



بیماری قند یکی از شایعترین مشکلات سلامتی عصر ما است. که در همه جا گسترش یافته است و به سرعت در کشورهای رو به رشدی مانند هند و چین و گروههای بی بضاعت و در اقلیت ملل رو به رشد در حال توسعه است. بیماری قند بیماران دکتر "نیل برنارد" با رعایت توصیه ایشان با موفقیت تحت کنترل قرار گرفته، معکوس و درمان شده است.

دکتر نیل برنارد پزشک و محقق بالینی است که اخیراً مطالعه خود را بر روی اثرات گیاهخواری یعنی رژیم عاری از محصولات حیوانی بر روی مهار و معکوس سازی دیابت نوع دوم به پایان رسانده. بودجه این مطالعه که اسناد آن در کتاب برنامه دکتر نیل برنارد برای معکوس سازی دیابت ارائه شده است، توسط انستیتوهای ملی بهداشت آمریکا تأمین شده و توسط دانشگاه جرج واشنگتن و دانشگاه تورنتو در کانادا به مورد اجرا گذاشته شد. دکتر برنارد همچنین مدیر کمیته پزشکان طب مسئول نیز می باشد.

این تحقیقات نمایانگر چندین مزیت رژیم گیاهخواری برای افراد دارای دیابت است:

اول این که از وزن کاسته میشود و هر هفته حدود یک پوند کم میکنید و به آن ۵۲ هفته هر سال را اضافه کنید داریم از یک کاهش وزن عمده صحبت میکنیم. مقادیر کلسترول و قند خون کاهش می یابد.

نیاز به دارو کاهش می یابد، بسیاری مصرف دارو را به طور کامل کنار میگذارند و فشار خون نیز کاهش می یابد. به طوریکه کیسه قرصهایی که برای کلسترول، فشار خون و بیماری قندتان استفاده میکردید، احتمالاً خواهید توانست بسیاری از آنها را دور بریزید.

دیابت وضعیتی است که... قند خون بسیار زیاد میشود. این قند گلوکز است و معمولاً وارد سلولها میشود تا انرژی ایجاد کند. در دیابت مسئله اینجاست که گلوکز نمی تواند وارد سلولها شود و در خون باقی میماند و در خون میتواند سمی باشد. میتواند به چشمها، مویرگهای خونی چشمها یا کلیه ها یا دیگر نقاط بدن آسیب بزند.

میشویم که مردم در مورد دیابت نوع اول بحث میکنند. این نوع قبلاً به "ابتلا در کودکی" موسوم بود و وضعیتی است که در آن لوزالمعده که معمولاً انسولینی را میسازد که حامل قند به سلولهاست، این پانکراس دیگر انسولین تولید نمیکند و از اینرو قند دیگر نمیتواند به سلول وارد شود.

دیابت نوع دوم قبلاً به "ابتلا در بزرگسالی" موسوم بود. یعنی انسولین کمکان وجود دارد اما سلولها در برابر آن مقاومت نشان میدهند. بنابراین مانند این است که کلیدی باشد که همان انسولین است و مربوط به قفلی در سلول است و آن کلید نمیتواند قفل را باز کند، پس قندها جمع میشوند.

ما شواهدی از مقایسه های بین کشورهای مختلف را داریم. مدتهاست که میدانیم که هنگامی که فرد از فرهنگی مبتنی بر نوع رژیم گیاهی، به فرهنگ گوشتخواری روی میآورد، نرخ دیابت به شدت بالا میرود.

برای ما اهمیت دارد که دلیل بروز دیابت را درک کنیم. اگر مریضی داشتیم که مبتلا به دیابت بود و یک سلول ماهیچه ای از پا یا بازویشان بیرون میآوردیم و به آن نگاه میکردیم، با میکروسکوپ بزرگش میکردیم، دلیل دیابت را می دیدیم.

به یاد داشته باشید که این گلوکز که در خون جمع شده به چه کاری میآید. قرار است که به سلولهای ما نیرو برساند؛ قرار است که سلولهای ماهیچه ای ما را در حال حرکت نگاه دارد. کلید انسولین به سطح سلول میرسد و نمیتواند مجراها را باز کند تا گلوکز داخل شود، چرا نمیتواند؟ خب اگر به این سلول ماهیچه ای بزرگ نگاه کنم، متوجه میشوم که با سلول ماهیچه ای کسی که دیابت ندارد، تفاوت دارد.

تفاوتش در این است که آکنده از قطرات ریز چربی است. چون آکنده از گلبولهای چربی است. پس اگر در سلولهایم چربی باشد، میتواند چربی پنیر، چربی گوشت، چربی تخم مرغ یا چربی مواد سرخ شده یا چیزی به این منوال باشد.

دیابت نوع دوم هنگامی رخ میدهد که چربی در سلولها انباشته میشود و انسولین دیگر نمی تواند برای پذیرش گلوکز به آن سلول پیام بفرستد. باید آن چربی را از سلول خارج کرد. چگونه این کار را میکنم؟ چربی از کجا میآید؟ منشأ این چربی،

گوشت، پنیر و دیگر محصولات لبنی است

پنیر با حدود ۷۰ درصد چربی بدترین نوع است، تخم مرغ و روغن آشپزی هم همینطورند.

برای اثبات این که چربی حیوانی تا چه حد در ایجاد دیابت موثر است، دکتر برنارد و همکارانش آزمایشی را انجام دادند که بودجه آن را انستیتوهای ملی بهداشت آمریکا تأمین کرده بودند.

ما آن را تا حدی ساده کردیم و این یکی از مزیت‌های رژیم وگان است، چون بر اساس رژیم مخصوص دیابت باید تعداد گرم‌های کربوهیدرات را بشمرید و از فهرست تبدلی غذاها استفاده کنید و این کمی پیچیده است و به نظر برخی بسیار خسته کننده می‌آید.

در واقع ما در رژیم وگان سه قاعده داریم. اولی نبود هیچگونه محصول حیوانی است که کار نسبتاً ساده‌ای است. دوم، روغن را واقعاً کاهش دهید. و سومی اجتناب از شکر و چیزهایی مانند نان سفید است، اما از کربوهیدرات‌های سالم اجتناب نکنید. پس می‌توانند برنج بخورند، می‌توانند هرچقدر می‌خواهد ماکارونی و سیب زمینی شیرین و سیب زمینی هندی و حبوبات بخورند. تنها همین قواعد هستند.

اولین نتیجه این بود که بیماران واقعاً از آن خوششان آمد. افرادی که به آن رو آوردند وگان نبودند آنها انواع و اقسام خوردنیها را می‌خوردند اما در این تحقیق شرکت کردند و چیزی در دنیای آنها متحول شد. ما یک گروه شاهد داشتیم که رژیم انجمن دیابت آمریکا را رعایت می‌کردند؛ و خوب پیش رفتند، آنها کمی وزن کم کردند و میزان قند خونشان پایین آمد. اما کاهش وزن افراد وگان (گیاهخواران بدون استفاده از محصولات حیوانی) به میزان قابل توجهی بیشتر بود، مهار قند خون شان به نحو چشمگیری بهبود یافت، و سطح کلسترولشان پایین آمد و موارد دیگر هم بهبود یافت. پس واضح است که رژیم وگان ارجح است.

بگذارید مثالی برایتان بزنم: مردی به نام ونس بود که در مطالعه ما شرکت کرد. پدر ونس در ۳۰ سالگی مرده بود. "ونس" ۳۱ ساله بود که تشخیص دادند دیابت دارد. او به مدت ۱۲ سال پلیس و اشنگتن دی سی بود؛ او گفت: "میدانم که اضافه وزن دارم، زیاد به رژیم غذایی اهمیت نمی‌دهم، کلی جوجه بریانی و از این قبیل چیزها می‌خورم." ما گفتیم: "خب، آن روزها دیگر گذشته، ونس دیگر وقتش است که یک رژیم غذایی سالم را رعایت کنی." و ما کار را برایش راحت کردیم.

پس اگر در صبحانه ژامبون و تخم مرغ گیاه‌خواری درست کنید رویش دارچین و کشمش یا چیز دیگری بریزید. می‌توانید هرچقدر دلتان خواست از آن بخورید. یا اگر میوه دوست دارید، نصف یک طالبی یا کمی نان برشته گندم سیاه بدون کره یا چیز دیگری بخورید اینها گزینه‌های خوبی برای صبحانه هستند.

برای نهار "ونس" خوراک لوبیای پر ادویه دوست داشت. پس یک خوراک لوبیای پر ادویه گیاهی میخورد. یا دلمی لوبیا یا چیزهای مثل آن خیلی زیاد است.

برای شام، اگر میخواست غذای ایتالیایی بخورد به جای اسپاگتی با سس گوشتی، اسپاگتی را با سس گوجه فرنگی میخورد. از اینرو این رژیم به نظرش ساده ترین رژیمهای دنیا میآمد، چون مجبور نبود مقدار غذایی را که میخورد محدود کند. با مرور زمان همچنان وزنش کمتر و کمتر میشد. پس از یک سال ۶۰ پوند وزن کم کرده بود. قند خونش که از کنترل خارج شده بود آنقدر پایین آمد که پزشکش او را نشانده و گفت: "ونس، تو این رژیم را رعایت کرده ای دیگر دیابت نداری." پزشکش دارو هایش را حذف کرد.

پس در مجموع مزایای رژیم وگان برای دیابت:

اول این که بسیار به تدریج و بسیار آرام قند خونتان آغاز به پایین آمدن میکند.

وزنتان هم کاهش میابد. کلسترول خونتان هم به نحوی موثر پایین میاید، مانند همان کاری که یک داروی کاهش کلسترول انجام میدهد. میتوانید این کار را با یک رژیم وگان انجام دهید.

فشار خون هم پایین میاید. اینجا خیلی مهم هستند.

موارد کم اهمیت تر: گوارش تان بهبود میابد، پس فرد مبتلا به یبوست مزمن که معمولاً بین ۲۴ تا ۴۸ ساعت ثابت میماند. به سرعت برطرف میشود! فرد مبتلا به آرتریت هرچند برخی بهبود نمیابند ولی اکثراً خوب میشوند. اگر میگرن داشته باشند آن هم بهبود میابد.

تحقیقات دیگر نیز رژیم هایی داشتند که کاملاً گیاهی نبودند از این رو ما تصمیم گرفتیم یک تحقیق کامل انجام دهیم. ما افراد را آوردیم و همه غذاهای ناسالم را از رژیم آنها حذف کردیم. گوشت، لبنیات، تخم مرغ را حذف کردیم و مقدار روغن را بسیار پایین آوردیم، آنها غذای سرخ شده نیز زیاد نمی خورند. ما می خواستیم چنین چیزی را آزمایش کنیم. آزمایش های اولیه ما بسیار رضایت بخش بود؛

در سال ۲۰۰۳، مؤسسه ملی بهداشت دولت فدرال برای انجام آزمایش های دقیق در مورد اثر رژیم وگان بر دیابت نوع دوم، از

ما حمایت مالی کرد و نتایج شگفت انگیز بود.

پس تنها با حذف گوشت با حذف همه محصولات حیوانی، گوشت و لبنیات، کاهش شکر و مصرف کم روغن، تنها با انجام این سه چیز، و بدون رعایت هیچ رژیم عجیب و غریب دیگر، این افراد بهبود یافتند. فشار خون و کلسترول آنها کاهش یافت. وزن آنها نیز کم شد و فشار خون آنها نیز طبیعی شد.

پیروی از رژیم وگان (فاقد محصولات حیوانی) برای سلامتی ما مزایای بسیار دیگری نیز به ارمغان می آورد. در واقع ده سال پیش کتابی نوشته ام به نام "غذاهایی که با درد مقابله میکنند" که در آن در مورد بیماریهای همچون سردرد میگرنی، ورم مفاصل، و مشکلات قاعدگی، سخن گفته ام، مثلاً در این کتاب گفته شده که بسیاری از مردم می توانند با حذف لبنیات از بیماری ورم مفاصل راحت شوند و بیماری آنها درمان شود. سردرد های میگرنی نیز همینطور درمان می شوند.

مردم تأسف می خورند که چرا این کار را ۲۰ سال زودتر انجام ندادند، زیرا داشتن بدنی سالم بهترین چیز ممکن است. به این طریق نه تنها خود سالم هستید، بلکه برای خانواده نیز سالم هستید و نمونه ای خوب برای آنها باشید.

<http://video.google.com/videoplay?docid=-4467558552614720815#>

<http://www.agedefyingbody.com/DiabetesRecovery.html>

<http://search.barnesandnoble.com/Dr-Neal-Barnards-Program-for-Reversing-Diabetes/Neal-D-Barnard/e/9781594868108>

<http://www.drbernardprogram.com/uof/drbernardprogram/>

<http://www.vegparadise.com/vegreading97.html>