهی اجمالی به تلویزیون، بیلبوردها، مجلات و روزنامه‌ها و... بیاندازید تا متوجه شوید که رسانه‌های جمعی نیز، در تسخیر آنان قرار گرفته‌اند.

اما چیزی که بیش از همه خطرناک‌تر بوده و جلوگیری با این پدیده را ضروری می‌کند این است که کودکان

کودکان نیز مورد تهاجم این اعتیاد قرار گرفته‌اند. این مخدر تا چند دهه قبل تنوع آنچنانی نداشت و فقط به روش سنتی و در خانه‌ها تهیه می‌شد اما در عصر حاضر ترکیبات جدید و متنوعی از آن یافت می‌شود و کسب و کارهای کوچک و کارخانه‌های بزرگ هر روز در تلاش‌اند میزان و کیفیت این ماده مخدر را بالاتر ببرند. مسئله دیگر که مبارزه با این اعتیاد را دستخوش مشکلات جدی کرده‌است عدم وجود نشانه‌ای مبنی بر وابستگی به این مخدر است. به گونه‌ای که حتی با آزمایش خون و ادرار هم قابل تشخیص نیست. شاید همین شما که مشغول خواندن این متن هستید، نیز دچار این اعتیاد شده‌اید اما کاملاً از آن ناآگاهید. وقتی صحبت از مواد مخدر می‌شود ذهن‌تان به سمت مخدرهای سنتی و صنعتی می‌رود که جامعه با آن‌ها درگیر است. اما هیچ‌کدام بیشتر از این ماده تازه کشف شده خطرناک نیستند:

« مخدّری به نام غذا »

شاید با خودتان می‌گویید استفاده از کلمه «اعتیاد» در مورد غذا زیاده روی‌ست؛ اما جالب است بدانید که با تصویربرداری‌هایی که اخیراً از مغز شده‌است در هنگام خوردن غذا همان مناطقی در مغز فعال می‌شوند که در زمان مصرف مواد مخدر به کار می‌افتند! برای مثال با خوردن غذا ترشح هورمون دوپامین - که حاصل واکنش سامانه پاداش‌دهی در مغز است - شروع می‌شود. یعنی همان چیزی که حس رخوت و سرخوشی کاذب را پس از مصرف دخانیات به دنبال می‌آورد.

اعتیاد به غذا در مرکز علت‌هایی مادی و غیرمادی قرار گرفته که مهم‌ترین آن‌ها دلایل فرهنگی و اجتماعی است. بگذارید کمی بیشتر در این باره صحبت کنیم. ما همه مسائل روزمره زندگی‌مان را با خوردن گره زده‌ایم؛ غذا به شریک غم و شادی ما تبدیل شده‌است. وقتی مهمانی می‌گیریم ابتدا با خرمی از میوه و شیرینی و چای و آجیل و تنقلات نفس معده را می‌بریم. و وقتی هنوز معده برای هضم این غذاهای درهم و برهم، سخت در تلاش است و همه بدن را بسیج کرده تا از پس این حجم از خوراکی بریاید متوجه می‌شوید شما را برای شام صدا می‌کنند! و اگر بگویید واقعاً هیچ جای خالی‌ای برای

غذا ندارید، میزبان تان ناراحت می شود و می گوید چیزی که تا به حال خورده اید، نامش « غذا » نبوده است. یا مثلاً به رستوران رفته اید و سفارش یک پرس چلوکباب داده اید اما چیزی که جلوی شما گذاشته اند - جدا از ماست و دوغ و نوشابه و زیتون و سالاد ... - برای از پا انداختن سه مرد جنگی کفایت می کند. کسی چه می داند شاید هم پر خوری را از کودکی یاد گرفته ایم؛ دستی مهربان کولۀ مدرسه ما را از خوراکی های متنوعی پر کرده بود که به تفکیک هر زنگ تفریح باید آن ها را می خوردیم.

حتی اگر آدم پر خوری نیستید باز این عادت یا ساعت شماست که « وقت ناهار » را یادآوری می کند. و شما باید در زمان استراحتی که سر کار دارید ناهار بخورید و چرتی بزنید. در حالی که تنها معیار واقعی برای خوردن غذا احساس گرسنگی واقعی است. شاید بپرسید مگر گرسنگی الکی هم داریم؟! بله. چیزی که این روزها تقریباً خبری از آن نیست.

در طب اسلامی تاکید زیادی بر مصرف غذا در زمان «اشتهای صادق» یا گرسنگی واقعی شده است.^۲ در حدیثی از پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) نیز زمان خوردن غذا

۲. اشتهاى صادق زمانى به وجود مى آید که سنگینی غذای قبلى از بین ←

هنگام همین اشتباهی صادق معرفی شده است: «... كُلْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي وَ أَمْسِكْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي.»

امیرالمؤمنین (علیه اسلام) نیز برای اینکه غذا شما را اذیت نکند توصیه می‌کند: «مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَضُرَّهُ طَعَامٌ فَلَا يَأْكُلْ حَتَّى يَجُوعَ.» البته در صدر اسلام این کار به دستور پیامبر اکرم توسط مسلمین انجام می‌شد. کاری که البته زیاد به مذاق پزشکان در آن دوران خوش نمی‌آمد.

حتماً شنیده یا دیده‌اید که جریاناتی در طب سنتی فرهنگ‌های مختلف در تلاش‌اند تا بیماری‌ها را به

→ رفته و فرد میل زیادی به خوردن غذا داشته‌باشد. مهمترین علائم گرسنگی واقعی سبک شدن قسمت فوقانی شکم، تمایل نداشتن به خواب، خشکی دهان، خروج فضولات قبلی غذا و نداشتن احساس طعم و بوی غذای قبلی در بادگلو است. در علوم تجربی نیز محققان توصیه می‌کنند در هنگام گرسنگی چند لحظه گرسنگی خود را بررسی کرده و در صورتی که واقعا گرسنه شده‌اید چیزی بخورید: health.clevelandclinic.org/decoding-your-hunger-are-you-really-hungry-or-not/ (yun.ir/ks1sp1)

برای اطلاع بیشتر موضوع «گرسنگی احساسی یا عاطفی» را جست‌وجو کنید.
۳. «زمانی غذا بخور که اشتها داشتی و زمانی که هنوز اشتها داری دست از غذا بکش.» طب النبى صلى الله عليه و آله، جلد ۱، صفحه ۱۹

۴. طب الأئمة عليهم السلام، جلد ۱، صفحه ۶۰

۵. سعدی در گلستان این حکایت را به این صورت آورده است:
یکی از ملوک عجم طبیبی حاذق به خدمت مصطفی صلی الله علیه و سلم فرستاد. سالی در دیار عرب بود و کسی تجربه پیش او نیاورد و معالجه از وی درخواست. پیش پیغمبر آمد و گله کرد که: مر این بنده را برای معالجت اصحاب فرستاده‌اند و در این مدت کسی التفاتی نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است به جای آورد. رسول علیه السلام گفت: این طایفه را طریقتی است که تا اشتها غالب نشود، نخورند و هنوز اشتها باقی بود که دست از طعام بدارند.

حکیم گفت: این است موجب تندرستی. زمین ببوسید و برفت.

یا سرانگشت سوی لقمه دراز	سخن آنکه کند حکیم آغاز
یا ز ناخوردنش به جان آید	که ز ناگفتنش خلل زاید
لاجرم حکمتش بود گفتار	خوردنش تندرستی آرد بار



وسیله غذا و رژیم‌های غذایی درمان کنند. اما چه شد که غذایی که قرار بود سلامتی و قوت بازوی ما باشد، برای ما بیماری و ضعف به همراه می‌آورد؟ آیا باید کم‌کم معتقد شویم که:

«دردم از یار است و درمان نیز هم»

● تاریخچهٔ پر خوری:

یکی از علل بروز پر خوری در جوامع امروزی بر هم خوردن ساعت طبیعی بدن است. به دلیل شرایط زندگی در گذشته، نیاکان ما وعده‌های غذایی خود را با ساعت بدن‌شان تنظیم می‌کردند. منظور از ساعت بدن بخش پیچیده‌ای از مغز به نام «هیپوتالاموس» است. جایی که «هستهٔ سوپراکیاسماتیک» با توجه به نور روز مجموعه‌ای از رویدادهای عصبی و هورمونی را برای کنترل عملکردهای مختلف بدن در چرخهٔ بیست و چهار ساعته تحریک می‌کند. هیپوتالاموس برای انجام این کار تقریباً ۲۰۰۰۰ نورون (انتقال دهنده‌های عصبی) را به خط می‌کشد تا این ساختار با بسیاری از مناطق دیگر مغز از جمله بخش‌هایی که مسئول خواب و بیداری، احساس گرسنگی و تشنگی هستند ارتباط برقرار کند.

در واقع بر هم خوردن نظم طبیعی ساعت بدن و اختلال در خواب باعث شده تا یک وعده به وعده‌های غذایی اضافه شود: موقعی که شام می‌خوریم در واقع باید خواب باشیم. بیایید نگاهی به فوائد کم‌خوری بیاندازیم تا روشن شود کم‌خوردن چقدر با سلامتی گره خورده‌است.

● بسوز و بساز

غذایی که می‌خوریم برای اینکه بتواند انرژی بدن را تأمین کند در پیچ و خم مراحل گوارش توسط آنزیم‌ها و اسیدهای گوناگونی هضم شده و هنگامی که به اندازه کافی خرد و خمیر شد به سلول‌ها فرستاده می‌شود.^۷ پس از هضم غذا گلوکز حاصل از شکستن قندها به سیستم خون‌رسانی رفته و بدن با ترشح انسولین بستر جذب آن را برای سلول‌ها فراهم می‌کند. چربی‌ها هم که به دلیل بزرگ بودن مولکول‌هایشان نمی‌توانند مستقیم به جریان خون نفوذ کنند؛ آواره‌اند و حال و روز خوشی ندارند. آن‌ها پس از جذب، توسط دیواره روده باید برای جذب شدن در بدن کمی صبورتر باشند و پس از رفتن به لنف‌ها به جریان خون برسند.

قندی که وارد بدن شده به سرعت برای سلول‌ها قابل استفاده است. هر یک از سلول‌ها سوخت خود را از رودخانه خون بر می‌دارد و باقی مانده‌اش توسط کبد به گلیکوژن یا چربی تبدیل می‌شود. در واقع راحت‌ترین راه برای بدن تأمین انرژی از گلوکز (قند) است.

رابطه قند و بدن درست شبیه تأمین انرژی جهانی از طریق نفت است. ما و دنیای ما به قند و نفت معتاد

۷. برای توضیح بیشتر مراحل گوارش غذا به مقاله «جویدن، خشت اول سلامت» از همین قلم رجوع کنید.

است. اعتیادی که تحقیقات علوم تجربی نشان داده است که هم‌پایهٔ اعتیاد به کوکائین است!^۸ استفادهٔ مداوم از قند برای سوخت و ساز، بدن شما را در تلاش برای پیدا کردن راه بهتری برای سوخت رسانی دچار تنبلی و رخوت می‌کند.

قندها آتش تندی هستند که هرچند شعلهٔ زیادی تولید می‌کنند اما به همان اندازه سریع هم مصرف می‌شوند. به طوری که حدود ۱۸ ساعت پس از مصرف قند، بدن تمام منابع جدید و انباشدهٔ گلوکز را خواهد خورد.^۹ پس باید راهی هم برای تامین انرژی بلند مدت داشته باشید. این منابع بلند مدت چربی‌ها هستند. چربی‌ها سوختی هستند که بدن شما برای روز مبادایی که با پرخوری هیچ وقت از راه نمی‌رسد ذخیره کرده‌است و تنها زمانی به سراغشان خواهدرفت که دیگر قندی برای مصرف وجود نداشته‌باشد. پس از تخلیهٔ گلوکز ذخیره شده، کبد با تجزیهٔ چربی ماده‌ای را به عنوان «کتون» برای تامین انرژی تولید می‌کند. این روند با نام «کتوز» شناخته می‌شود. چربی‌ها تا آن موقع مشکلی ندارند تا

8. www.theguardian.com/society/2017/aug/25/is-sugar-really-as-addictive-as-cocaine-scientists-row-over-effect-on-body-and-brain (yun.ir/nfhr8)

9. www.nature.com/scitable/topicpage/dynamic-adaptation-of-nutrient-utilization-in-humans14232807-/# (yun.ir/xzysl4)

10. www.medicinenet.com/how_long_do_you_need_to_fast_for_autophagy/article.htm (yun.ir/8twyf9)

در انبارهایی که بدن برایشان در نظر گرفته از دوران آسایش خود لذت ببرند. انبارهایی که بیشتر در حلقه دور شکم و کلیه‌ها به چشم می‌خورد، به نوعی انبار سوخت جامد به حساب می‌آیند.¹¹

این انبارها هرچقدر هم بزرگ باشند در مقابل چربی‌های زیادی که این روزها مصرف می‌کنیم جا کم می‌آورند و بدن‌تان مجبور است چربی‌هایی که روی دستش باد کرده را در راهروهای بدن (رگ‌ها) جای دهد و خود را برای فشار خون و بسیاری از بیماری‌های قلبی و عروقی آماده کند.¹²

بر خلاف دوران ما که باید از غذاهایی با حجم زیاد و قند و چربی بالا فرار کنیم، رژیم غذایی انسان‌ها از آغاز تا قبل از عصر جدید با غذاهایی با فیبر بالا و انرژی کم (مانند گیاهان و حبوبات) تشکیل شده بود. شاید اگر اجداد ما سر از قبر بردارند به شدت شگفت‌زده شوند. چرا که چالش امروز ما برای غذا خوردن در نقطه مقابل مشکلاتی است که باید با آن دست و پنجه نرم می‌کردند: در گذشته باید به دنبال غذا می‌گشتند تا چیزی برای خوردن پیدا شود اما امروزه برای جلوگیری از ضررهای اضافه وزن و چاقی باید از غذا فرار کنیم!

11. www.wa.kaiserpermanente.org/healthAndWellness (yun.ir/lwz449)

12. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK26882/ (yun.ir/pdiigb)

در این مقاله حرف‌های تکراری درباره مضرات چاقی و اضافه وزن و پرخوری را مرور خواهیم کرد. به جای آن بیشتر دوست دارم به شما نشان بدهم با کم‌خوری چه چیزی را از دست خواهید داد تا خودتان تصمیم بگیرید کم‌خوردن را به سبک زندگی‌تان تبدیل کنید و لذت سلامتی را بجشید.

● درختی با میوه‌هایی از بیماری

برخلاف اغلب عادات نادرستی که در زندگی دارید و مثلاً فقط به ستون فقرات یا بینایی یا آرامش شما لطمه وارد می‌کند، پرخوری مانند درختی است که در تمام وجود شما ریشه می‌دواند و میوه‌هایی از بیماری به بار می‌آورد که هیچ کس دوست ندارد به آن‌ها لب بزند.^{۱۳}

دیگر دیدن کسی که از فرط چاقی انواع و اقسام بیماری‌ها دامنش را گرفته برای ما عادی شده‌است و همه ما لیست بلند بالایی از بیماری‌هایی را که تنها عامل آن‌ها پرخوریست از بریم. از پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) نیز نقل شده‌است: «از پرخوری بر حذر باشید که باعث

۱۳. امیرالمومنین (علیه السلام): «مَنْ غَرَسَ فِي نَفْسِهِ مَحَبَّةَ أَنْوَاعِ الطَّعَامِ جَنَى ثَمَارِ فُتُونِ الْأَسْقَامِ: هر کس در وجودش میل و محبت انواع غذا را بکارد، میوه‌هایی از انواع بیماری خواهدخورد.» غرر الحکم و درر الکلم، جلد ۱، صفحه ۶۶۹

باعث فساد بدن است و بیماری‌ها را به دنبال می‌کشد و شما را از عبادت باز می‌دارد.^{۱۴}»

اگر بخواهم ضررهایی که با پرخوری به سلامت جسم و روح خود وارد می‌کنید را بگویم، مثنوی هفتاد مَن خواهد شد. اما عوارض جسمی آن ملموس‌تر از آن است که نیاز به موشکافی داشته باشد: از ناراحتی‌های معده و دستگاه گوارش مانند سوزش معده و یبوست در کوتاه مدت گرفته تا اضافه وزن و مشکلات مفصلی و... ما باید صدماتی که با پرخوری به خود می‌زنیم را در کنار فوائد به اندازه خوردن مقایسه کنیم تا به راحتی بتوانیم خود را برای نخوردن بیش از حد قانع کنیم.

۱۴. قَالَ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ): «إِيَّاكُمْ وَالْبَطْنَةَ فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْبَدَنِ وَ مَوْرَثَةٌ لِلشَّقَمِ وَ مَكْسَلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ.» بحار الأنوار، جلد ۵۹، صفحه ۲۶۶

● زنگ قیامت

بدن شما در حالت عادی دارای یک مدل سوخت و ساز (متابولیسم) است: احساس گرسنگی می‌کنید... چیزی می‌خورید و پس از هضم آن، جذب انرژی توسط سلول‌ها آغاز می‌شود و به حیات خود ادامه می‌دهید. غالب افراد فکر می‌کنند این تنها مدل برای سوخت و ساز در بدن است و به همین دلیل همه ما از بر هم خوردن‌اش واهمه داریم و همین که کمی غذای مان دیر می‌شود تصور می‌کنیم بقاء نوع بشر به خطر افتاده‌است. در حقیقت ما بیشتر از اینکه از نرسیدن غذا نگران شده باشیم از مردن بر اثر گرسنگی می‌ترسیم.

وقتی کودک بودم و آماده شدن غذا کمی طول می‌کشید به مادرم می‌گفتم: «از گرسنگی مُردم!» و مادرم همیشه یک جواب داشت: «هیشکی از گشنگی نمرده!» من فکر می‌کردم حرف مادرم چیزی برای دست به سر کردن‌ام بوده تا اینکه روزگار مرا به سمت تحقیق در مورد گرسنگی کشاند و فهمیدم او پر بی راه نمی‌گفت. بدن شما هنگامی که قندهای (گلوکز) موجود در خون و بعد قندهای ذخیره شده (گلیکوژن) را سوزاند - یعنی چیزی حدود ۲۰ ساعت خوراکی نخوردن - برای ادامه حیات نیرو می‌طلبد. کارخانه عظیم بدن سوخت

می‌خواهد اما تا آخرین مولکول قندهای انبار شده هم مصرف شده. اگر بدن بخواهد با همان دست و فرمان عادی جلو برود مقصدی جز مرگ تا آخرین سلول نخواهد داشت. در اینجا است که معجزه اتفاق می‌افتد و بدن وارد فاز جدیدی از سوخت و ساز می‌شود که نحوه فعالیت تمام بدن را دگرگون می‌کند.^{۱۵} شاید فکر کنید این تغییر در متابولیسم یعنی آماده کردن بدن برای مرگی آرام بر اثر گرسنگی. اما سخت در اشتباهید.

بگذارید با مثالی منظورم را برسانم:

فرض کنید در زمستانی سخت به جنگل رفته‌اید. در راه هراسان این سو و آن سو می‌روید و انگشتان‌تان از سرما گزگز می‌کنند، از دور کلبه جنگلی مخروبه‌ای می‌بینید و آن را دو دستی می‌چسبید. با چوب‌هایی که در شومینه وجود دارد آتشی روشن می‌کنید و در کنارش خواب‌تان می‌برد. تازه گرما زیر پوست‌تان رفته که دوباره از لرز بیدار می‌شوید. از آتش جز خاکستری که دارد با سوز سرما پراکنده می‌شود چیزی باقی نمانده و هیزمی هم وجود ندارد که بسوزانید. آیا در این موقعیت خود را تسلیم مرگ می‌کنید؟! مسلماً خیر. تازه نوبت به مبل و نیمکت و قفسه‌های چوبی شکسته می‌رسد تا بسوزانید و شب را

15. 2mealday.com/article/what-is-the-2-meal-day-and-why-is-it-the-most-effective-method-of-intermittent-fasting/ (yun.ir/o9vd41)

به صبح برسانید.

بدن شما هم رفتاری مشابه این مثال دارد. وقتی با بحران انرژی مواجه می‌شود، به سراغ معادن انرژی‌ای می‌رود که در مکان‌های مختلف بدن برای چنین مواقعی ذخیره کرده‌بود. چیزی که به آن «**انعطاف متابولیک**» می‌گوییم: بدن شروع به سوزاندن چربی‌ها می‌کند. کاری که با وجود گلوکز هرگز به زحمت آن تن نمی‌داد.^{۱۶} این تغییر در متابولیسم در جلوگیری از بسیاری بیماری‌ها نظیر فشار خون، سکت‌های مغزی و قلبی^{۱۷} و دیابت^{۱۸} نقش مستقیم دارد که به زودی به آن‌ها خواهیم پرداخت.

16. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5513193/ (yun.ir/lbv369)

17. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4555/ (yun.ir/nl79pb)

18. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2584/ (yun.ir/82w07b)

● خودخواری کنید!

نه... زود قضاوت نکنید. قرار نیست در آن کلبه خودتان را آتش بزنید.

یکی از تغییراتی که با سوئیچ متابولیک در بدن شما اتفاق می‌افتد فعال شدن روند پیچیده‌ای به نام «اتوفازی»^{۱۹} است. اتوفازی را می‌توان مکانیسم بازیافت بدن به حساب آورد؛ فرآیندی که در آن سلول‌های فرسوده و خراب و به طور کلی هرآنچه برای بدن غیرضروری یا مضر به شمار می‌رود نابود می‌شود.^{۲۰}

همان طور که شما طول عمری دارید، هر یک از سلول‌های بدن‌تان نیز عمر معینی دارند که از چند روز تا چند سال متغیر است. از جمله مهم‌ترین سلول‌های بدن که بازیافت‌شان از اهمیت اساسی برخوردار است گلبول‌های سفیداند، که در خط مقدم مبارزه با مهاجمین هستند و بازیابی و تولید آن‌ها برای سیستم دفاعی بدن، حیاتی است.

درک مکانیسم اتوفازی برای فهم جایگاه کم‌خوری در سلامت بسیار کلیدی است. پس به دقت گوش دهید. هنگامی که مقدار غذایی را که به بدن می‌رسد را محدودتر می‌کنید، سلول‌های شما کالری کمتر از میزان

19. « Autophagy »

20. www.medicalnewstoday.com/articles/autophagy

نیاز معمول خود دریافت می‌کنند. وقتی این اتفاق می‌افتد، سلول‌ها در به در، به دنبال انرژی می‌روند و وقتی که مطمئن شدند دیگر خبری از غذا نیست، شروع به خوردن سلول‌های مشکوک، معیوب و یا مخرب می‌کنند. با این کار هم نان‌خور کمتری باقی می‌ماند؛ هم تا مدتی بدن در تامین انرژی مورد نیازش خودکفا می‌شود.^{۲۱} سلول‌ها در هنگام فعال شدن اتوفازی درست مثل بچه‌هایی هستند که تا دیروز به آن‌ها پول تو جیبی می‌دادید ولی حالا به خاطر ورشکستگی‌تان مجبورند خودشان فعالیت کنند و خرج خود را در بیاورند. اتوفازی هرگز در زمانی که شما از غذا اشباع شده‌اید اتفاق نمی‌افتد. چرا؟ چون زمانی که انرژی بدن به راه است، نیازی به این کار نمی‌بیند. چیزی که در نهایت منجر به تلبار شدن سلول‌های خراب و مرده، اندامک‌های نیم‌سوز شده و میکروب‌ها و ویروس‌هایی می‌شود که بدن‌تان هیچ‌گاه خوردن آن‌ها یا بازیافت‌شان را بر خود لازم نمی‌دیده است. مطلب پیچیده‌ای که امام علی (علیه السلام) در حدیثی شما را از آن بر حذر داشته‌اند: «**بپرهیزید از سیری مُدام. چرا که بیماری‌ها را به هیجان آورده و بیماری‌ها را به دنبال خواهد آورد.**»^{۲۲}

21. www.medicalnewstoday.com/articles/autophagy#summary (yun.ir/514k46)

۲۲. «إِيَّاكَ وَ إِيْمَانَ الشَّيْبِ فَإِنَّهُ يُهَيِّجُ الْأَسْقَامَ وَ يُثِيرُ الْعِلْلَ». مستدرک الوسائل، جلد ۱۶، صفحه ۲۲۱

● آب رفته به جوی باز می‌گردد

قرار نیست با خوردن سلول‌های خراب و مخرب حفره‌ای در بدن‌تان ایجاد شود. چون که به محض دریافت اولین وعده غذایی، بدن شما سلول‌های بنیادین - که کارخانه سیار ساخت سلول‌اند - را تحریک کرده و به سرعت سلول‌های جدید و تازه نفس را برای بدن دست و پا می‌کنند و نوسازی به سرعت اتفاق می‌افتد.^{۲۳}

اتوفازی در سلامتی یا بیماری شما نقش اول را دارد به طوری که اگر این مکانیسم در بدن شما فعال باشد سیستم ایمنی کارآمد، سلول‌های جوان و بدنی همواره تمیز و عاری از میکروب و ویروس خواهید داشت و در مقابل، زمانی که اتوفازی به درستی اجراء نشود یقین داشته باشید سرطان، پارکینسون، آلزایمر، دیابت، چاقی، پیری زودرس و... درست بیخ گوش شما خواهد بود.^{۲۴} در ادامه تاثیر خودخوری را بیشتر بررسی خواهیم کرد.

23. yourstory.com/weekender/intermittent-fasting-ketones-microbiome-benefits/amp (yun.ir/g8x9f5)

24. daneshyari.com/isi/articles/autophagy (yun.ir/aghdcq1)

● مفهوم کم‌خوری

کم‌خوری را با سوء تغذیه اشتباه نگیرید. منظور از کم‌خوری یا چیزی که این روزها در علوم تغذیه به «روزهٔ متناوب»^{۲۵} شهرت یافته است این نیست که آنچه مورد نیاز بدن است را از او دریغ کنیم؛ همان‌طور که در تعریف پرهیز و کم‌خوری در کلام امام کاظم (علیه السلام) آمده است: «پرهیز این نیست که به کلی چیزی نخوری. بلکه پرهیز این است که چیزی بخوری اما کم بخوری»^{۲۶}. همچنین در حدیثی از امام رضا (علیه السلام) آمده است که: «اصل در پرهیز، رفق و مدارا با بدن است»^{۲۷}. روش‌های متفاوتی برای روزه داری متناوب وجود دارد. روش‌هایی که ریشه در غریزه و تاریخ زندگی انسان‌ها دارد.

پرهیز از غذا - مخصوصاً در دورهٔ بیماری برای درمان - غریزه‌ایست که حتی در حیوانات هم مشاهده می‌شود. در کلامی از امام علی (علیه السلام) هم آمده‌است: «کسی که رنج گرسنگی در بیماری راتحمل نکند، بیماری‌اش طولانی خواهد شد»^{۲۸}.

25. Intermittent Fasting

۲۶. أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لَيْسَ الْجُمُعَةُ أَنْ تَدْعَ الشَّيْءَ أَصْلًا لَا تَأْكُلَهُ وَ لَكِنَّ الْجُمُعَةَ أَنْ تَأْكُلَ مِنَ الشَّيْءِ وَ تُخَفِّفَ. الكافي، جلد ۸، صفحه ۲۹۱

۲۷. زَأْسُ الْجُمُعَةِ الرَّفْقُ بِالْبَدَنِ. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام، جلد ۱، صفحه ۳۴۰

۲۸. مَنْ لَمْ يَضْبِرْ عَلَى مَضَضِ الْجُمُعَةِ طَالَ سَقْمُهُ. عيون الحكم و المواعظ، جلد ۱، صفحه ۳۳۱

چرا که غذا خوردن در بیماری در حقیقت تغذیهٔ مرض است و باید با پرهیز صبر کرد تا بیماری از بین برود و سپس به روال عادی غذا خوردن برگشت.^{۲۹} فرقی ندارد که روزهٔ متناوب به دلیل شرایط زندگی‌های اولیه بر انسان تحمیل شده‌باشد، مانند اینکه شاید انسان در آن دوران غذایی پیدا نمی‌کرده و مجبور بوده روزها بدون غذا سپری کند، یا دلایل فرهنگی و مذهبی روزه گرفتن را به جزئی از برنامه زندگی تبدیل کرده‌باشد؛ به هر حال کم‌خوری و روزه گرفتن پای ثابت فرهنگ‌ها و مذهب در تمام ادوار زندگی بشر بوده‌است.

در یونان باستان روزه را «پزشک درون» می‌نامیدند.^{۳۰} در آیین بودا غذا فقط صبح مصرف می‌شود و پیروان بودا از ظهر تا صبح روز بعد روزه می‌گیرند و هنوز هم در طب هندی (آیورودا) بسیاری از بیماری‌ها با امساک درمان می‌شود.^{۳۱} اما در تمام تاریخ زندگی انسان بر روی زمین هیچ‌گاه بشر به اندازهٔ امروز از روزه‌داری و محدودیت در خوردن غذا دور نبوده‌است. چرا که بیشتر از اینکه نیاز واقعی به غذا داشته‌باشیم، خوردن برای ما به نوعی تفریح و ارضای نفس تبدیل شده‌است.

۲۹. در مورد درمان با پرهیز در انتهای کتابچه توضیح خواهیم داد.

30. en.wikipedia.org/wiki/Intermittent_fasting#cite_note-Hicks-17 (yun.ir/b2z8kd)

31. thefastingmethod.com/fasting-a-history-part-i/ (yun.ir/4apvte)

از میان روش‌های گوناگون روزه‌داری متناوب رژیم غذایی «if» و رژیم ۱۶، ۸ معتبرترین روش‌ها هستند.^{۳۲} چیزی که در تمام روش‌ها وجود دارد این است که با محدودیت ایجاد کردن در میزان کالری دریافتی و محدود کردن زمان غذا خوردن به یک یا دو وعده در روز، برای ساعاتی بدن از غذا دور بماند تا فرصتی برای خلاص شدن از غذای قبل داشته باشد و برای مدت کوتاهی هم که شده وارد فاز اتوفازی شوید و بتوانید از مزایای اتوفازی بهره ببرید.

32. www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide (yun.ir/yowpv5)

● ناهار ناهنجار

در غالب مکتب‌های طبی تمرکز بر روی ریزمغذی‌های غذایی (پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها) یا طبع غذا (گرمی، سردی) است. در حالی که از زمان وعده‌های غذایی که مؤلفه اساسی در خوردن غذاست و تأثیر بزرگی بر سلامتی دارد، غفلت شده است. در آیه ۶۲ سوره مریم، سبک زندگی بهشتیان چنین تصویر شده است: «لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا». آن‌ها در بهشت سخن بیهوده‌ای نمی‌شنوند و گفتارشان سلام و سلامتی است. و رزق‌شان صبح اول وقت و شباهنگام است. »

توصیه به غذاخوردن در صبح و شام بر پایه تنظیم وعده‌های غذایی با ساعت بدن و ریتم پیچیده ترشح هورمون‌های مربوط به هضم و جذب غذاست که بهترین زمان مصرف غذا و دیگر کارهای روزمره را تنظیم می‌کند^{۳۳} به گونه‌ای که طبق آزمایشات علوم تجربی امروزه معتقدند مصرف غذایی که با ریتم شبانه روزی طبیعی هماهنگ نیست، اثرات سوئی بر سلامتی می‌گذارد و خطر بیماری‌های مختلف را افزایش می‌دهد.^{۳۴} با این حساب لازمه اولیه در کم‌خوری (روزه‌داری متناوب)

33. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4250148/ (yun.ir/bpdr2)

34. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520689/ (yun.ir/9hniz8)

حذف ناهار است.

یکی از دانه درشت‌ترین عادت‌های غلط در سبک زندگی ما که تهدیدی چند جانبه برای سلامت‌مان هم محسوب می‌شود ناهار خوردن است. لابد دلخور شده‌اید که چرا روی وعده‌ای دست گذاشته‌ام که از لحاظ کمی و کیفی بیشترین حساب را روی آن باز کرده‌اید و خط قرمزتان به شمار می‌آید؟ یعنی حتی اگر از خیر صبحانه و شام هم بگذرید، دیگر از ناهار کوتاه نمی‌آید و با تمام توان سعی می‌کنید ناهار را در وعده‌های غذایی نگه‌دارید.

اما مطمئن باشید اگر بدانید خوردن ناهار ارتباط مستقیمی با بیماری‌هایی دارد که لرزه بر اندام سلامتی‌تان می‌اندازد، دربارهٔ ناهار خوردن تردید خواهید کرد. بیماری‌های فراگیری چون چربی خون، کبد چرب، ضعف حافظه، انسداد عروق، ضعف عضلات و ...

با تبدیل شدن ناهار به جزئی از سبک زندگی روزانه، فساد، فرسودگی و استهلاک بدن نیز گریبان‌تان را خواهد گرفت. زیرا بدن برای انجام عمل هضم به حدود ۹ ساعت زمان نیاز دارد و خوردن مجدد غذا قبل از هضم کامل غذا، دستگاه گوارش را در فعالیت دائمی نگه می‌دارد.

امام صادق (علیه السلام) در پاسخ به کسی که از سوءهاضمه به عذاب بود فرمود: «فقط در آغاز روز و ابتدای شب غذا بخور و در فاصله این دو وعده هم چیزی نخور که باعث فساد بدن است...»

از طرف دیگر نزدیک ظهر که می شود بدن شما همگام با بالا گرفتن گرما، خون را از عمق و اعضاء داخلی بدن به سطح پوست می رساند تا خنک شده و جوش نیآورد. خوردن مفصل ترین وعده در این موقع بدن تان را دچار تناقض می کند: باید دوباره خون را از سطح بدن برای یکی از سنگین ترین مأموریت ها (هضم و جذب غذا) به دستگاه عریض و طویل گوارش بفرستد تا زیر دو خم غذایی که خورده اید را بگیرد. آن هم با جیره نصفه نیمه ای از خون! مأموریتی که نتیجه ای جز شکست نداشته و منجر به هضم نامناسب غذا می شود.

البته خسته شدن بدن به خاطر ناهار خوردن را خودتان هم به وضوح می توانید درک کنید: بعد از ناهار چشم هایتان سنگین می شوند... نای کار و فعالیت ندارید... تا به خود می آیید می بینید دو سه ساعت را خوابیده اید و حالا با کسلی و کوفتگی بیدار شده اید. لازم است بدانید این خستگی هیچ ارتباطی با کار و فعالیت روزانه شما ندارد و فقط به خاطر خوردن ناهار اتفاق افتاده است.

این داستان روزانه زندگی خیلی از ماست: صبحانه را مختصر می‌خورید و ظهر شکم‌تان قار و قور راه انداخته. ناهار می‌خورید و به قصد اینکه استراحت کوتاهی بکنید دراز می‌کشید اما تا عصر می‌خوابید و با بی‌حالی و بی‌حوصلگی بیدار می‌شوید. اول شب هم که وقت اصولی خوردن شام است چون ناهار خورده‌اید و هنوز سنگین‌اید میل ندارید و مجبورید شام را عقب بیاورید و با شکم‌پر به خواب بروید. صبح بدن‌تان هنوز دارد با غذای هضم‌نشده شب کلنجار می‌رود و صبحانه را مختصر می‌خورید و ظهر...

برای یک بار هم که شده این چرخه معیوب را به هم بزنید و احساس سبکی و نشاط را در زندگی‌تان بچشید.

● ریاضت برای رشد

شاید این تصور به وجود بیاید که اگر ناهار را حذف کنید و کم‌خوری به سبک زندگی‌تان تبدیل شود، پس از مدتی نیروی بدن‌تان تحلیل رفته یا کودکان و نوجوانان رشد کافی نخواهند کرد. ابتدا باید یادآوری کنم که ما مدت‌هاست معتاد به غذا شده‌ایم و قبول دارم در ابتدا کمی سخت است باور کنید با یک وعده کمتر هم هنوز می‌توانید زنده بمانید و در زندگی روزانه هم مشکل ضعف نداشته باشید.

اما نکتهٔ اعجاب‌آور اینجاست که وقتی شما کم‌خوری می‌کنید هورمون «GF»^{۳۵} که به هورمون رشد مشهور است و مسئول تنظیم رشد کافی بدن و حفظ بافت عضلانی و تراکم استخوان است، متعادل می‌شود.

تعادل در ترشح هورمون رشد - مخصوصاً در کودکان - از اهمیت بالایی برخوردار است. چرا که اگر کم باشد نانیسم (کوتولکی) و اگر زیاد باشد ژيگانتيسم (غول پیکری) را در پی خواهد داشت و اگر در بزرگسالی همچنان زیاد ترشح شود باعث آکرومگالی (درشت پایانکی) خواهد شد.^{۳۶}

بدن ما پر از چربی‌هایی است که روح‌مان هم از آن‌ها

35. «Growth hormone»

36. [www.darukade.com/mag/articles/medicine14/what-is-growth-hormone-404\(yun.ir/10eezb\)](http://www.darukade.com/mag/articles/medicine14/what-is-growth-hormone-404(yun.ir/10eezb))

بی‌خبر است. همان‌طور که قبلاً اشاره کردم ترتیب تامین سوخت بدن در هنگام عدم دریافت مواد غذایی به این صورت است: ابتدا قندهای موجود در خون و سلول‌ها را مصرف می‌کند و وقتی تمام شد به سراغ انباری که از گلوکز دارد (گلیکوژن) می‌رود. تا به اینجا حدود ۲۰ ساعت گذشته‌است و اگر باز هم غذایی دریافت‌نکنید از پا نخواهید افتاد چون هنوز غول سوخت‌ها باقی مانده. حالا بدن از سویی به اتوفاز می‌شغول می‌شود و از طرف دیگر به دنبال سوراخ سنبه‌هایی می‌رود که چربی قایم کرده‌اید! پس یادتان باشد تا وقتی هنوز این ذخایر عظیم انرژی در بدن‌تان استخراج نشده، نوبت به تحلیل رفتن عضلات و استخوان‌ها نخواهد رسید و جای دستپاچی نیست.

ترشح هورمون رشد در هنگام گرسنگی برای حفظ وضعیت ایده‌آل بدن اتفاق می‌افتد تا تراکم استخوان‌ها و سلول‌ها حفظ شود. یعنی در پاسخ به مصرف ذخایر غذایی، بدن‌تان در یک واکنش سریع برای اینکه آب از آب تکان نخورد شروع به محکم‌کاری استخوان‌ها و مقاومت سلول‌ها می‌کند. به عبارت روشن‌تر کم‌خوری به جای اینکه منجر به ضعف عضلات و استخوان‌ها شود، به استحکام و مقاومت آن‌ها کمک می‌کند! مطلبی که در

حدیثی از امام رضا (علیه السلام) اینگونه بیان شده است: «اگر مردم کمتر غذا بخورند، بدن‌های‌شان استقامت می‌یابد.»^{۳۸} روزه گرفتن متناوب (کم‌خوری) از دو طریق باعث بهبود سطح هورمون رشد می‌شود: در ابتدا به شما در کاهش چربی بدن که تأثیری مستقیم بر تولید هورمون رشد دارد کمک می‌کند و در ادامه از آنجا که انسولین با خوردن غذا آزاد می‌شود، روزه گرفتن به حفظ سطوح پایین انسولین در بیشتر طول روز کمک می‌کند. تحقیقات علوم تجربی حاکی از تأثیر نوسان‌های انسولین در ایجاد اختلال در تولید طبیعی هورمون رشد است.^{۳۹}

کم‌کم وقت آن رسیده که تصورات خود را از چگونگی کارکرد بدن به روز کنید. کم‌خوری تصورات شما را برای غذا خوردن به هم ریخته؟ منطق جاری در زندگی ما این است که با کمتر شدن مواد غذایی باید فعالیت‌های بدن هم افول کند. اما نتایج آزمایشات متعدد چیزی بر خلاف منطق رایج را نشان می‌دهد!

اندرون از طعام خالی دار تا در او نور معرفت بینی

شاید برای‌تان سؤال شود آیا مغز، بدون قند که غذای اصلی مغز است قابلیت زنده ماندن دارد و هنوز

۳۸. لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَرُوا فِي الطَّعَامِ لَأَسْتَقَامَتْ أَبْدَانُهُمْ. مکارم الأخلاق، جلد ۱، صفحه ۳۶۲

رمقی برای یادگیری در جان سلول‌های خاکستری باقی می‌ماند؟ یا با تمام شدن قندهای بدن به مرگ مغزی فرو می‌روید؟

اگر عضلات و استخوان‌ها از گرسنگی جان به در بردند، لابد می‌گویید تجربه کرده‌اید که مغز با گرسنگی کلا کرکره را پایین می‌کشد و تا نرسیدن گلوکز دیگر هیچ فعالیت‌تی نمی‌کند. بعضی از پزشکان هم می‌گویند: «اگر تنها سه دقیقه گلوکز به مغز نرسد، نورون‌ها (انتقال‌دهنده‌های عصبی) از کار می‌افتند.» گوش‌تان به این حرف‌ها بدهکار نباشد. چون این حرف‌ها بیشتر به افسانه تبدیل شده‌اند.

حقیقت‌اش این است که هرچند مصرف قند راحت‌ترین کاری است که مغز می‌تواند برای ادامه فعالیت‌اش انجام بدهد اما بهترین کار نیست. یکی از مواد مؤثری که در اغلب غذاهای امروزی وجود دارد و از جمله دلایل اعتیاد به غذاست قند است. با مصرف قند، هورمون «دوپامین» که پاسخ مغز شما پس از موفقیت در کاری و پاداش دادن است ترشح می‌شود و شما مجبورید هر بار بیشتر از قبل قند مصرف کنید تا همان مقدار قبل دوپامین دریافت کنید. چرخه‌ای که در نهایت

دیابت را دچارتان می‌کند.^{۴۱} در عوض با کم‌خوری می‌توانید با غذای سالم‌تر و مفیدتری به نام «کتون» از مغز پذیرایی کنید.

کتون‌ها رمز بقای بشریت‌اند. اگر زمانی که قند بدن‌تان تمام شود هیچ سوخت جایگزینی نداشته باشید درست مثل موبایلی که شارژش تمام شود خاموش می‌شوید. کتون این سوخت جایگزین است که بدن شما در هنگام ته کشیدن گلوکز، در فرآیندی، چربی‌ها را از انبار درمی‌آورد و به کتون تبدیل می‌کند. اما آیا مغز از این تغییر سوخت ناراضی است؟ کاملاً بر عکس. مغز به عنوان چرب‌ترین عضو بدن شناخته می‌شود و حدوداً ۶۰ درصد آن از چربی ساخته شده است.

با این وجود منطقی به نظر می‌رسد که مغزتان را با اسیدهای چرب تغذیه کنید تا بتواند به بهترین نحو وظایفش را انجام دهد. مغز وقتی کتون دریافت می‌کند راندمان بالاتری دارد،^{۴۲} حافظهٔ بلند مدت بهتری پیدا می‌کند^{۴۳} و مهم‌تر از این‌ها: از پارکینسون و آلزایمر به اندازهٔ کافی دور می‌شود.^{۴۴}

41. myallamericancare.com/blog/15/08/2020/too-much-sugar-destroying-your-brain-body/ (yun.ir/4vdf63)

42. yourstory.com/weekender/intermittent-fasting-ketones-microbiome-benefits/ (yun.ir/cujri7)

43. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34031536/ (yun.ir/fqbpyb)

44. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8203905/ (yun.ir/hqp5ka)

محبوبیت کتون برای مغز از سویی و اعتیادآور بودن قند موجب شده است تا رژیم غذایی منهای کربوهیدرات که به « رژیم کتوژنیک » معروف است، امروزه توسط متخصصان تغذیه هم رواج پیدا کرده باشد. البته این رژیم چیز جدیدی نیست. چرا که از اولین روزهای حیات زمینی بشر مورد استفاده قرار می گرفته است: گلوکز به صورت خالص و فرآوری شده در طبیعت یافت نمی شود و اگر یادتان مانده باشد تا همین چند قرن قبل قند و شکر و شیرینی به این وفور یافت نمی شد. پس نیاکان ما خواه ناخواه همواره در یک رژیم کتوژنیک به سر می برده اند.

علاوه بر اعتیاد به قند، در یک رژیم پرخوری، باب علم و یادگیری را هم بر خود می بندید. خودتان قضاوت کنید اگر شما مدام در فکر پیدا کردن غذایی برای پر کردن شکم باشید و همه همّت بدن رفع سنگینی یک غذای مفصل و هضم و دفع باشد و اگر هنوز صبحانه را پایین نداده باید در تدارک نهار باشید و مغز شما تمام تمرکزش را بر روی پیدا کردن و فرآوری غذا گذاشته باشد چه زمانی برای تفکر درباره مسائل غیر شکمی دارید؟! وقتی غذا وارد بدن می شود دستگاه بلند بالای گوارش توجه مغز و جریان خود را به خود معطوف

می‌کند. به عبارت دیگر تمام بدن وارد یک عملیات مشترک با هدف هضم، جذب و دفع می‌شود. عملیاتی که بسته به شرایطی از جمله شرایط فرد و دیر هضمی غذا می‌تواند از ۲۴ تا ۷۲ ساعت طول بکشد!^{۴۵} پس خیال نکنید پس از ۷-۸ ساعت که معده شما خالی شد و سنگینی غذا از آن برداشته شد، زمان غذا خوردن است؛ چرا که دارید غذای قبلی را جذب می‌کنید و انرژی می‌گیرید. پس هنوز برای خوردن غذا کمی زود است.

در طول این عملیات، مغز به دقت ترشح آنزیم‌ها و اسیدها و هورمون‌هایی که برای گوارش لازم‌اند را کنترل کرده و بدن هم با سخت کوشی باید خون بیشتر - که در اینجا نقش مهمات را دارد - به دستگاه گوارش برساند تا انرژی لازم برای هضم را تأمین کند. متمرکز شدن بر عملیات گوارش منجر به خون‌رسانی کم‌تر به مغز و بازدهی پایین‌تر آن شده و از سوی دیگر فکر شما نمی‌تواند در آسمان موضوعات مهم به پرواز درآید؛^{۴۶} زیرا موظف است اعضاء بدن را برای گوارش صحیح فرماندهی کند. به همین خاطر است در حدیث قدسی به نقل از پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله)

45. www.healthline.com/health/how-long-does-it-take-to-digest-food (yun.ir/5dk59e)

۴۶. امیرالمومنین (علیه السلام): «كَيْفَ تَصْفُو فِكْرَهُ مَنْ يَسْتَدِيمُ الشَّبْعَ؟ چگونه فکر کسی که سیری‌اش مداوم است صاف و روشن می‌شود؟» عیون الحکم و المواعظ، جلد ۱، صفحه ۳۸۴

آمده است: «من علم را در گرسنگی و تلاش قرار دادم اما مردم آن را در سیری و راحتی می‌جویند...»^{۴۷} رابطه علم و پرخوری، کارد و پنیری تر از این حرف‌هاست زیرا پرخوری باعث کندذهنی و کاهش بازدهی مغز می‌شود.

هرچند دانشمندان علوم تجربی هنوز در ابتدای راه بررسی تاثیراتی که پرخوری بر روی مغز می‌گذارد هستند، اما با آزمایشات طولانی به تازگی دریافته‌اند نوعی ارتباط مرموز بین پرخوری و «هیپوکامپ» - قسمتی از مغز که مسئول یادگیری و حافظه است - وجود دارد. حدیث دیگری در مجموعه احادیث سبک زندگی اسلامی از امیرالمومنین (علیه السلام) آمده است که از اساس تیزهوشی را با پرخوری غیر قابل جمع می‌داند.^{۴۸}

۴۷. قال النبی (صلی الله علیه و آله): «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ: وَضَعْتُ خُمُسَهُ فِي خُمُسِهِ وَ النَّاسُ يَطْلُبُونَهَا فِي خُمُسِهِ فَلَا يَجِدُونَهَا وَضَعْتُ الْعِلْمَ فِي الْجُوعِ وَ الْجَهْدِ وَ النَّاسُ يَطْلُبُونَهُ بِالشَّبَعَةِ وَ الرَّاحَةِ فَلَا يَجِدُونَهُ.» عوالي اللئالي، جلد ۴، صفحہ ۶۱

۴۸. امیرالمومنین (علیه السلام): «لَا تَجْتَمِعُ الْبَطْنَةُ وَ الْفُطْنَةُ.» غرر الحکم و درر الکلم،

جلد ۱، صفحہ ۷۷۲

● قلب به توانِ گرسنگی

پر خوری نکردن چگونه به سلامت قلب شما کمک می‌کند؟ کم‌خوری مثل محاصره یک شهر است که با بستن ورودی‌های بدن، شما را ملزم به سوزاندن چربی‌های انباشته می‌کند و اگر مدتی طول بکشد دیگر هیچ غذای ذخیره‌ای باقی نمی‌گذارد. از جمله این ذخائر موجود برای روز مبادا، چربی‌های میان بافتی و انباشته شده در رگ‌هاست که دلیل اصلی فشار خون، سکت، چربی خون و گرفتگی عروق است. برای اینکه خون بتواند از رگ‌هایی که نیمی از ظرفیت‌شان را چربی گرفته و گاهی فقط یک روزن کوچک برای عبور دارند بگذرد، باید قلب با زور و فشار بیشتری خون را به سرتاسر بدن بفرستد که به نوبه خود باعث فرسودگی قلب در دراز مدت می‌شود. گاهی هم می‌شود که خون هر چه زور می‌زند به در بسته می‌خورد و جداره رگ را پاره می‌کند و خونریزی داخلی و سکت، مرگ را جلوی چشمتان می‌آورد.^{۴۹}

● بدن در فراز و نشیب قند

گلوکز برای وارد شدن به سلول‌ها به کلیدی به نام انسولین نیاز دارد تا در سلول را بر روی گلوکز باز کند. اگر قند زیادی مصرف کنید بدن برای پایین آوردن قند خون مجبور است آن‌ها را از خون خارج کرده و در سلول‌ها جاساز کند و این یعنی مدت بیشتر باید در سلول را باز نگه‌دارد. چیزی که انسولین بیشتری می‌طلبد. مشکل اینجاست که سلول‌ها هم تا حدی گنجایش مصرف و ذخیره قند دارند و به همین دلیل کم‌کم در برابر انسولین مقاومت به خرج می‌دهند تا قند کم‌تری بر آن‌ها تحمیل شود.^{۵۰} این چرخه نتیجه‌ای جز نوسان در میزان قند موجود در خون ندارد که ما این نوسانات را به نام دیابت می‌شناسیم.

اما با کم‌خوری در اغلب اوقات قند خون پایینی در خون وجود دارد که طبیعتاً انسولین کمی لازم دارد و همین‌طور نوسانات انسولین از کنترل بدن خارج نمی‌شود. از طرف دیگر با فعال شدن مکانیسم اتوفای سلول‌های لوزالمعده - پانکراس (بافت تولید کننده انسولین) - را بازسازی کرده و ترشح انسولین بهبود می‌یابد.^{۵۱}

50. [www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(13\)00503-2](http://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(13)00503-2) (yun.ir/oewic)

51. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5479440/ (yun.ir/g4tn66)

همچنین اگر خوردن دو وعده در روز را سرلوحهٔ زندگی خود بکنید، به مرور ساعت بدن تان هم تنظیم شده و دیگر لازم نیست پانکراس همیشه در آماده باش برای مدیریت قند خون باشد یا گیج شده و وقت و بی وقت انسولین به رگ ها بفرستد تا مگر گلوکز بی خانمانی را به سلولی برسانند.^{۵۲}

● ویروس کش در حال بروزرسانی

در روزهٔ متناوب (کم‌خوری) نه تنها گلوکز و چربی‌ها می‌سوزند، که حتی سلول‌های مستهلکِ ارتش دفاعی‌تان - گلبول‌های سفید - هم خود را برای تأمین انرژی فدا می‌کنند و همین امر بدن را برای تولید مجدد سلول‌های ایمنی جوان و تازه نفس تحریک می‌کند.^{۵۳} اگر این روند برای چند روز ادامه پیدا کند تمام ارتش سفید از نو تولید می‌شوند.^{۵۴} به عبارتی اگر کم‌خوری جزء زندگی شما باشد به دلیل نوسازی مداومی که در ارگان‌های دفاعی‌تان صورت می‌گیرد هرگز رنگ دارو و طیب را نمی‌بینید. امام علی (علیه السلام) نیز در این حدیث به همین مطلب اشاره فرموده‌اند:

«هیچگاه گرسنگی و بیماری با هم جمع نمی‌شوند.»^{۵۵}

53. www.cell.com/cell-stem-cell/abstract/S1934-590900151-9 (yun.ir/n2iey6)

54. news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-of-damaged-old-immune-system/ (yun.ir/znbz1d)

۵۵. امیرالمومنین (علیه السلام): «أَيُّجَمْعُ الْجُوعُ وَالْمَرَضُ». مستدرک الوسائل و مستنبط

المسائل، جلد ۱۶، صفحه ۲۲۲

● دسیسهٔ سلول‌ها

سرطان برای ما هیولایی است که از شنیدن نامش هم لرزه بر چهار ستون سلامت‌مان می‌افتد. اما این هیولا از یک سلول کوچک شروع می‌شود. سلول‌های سرطانی بر خلاف دیگر سلول‌ها از دستورات کلی بدن پیروی نمی‌کنند. یک سلول عادی چرخه‌ای از تولد، رشد، تقسیم یا مرگ است. یعنی پس از تولد و رشد باید مشغول انجام وظیفه‌ای شوند که برای آن به دنیا آمده‌اند. اما بعضی سلول‌ها به خاطر دلایل مختلفی با دی‌ان‌ای غیر عادی به دنیا می‌آیند که موجب می‌شود سرکشی کنند. یعنی به جای انجام وظیفه یا مرگ در موعد مقرر، تصمیم می‌گیرند تا جای ممکن خود را تکثیر و وقتی به اندازهٔ کافی تعدادشان زیاد شد بر خلاف حکومت مرکزی بدن خودمختاری اعلام کنند.

پزشکی رایج تازه این موقع‌هاست که با تصویر برداری‌های طولانی شست‌اش خبر دار می‌شود که یک تومور در بدن شکل گرفته که جا را برای اعضای دیگر تنگ کرده و اگر خوشخیم نباشد باید با جراحی‌هایی گاه‌ب‌گاه با ریسک بالا از بدن خارج شوند. اما چه می‌شد اگر قادر بودیم در همان ابتدای سرکشی سلول، نطفهٔ طغیان را خفه می‌کردیم؟!

هرچند علم پزشکی توان شناسایی و از بین بردن یک سلول که در خفا مشغول توطئه است را ندارد اما بدن شما به سلاحی طبیعی مجهز است که وظیفه‌ای جز همین کار ندارد. همان طور که قبلاً گفتم در هنگامی که بدن با کم‌خوری، کمی گرسنگی کشید، وارد فاز اتوفاز می‌شود و به بررسی و خوردن سلول‌های خراب و مخرب می‌پردازد.^{۵۶} پس اگر اتوفاز به طور مداوم در بدن شما فعال باشد سلول‌های خراب قبل از اینکه با هم تباخی کنند خورده می‌شوند و جلوی سرکشی‌شان گرفته می‌شود.^{۵۷}

یکی از دلایلی که در برخی احادیث طب و سبک زندگی اسلامی از پرخوری نهی شده است همین طغیان است. امام صادق (علیه السلام) به یکی از یاران خود می‌فرماید: «ای ابامحمد، بدن از غذا (ی زیادی) که می‌خورد طغیان می‌کند. نزدیک‌ترین حالت بنده در رابطه با خدا زمانی است که شکم‌اش خالی و گرسنه باشد و غضبناک‌ترین زمان، وقتی است که شکم‌اش را پر کرده باشد.»^{۵۸}

نقش گرسنگی کشیدن در پیشگیری از سرطان را گفتم.

۵۶. به این سلول‌ها اصطلاحاً «پیش سرطانی» گفته می‌شود.

۵۷. [www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(13\)00503-2](http://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(13)00503-2) (yun.ir/1b7hyc)

۵۸. امام صادق (علیه السلام): «يَا أَبَا مُحَمَّدٍ إِنَّ الْبَدَنَ لَيَطْعَنُ مِنْ أَكْلِهِ وَ أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنَ اللَّهِ إِذَا جَاعَ بَطْنُهُ وَ أَبْغَضَ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ إِلَى اللَّهِ إِذَا أَمْتَلَأَ بَطْنُهُ.»
تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة، جلد ۲۴، صفحه ۲۴۲

اما آیا بر گرسنگی به عنوان درمانی برای سرطان هم می‌توان حساب کرد؟ درمانی که بدون شیمی درمانی و داروهای کشنده بتواند تومور را از درون متلاشی و تجزیه کند؟ چیزی که فعلاً مسلم است این است که با شروع روند اتوفآژی از طرفی و از طرف دیگر استفاده از کتون به جای قند جلوی رشد تومور سرطانی را می‌توان گرفت.^{۵۹} نتیجه تحقیقات بالینی در سرطان پستان و تخمدان و طیف وسیعی از تومورها از جمله نوروبلاستوما^{۶۰} حاکی از معکوس شدن روند رشد تومور شده است.^{۶۱}

پس کم‌خوردن از سه راه جلوی رشد و ایجاد سرطان را می‌گیرد: بدن ابتدا با مکانیسم اتوفآژی محیط بدن را برای سلول سرکش به میدان جنگ تبدیل می‌کند. سپس سیستم ایمنی جوان و تازه نفس به عنوان نیروی پشتیبان به کمک اتوفآژی می‌رود و همزمان با این دو جبهه با تحریم قند و مواد غذایی، سلول‌های سرطانی را در مضیقه قرار می‌دهد. در حقیقت این سلول‌های سرطانی هستند که از گرسنگی خواهند مرد؛ نه شما!^{۵۹} **با گرسنگی جنگ تمام عیاری را در زیر پوستان بر علیه سرطان شروع کرده‌اید!**

۵۹. کتون نمی‌تواند سوخت سلول‌های سرطانی باشد، در نتیجه این سلول‌ها از گرسنگی می‌میرند:
[www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(13\)00503-2](http://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(13)00503-2) (yun.ir/1b7hyc)

۶۰. «Neuroblastoma» از شایع‌ترین تومورهای بدخیم در کودکان

61. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4250148/ (yun.ir/0hifed)

● قار و قور سلامتی

سلول‌های بنیادی روده مسئول حفظ پوشش سلول‌های جذب و دفع در روده هستند که به طور معمول هر پنج روز یک‌بار تجدید می‌شوند و در صورت بروز آسیب یا عفونت، سلول‌های بنیادی برای ترمیم آسیب‌ها وارد گود می‌شوند و به بازسازی سریع‌تر سلول‌ها می‌پردازند.

با افزایش سن، توانایی بازسازی این سلول‌های بنیادی کاهش می‌یابد. بنابراین بازسازی و نوسازی روده بیشتر زمان می‌برد و در نتیجه جنگ سلول‌های روده با عفونت‌ها و دیگر شرایطی که با روده سر جنگ دارند را با دشواری مواجه می‌کند.

بر اساس مطالعه جدید زیست‌شناسی، از دست دادن کاهش عملکرد سلول‌های بنیادی به خاطر سن با یک روزه ۲۴ ساعته معکوس می‌شود.^{۶۲} روزه داری سلول‌ها را وادار می‌کند تا از متابولیسم معمول خود، که کربوهیدرات‌ها را می‌سوزاند به سوخت و ساز اسیدهای چرب سوق پیدا کند. تغییری که سلول‌های بنیادی را برای بازسازی بیشتر تحریک می‌کند. چنین مداخله‌ای به طور بالقوه می‌تواند کمک کند تا بیماران از عفونت دستگاه گوارش بهبود یابند یا بیماران سرطانی که تحت شیمی درمانی هستند از مضرات این روش درمانی کمتر آسیب ببینند.^{۶۳}

62. yun.ir/ebksk3

63. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4697381/ (yun.ir/dezzpd)

● گرسنگی: آب حیات

کم‌خوری فرآیند پیری را به تأخیر می‌اندازد. پیر شدن قبل از اینکه با چین و چروک‌های صورت هویدا شود، در داخل بدن شروع شده‌است.

علت‌های زیادی برای پیری وجود دارد که کم‌خوری با دانه درشت‌ترین‌هایشان پنجه در پنجه می‌شود و جلوی کهولت بدن‌تان را می‌گیرد. این‌ها از جمله عواملی هستند که با پرخوری روی دور می‌افتند: آسیب به پروتئین‌ها و دی‌ان‌ای، التهاب‌ها، تجمع سلول‌ها و اندامک‌های ناکارآمد، افزایش ترشح انسولین و مقاومت به آن و... که تمام آن‌ها را توضیح داده‌ام.

● داروی بی خطر: پرهیز

در طبّ و سبک زندگی اسلامی توصیهٔ اول در هنگام بیماری پرهیز از خوردن داروست چرا که ممکن است خود دارو، بیماری به وجود بیاورد یا درد، جزئی از روند درمان باشد.^{۶۴} البته منظور داروهای گیاهی است؛ حساب داروهای شیمیایی که نگفته روشن است. در این باره احادیث زیادی در مجموعه احادیث سلامت در اسلام به چشم می‌خورد که برای نمونه به دو مورد از آن‌ها اشاره می‌کنم.

در حدیثی از امام علی (علیه السلام) استفاده از دارو به شست‌وشوی لباس تشبیه شده است که استفادهٔ مکرر از آن باعث پوسیدگی لباس می‌شود: «شَرِبُ الدَّوَاءِ لِلْجَسَدِ كَالصَّابُونِ لِلثَّوْبِ، يُنْقِيهِ وَ لَكِنْ يُخْلِقُهُ.»^{۶۵}

در روایتی از امام صادق نیز از اساس به دوری از معالجه‌های گوناگون امر شده است: «ادْفَعُوا مُعَالَجَةَ الْأَطِبَّاءِ مَا اِنْدَفَعَ الدَّاءُ عَنْكُمْ فَإِنَّهُ بِمَنْزِلَةِ الْبِنَاءِ قَلِيلُهُ يَجْرُ إِلَى كَثِيرِهِ. امام صادق مکرر می‌فرمودند: تا زمانی که درد می‌تواند بدون دارو از شما دفع شود در برابر معالجه مقاومت کنید. زیرا معالجه مانند بنایی کردن است که

۶۴. امیرالمومنین (علیه السلام): «رَبَّمَا كَانَ الدَّوَاءُ دَاءً وَ الدَّاءُ دَوَاءً. چه بسیار دارویی که خودش

درد است و چه بسیار دردی که خود درمان است.» روضه المتقین، جلد ۱۳، صفحه ۷۹

۶۵. شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، جلد ۲۰، صفحه ۳۰۰، حکمت ۴۲۲

کم‌اش هم به درازا می‌کشد.»^{۶۶}

لابد شما هم این مثل را شنیده‌اید که می‌گویند فلانی در بنایی «کلنگ‌اش بند شد.» اولش می‌خواستید فقط دیوار بین دو اتاق را بردارید اما به خودتان که می‌آیید می‌بینید به سفارش‌ها و پیشنهادهای بنا، کل خانه را زیر و رو کرده‌اید و کاری که دو سه روزه باید جمع می‌شد، ماه‌هاست آواره‌تان کرده. به همین دلیل تا زمانی که بیماری بر شما غالب نشده نباید درمان را شروع کنید^{۶۷} و اگر زودتر به معالجه پرداختید و مُردید، خون‌تان به گردن خودتان است!^{۶۸}

اما در میان این همه داروی خطرناک، یک داروی بی‌خطر وجود دارد: گرسنگی!

هرچند با خواندن این مقاله تا اینجا متوجه شده‌اید که کم‌خوری و پرهیز می‌تواند سلامتی را با پیشگیری از بیماری برای شما به ارمغان آورد، ولی حالا وقت آن است که کم‌کم به این فکر کنید که پرهیز، نه تنها سرآمد

۶۶. علل الشرایع، جلد ۲، صفحه ۴۶۵

۶۷. امیرالمومنین (علیه السلام): «أَيُّ دَاوَى الْمُسْلِمِ حَتَّى يَغْلِبَ مَرَضُهُ صَحَّةً. مُسْلِمَانِ تَا زَمَانِي كَهْ بَرِ بِيْمَارِيْ اَشْ غَلِبَه نَكْرَه، بَه دَرْمَان نَمِيْ پَرْدَا دَزِد.» «مِيزَان الْحَكْمَه، جلد ۲۰، صفحه ۹۴۰»

۶۸. امام صادق (علیه السلام): «مَنْ ظَهَرَتْ صَحَّتُهُ عَلَى سَقْمِهِ فَيُعَالِجُ بَشْيْءٍ فَمَاتَ فَأَنَا إِلَى اللَّهِ مِنْهُ بَرِيٌّ. هَر كَس مَادَامِيْ كَه سَلَامَتِيْ اَشْ بَرِ بِيْمَارِيْ غَالِب اَسْتُ وَ بِيْمَارِيْ بَه زَمِيْنَش نَزْدَه اَسْتُ بَه پَرْدَاخْتُ وَ مُرْد، مَن اَز او رُوِيْ گَرْدَانَام. (مَسْئُوْلِيْتَشْ بَا خُودَشْ اَسْتُ.)» «الْخَصَال، جلد ۱، صفحه ۹۶»

داروها و نافع‌ترین داروست^{۶۹} بلکه سلامتی، تنها با پرهیز و کم‌خوری به چنگ می‌آید^{۷۰} و اگر رنج گرسنگی کشیدن را ندارید - بدون تعارف - باید قید درمان را تا مدت‌ها بزنید و بار سنگین مریضی را بیشتر به دوش بکشید.^{۷۱}

جنگ عظیمی بین بیماری‌ها و خوردن غذاها و داروهای مختلف وجود دارد. جنگی که متأسفانه تا به امروز نتیجه‌ای جز رشد قارچ‌گونه بیماری‌ها و تولید روش‌های درمانی متعدد و داروهای زیادی - چه داروهای طبیعی، چه داروهای شیمیایی - شده است. روش‌های عجیب و غریب و داروهای رنگارنگی که سلامتی خود را به آن‌ها فروخته‌اید و جیب سوداگران را با آن‌ها پر کرده‌اید. اما بیایید یک بار برای همیشه این بازی دو سر باخت را رها کنید و چیزی نخورید تا درمان شوید! البته قبل از شروع لازم است با یک طبیبِ امین مشورت کنید.

۶۹. امیرالمومنین (علیه السلام): «الْتَجَوُّعُ أَنْفَعُ الدَّوَاءِ». «عِوَنُ الْحَكْمِ وَ الْمَوَاعِظُ، جلد ۱، صفحه ۵۱»
 ۷۰. امیرالمومنین (علیه السلام): «لَا تَنَالِ الصَّحَّةَ إِلَّا بِالْحَمِيَّةِ». سلامتی با چیزی جز پرهیز به دست نمی‌آید. «غُرَرُ الْحَكْمِ وَ دُرَرُ الْكَلَمِ، جلد ۱، صفحه ۷۷۴»
 ۷۱. امیرالمومنین (علیه السلام): «مَنْ لَمْ يَضْبِرْ عَلَى مَضَضِ الْحَمِيَّةِ طَالَ سَفَهُهُ». هر کس بر رنج پرهیز صبر نداشته‌باشد بیماری‌اش به درازا خواهد کشید. «غُرَرُ الْحَكْمِ وَ دُرَرُ الْكَلَمِ، جلد ۱، صفحه ۶۶۸»

● روی دیگر سکه

هرچه تا به اینجا گفته‌ایم فقط از جنبه‌های جسمانی کم‌خوری بود. ولی جدا از ضربه‌های کاری پرخوردن به سلامت جسم، چیزی که از نظرها پنهان مانده ضربه‌هایی است که بر فرق روح و سلامت معنوی خود می‌زنیم. به طوری که ضررهای جسمی پرخوری در کنار آن‌ها قطره‌ایست در برابر دریا.

به دلایلی که ذکر خواهم کرد نتیجه‌ای که پرخوری در نهایت شما را به آن دچار می‌کند، مواجه شدن با غضب خداوند است.^{۷۲} کجا فکرش را می‌کردید با چند لقمه اضافه خوردن نتیجه‌ای چنین وحشتناک دامن‌تان را بگیرد؟ در واقع غضب خداوند بدون دلیل شامل کسی نمی‌شود. به دنبال داشتن غضب خداوند با پرخوری به این خاطر است که سیری شریک دزد و رفیق قافله است؛^{۷۳} چرا که زمینه از دست رفتن تقوا و ورع را مهیا می‌کند^{۷۴} و باعث می‌شود در هنگام عبادت کسل باشید،^{۷۵} از انجام وظایف و واجبات باز بمانید.^{۷۶}

۷۲. حدیث این موضوع در باب سرطان آمد.

۷۳. امیرالمومنین (علیه السلام): «نَعَمْ غَوَى الْمُعَاصِي الشَّبَعُ، چه دوست خوبی است سیری برای گناهان.» غرر الحکم و درر الکلم، جلد ۱، صفحه ۷۱۷

۷۴. امیرالمومنین (علیه السلام): «الشَّبَعُ يُفْسِدُ الْوَرَعَ، سیری و پرخوری ورع را از بین می‌برد.» غرر الحکم و درر الکلم، جلد ۱، صفحه ۴۱

۷۵. قَالَ النَّبِيُّ (صلى الله عليه و آله): «إِيَّاكُمْ وَ الْبَطْنَةَ فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْبَدَنِ وَ مَوْرَثَةٌ لِلشَّقِيمِ وَ مَكْسَلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ.» بحار الأنوار، جلد ۵۹، صفحه ۲۶۶

۷۶. امیرالمومنین (علیه السلام): «لَا يَجْتَمِعُ الشَّبَعُ وَ الْقِيَامُ بِالْمَفْرُوضِ، سیری و انجام واجبات با هم جمع نمی‌شوند.» غرر الحکم و درر الکلم، جلد ۱، صفحه ۷۷۲

سلامت
باشید!



انتشارات غیر رسمی واکنش

