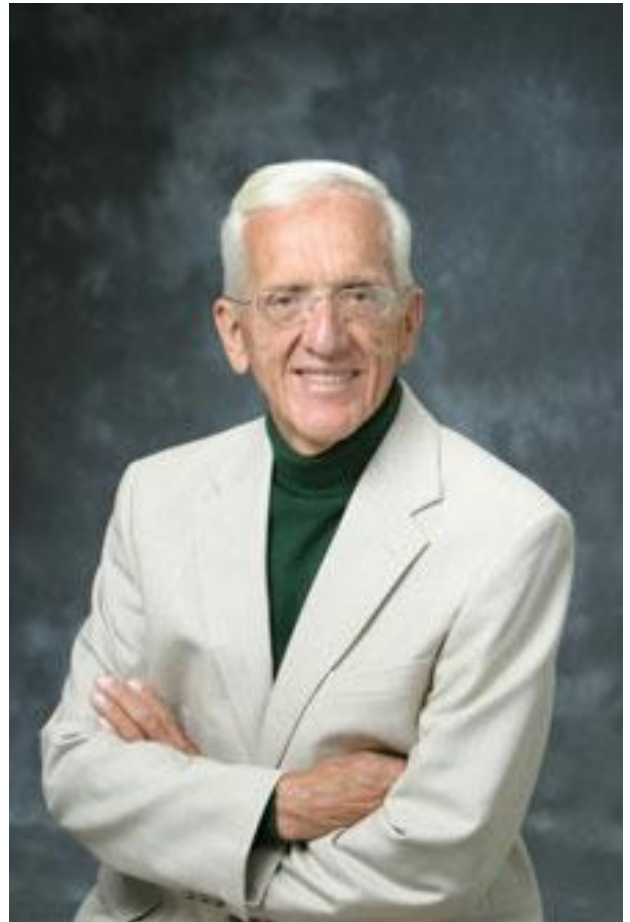


T. Colin Campbell

دکتر تی کولین کمپبل، پروفیسور بازنشسته بیوشیمی تغذیه در دانشگاه کورنل در ایالات متحده آمریکا، بالغ بر ۴۰ سال را در تحقیق، آموزش و توسعه رژیم های تغذیه و سلامت گذرانده است. دکتر کمپبل مدرک فوق لیسانس و دکترای خود را از دانشگاه کورنل دریافت کرده اند و بعنوان دستیار تحقیق در مؤسسه فن آوری ماساچوست (ام. آی. تی) به کار مشغول شدند. ایشان در چندین هیئت برجسته داوری آژانس های اقتصادی چندگانه خدمت کرده اند و به طور گسترده سخنرانی نموده اند و بالغ بر ۳۰۰ مقاله تحقیقی به رشته تحریر در آورده اند.

تحقیقات اولیه ایشان هم در زمینه تجربه های آزمایشگاهی و هم مطالعات گسترده انسانی، موجب شد در زمینه های تحقیق و تابعیت، جوایزی را به عنوان تقدیر دریافت کرده اند.

ایشان مدیر پروژه ”سلامت و رژیم کورنل آکسفورد - چین“ نیز می باشند، این پروژه عاقبت به عنوان ”تحقیق چین“ شهرت یافت. جامع ترین تحقیقی که تاکنون بر بیماری و سلامت انجام گرفته است. در سال ۲۰۰۴، دکتر و پسرش ”تام“ با همکاری یکدیگر کتاب ”تحقیق چین“ را نوشتند که خلاصه تحقیقات ایشان در مورد تغذیه بود و در پایان بیان می داشت که رژیم وگان خالص، بهترین انتخاب برای سلامتی است. دکتر کمپبل همچنان بطور فعالانه در سیاست های ملی و بین المللی تغذیه شرکت دارند.



دکتر کمپبل: اولین کار من از دامداری های تولید لبنیات آغاز شد. من شیر می دوشیدم، پسر معمولی آمریکایی با این تفکر سطحی که رژیم غذایی آمریکایی، بهترین رژیم موجود است. بعد که از دانشگاه کورنل فارغ التحصیل شدم، پایان نامه دکتری خود را در همان زمینه ها تنظیم کردم. این رساله از بسیاری جنبه ها نوعی تحقیق بود که به ترویج غذاهای حیوانی می پرداخت، محصولاتی مانند؛ لبنیات، گوشت، تخم مرغ و شیر. و به طور ویژه بر پروتئین تأکید داشت.

در اوایل دهه ۶۰ من این فرصت را داشتم تا در فیلیپین با مرد برجسته ای که مدتها در زمینه تغذیه مشغول به کار بود، همکاری داشته باشم. من و او در فیلیپین بودیم و داشتیم برای کودکان دچار سوء تغذیه برنامه غذایی تدارک می دیدیم.

در آن روزها، دید ما این بود که کودکان دچار سوء تغذیه از نظر تغذیه در دو مورد کمبود دارند: آنها یا کالری لازم یا پروتئین لازم را دریافت نمی دارند. یک روز که من در کلاس گلف در حال بازی بودم از همتای فیلیپینی ام که پزشک بود شنیدم کودکان ۴ ساله و کمتر از آن مستعد ابتلا به سرطان کبد هستند که بسیار غیر معمول است، زیرا معمولاً سرطان کبد در سنین میان سالی یا کهنسالی ایجاد می شود.

من شروع به پرسش کردم و دریافتم کودکانی که بیشتر به سرطان کبد دچار می شدند، از خانواده هایی بودند که به قول معروف از ”بهترین غذا” استفاده می کردند. آنها بیش از هر چیزی از پروتئین استفاده می کردند، رژیم معمول غربی. آنها از خانواده های غنی بودند.

در این زمان، دکتر کمپبل تحقیقی از هندوستان را یافت که آن نیز ارتباط میان مصرف میزان زیاد پروتئین حیوانی و سرطان کبد را نشان می داد. وقتی او به ایالات متحده آمریکا بازگشت به یافته های ناشی از ۲۷ سال تحقیق مؤسسات ملی سلامت دست یافت که بر ارتباط میان مصرف پروتئین و توسعه سرطان اشاره می کرد.

دکتر کمپبل: ما نیز کارهایی کردیم که نشان دهیم پروتئین مورد استفاده ما، منشأ حیوانی دارد. مهمترین پروتئین از شیر گاو بود و این برای من شرایط را دشوار می نمود. زیرا همانطور که گفته ام پیش زمینه دامداری تولید لبنیات دارم و این

یافته ها پروتئین شیر گاو را یک مشکل می پنداشتند.

وقتی این رژیم را با تعدادی از رژیم های حاوی پروتئین گیاهی مقایسه کردیم، متوجه شدیم پروتئین گیاهی این مشکل را ندارد. لذا ناکهان، نظر ما به این سو جلب شد که پروتئین حیوانی موجب ایجاد این بیماری می شود. اما پروتئین گیاهی اینطور نیست.

### ”تحقیق چین“ چیست؟

در دهه ۱۹۸۰، دکتر کمپبل نوشتن کتاب ”تحقیق چین“ را آغاز کرد. این کتاب، جامع ترین تحقیق در مورد نقش غذا در ایجاد بیماری بود. ابتدا باید به شما بگویم که ”تحقیق چین“ چیست. بررسی چینی های دهه ۱۹۷۰، اینطور نشان می داد که در برخی از نقاط چین سرطان بسیار معمول بود، نه در همه منطقه ها و این تفاوت بزرگی بود. آنها بررسی کردند که چقدر فرد مبتلا به سرطان هست که معلوم شد ۲۴ نوع مختلف سرطان در چین وجود دارد و آنها این نتایج را در دهه ۱۹۸۰ منتشر کردند.

لذا به خاطر این تفاوت زیاد و به دلیل اینکه مردم در این مناطق مختلف تمایل داشتند در همان جایی که بیشتر عمر خود را در آنجا سپری کرده بودند، زندگی کنند، بهترین طریق تحقیق این بود که محققان به آنجا رفته و دریابند چه عاملی موجب این آمار متفاوت شده است.

به این ترتیب ما تحقیقی را آغاز کردیم که با سرمایه مشترک چین، ایالات متحده آمریکا، بریتانیای کبیر، دانشگاه کورنل، دانشگاه آکسفورد بود و دو دانشگاه دولتی چین نیز مؤسسات پیشگام بودند. ما این تحقیق را برای سنجش چیزهای بسیاری انجام دادیم، زیرا در آن زمان، من تصورات پیش پنداشته مسلمی در مورد علت سرطان داشتم. من قبل از این زمان، حداقل ۲۰ سال در این زمینه کار کرده بودم. یکی دیدگاه های من این بود که سرطان نتیجه عوامل غذایی زیادی است.



در حین کار، دیدگاه دوم من که تازه آن را دریافته بودم، وجود عامل پروتئین حیوانی بود، که وقتی آن را مورد آزمایش قرار دادم متوجه شدم که می تواند سرطان را افزایش دهد. این دو ایده و عوامل متعدد دیگر به این منجر شد که پروتئین حیوانی یا شاید غذاهای حیوانی را عامل سرطان بدانم.

لذا تحقیقاتی را آغاز کردیم تا هر اندازه که می توانیم چیزها را بررسی کنیم. نمونه خون جمع آوری کردیم، نمونه ادرار، نمونه مواد غذایی، سؤالاتی پرسیدیم و بعد مقدار زیادی اطلاعات جمع آوری شد. از آن اطلاعات، می توانستیم به عقب بازگردیم و اوضاع را ارزیابی کنیم، تحقیق کنیم و آنچه را این اطلاعات به ما می گفتند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم و این برآستی جالب توجه بود، زیرا در منطقه چین بیشتر در منطقه روستایی چین، آنها زیاد غذاهای حیوانی نمی خوردند، و من واقعاً صادقانه می گویم که انتظار دیدن چنین اثری را نداشتم. اما در واقع، وقتی به این انبوه اطلاعات نگاه می کنم برای من روشن می شود که حتی وجود مقدار کمی محصولات حیوانی در رژیم غذایی، به بیماری منجر می شود. نه فقط سرطان، بلکه بیماری قلبی و دیگر بیماریها. و این نتیجه با توجه به چیزی است که در آزمایشگاه به آن رسیدیم.



این تیم، اطلاعات مربوط به ۱۳۰ روستا را جمع آوری کردند که در آنها استفاده از پروتئین محصولات حیوانی از ۰ تا ۲۰ درصد تغییر می کرد، با مقدار متوسط ۱۰ درصد، خیلی کمتر از آن میزان که در آمریکا هر فرد تقریباً ۷۵٪ از میزان پروتئین مورد نیازش را از محصولات حیوانی بدست می آورد. با این وجود حتی در این درصد کم، آنها می توانستند ارتباط میان و افزایش میزان ابتلا به سرطان را شناسایی کنند.

آنچه ما یافتیم این بود که به محض اینکه مردم از کشورهایی که در آنها محصولات حیوانی مصرف نمی شود به کشورهایی می روند که این محصولات بیشتر مصرف می شود، کلسترول خون آنها افزایش می یابد؛ سرطان شروع به ظاهر شدن می کند، پیشرفت می کند؛ افراد بیشتر به بیماری دچار می شوند و نوعی از بیماری که در غرب دیده می شود در آنها شیوع پیدا می کند. این واقعاً قابل توجه است.

چه مدارکی در آنجاست که نشان دهد رژیم غذایی گیاهی کامل می تواند بیماری مزمن را درمان نماید؟

ما اطلاعاتی جمع آوری کردیم که کدام ویژگی خاص غذاهای گیاهی یا حیوانی استفاده کنیم، ویژگی هایی که می توان با آنها سرطان را متوقف یا در مطالعه ای تجربی آن را کنترل کرد یا باعث بیشتر شدن و پیشرفت سرطان شد.

آنگاه با دکتر کالدول اسلستین جی آر، در کلینیک کلوند آشنا شدم که او نیز تحقیقی مشابه با افراد انجام داده بود. آنچه او سعی در کسب آن داشت برآستی فوق العاده بود. او افراد مبتلا به بیماری های جدی قلب را می پذیرفت و بیماری آنها را تحت کنترل در می آورد. او این کار را ”درمان“ می نامد.

کاری که او در پایان انجام داد به کار مرد دیگری به نام دکتر ”دین اورنیش“ بسیار شبیه بود. هم اینک مدارک نشان می دهد که ما می توانیم بیماری قلبی را درمان و یا حداقل کنترل نماییم. هم اینک مدارک زیادی پدیدار شده که ما می توانیم حتی سرطان را به طور تجربی کنترل نماییم. با کنار گذاشتن پروتئین حیوانی یا حذف آن و استفاده از پروتئین گیاهی به جای آن، سرطان را درمان کرد یا از پیشرفت آن جلوگیری کرد و این برآستی چشمگیر است.

در دیگر آزمایشگاه ها و دیگر تحقیقات، مطالعاتی بر روی انسانها صورت گرفته که اساساً نشان می دهد می توان سرطان را تا حدودی کنترل کرد. تحقیقات گسترده دکتر کمپبل او را به این نتیجه رساند که رژیم فاقد محصولات حیوانی برای سلامت ما مزایای بسیاری دارد.

دکتر کمپبل: ”به دیدگاهی کاملاً تازه دست یافتیم. دیدگاهی جهانی که بر اساس ایده خوش بینی است و عاقبت به جایی رسیدم که می گفتم هر چقدر بیشتر از رژیم گیاهخواری تبعیت کنیم، سالم تر می شویم.”



آیا ما واقعا مقدار زیادی پروتئین در رژیم غذایی مان نیاز داریم

و آیا یک رژیم گیاهی تمام مواد مغذی حیاتی که بدن ما به آن احتیاج دارد را فراهم می نماید؟

آنچه که ما اکنون شاهد آن هستیم، حداقل آنچه که تحقیقات من نشان می دهد؛ این است که مقدار اضافی پروتئین (مصرف پروتئین اضافه بر مقدار مورد نیاز) سطح کلسترول در خون ما افزایش می دهد، تصلب شرایین که منجر به بیماری قلبی می شود شروع به بالا رفتن می کند. بدن ما اسیدی می شود که بعد کلسیم را از استخوانها بیرون می کشد و ما در معرض سرطان قرار می گیریم.

خب، مقدار پروتئینی که ما نیاز داریم در حدود ۸ تا ۱۰ درصد کل کالری است. اکثریت ما، ۹۵٪ ما در جامعه، بطور قابل ملاحظه ای بیش از این مقدار مصرف می کنند. ما در حدود ۱۱ تا ۲۵ درصد یا چیزی در این حدود مصرف می کنیم و با اینکار خودمان را در معرض ریسک آن قرار می دهیم. غذاهای گیاهی، یک رژیم خوب گیاهی، سبزیجات، میوه جات، دانه ها، تنها ۸ تا ۱۰ درصد پروتئین دارند، منظورم این است که طبیعت بگونه ای چیزها را مهیا می کند تا اینکه ایده آل باشد.

نکته ای که در پروژه چین و هم در تحقیقات دکتر کمپبل آشکار است این است که مصرف پروتئین حیوانی دلیلی برای ایجاد سرطان و بیماریهای دیگر است.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره دکتر تی کولین کمپبل و کتاب ”تحقیق چین” از این تارنما دیدن نمایید:

<http://tcolincampbell.org/>