



جان دورانت

بیانیهی غارنشینان

حکمت باستانی برای سلامتی مادام العمر

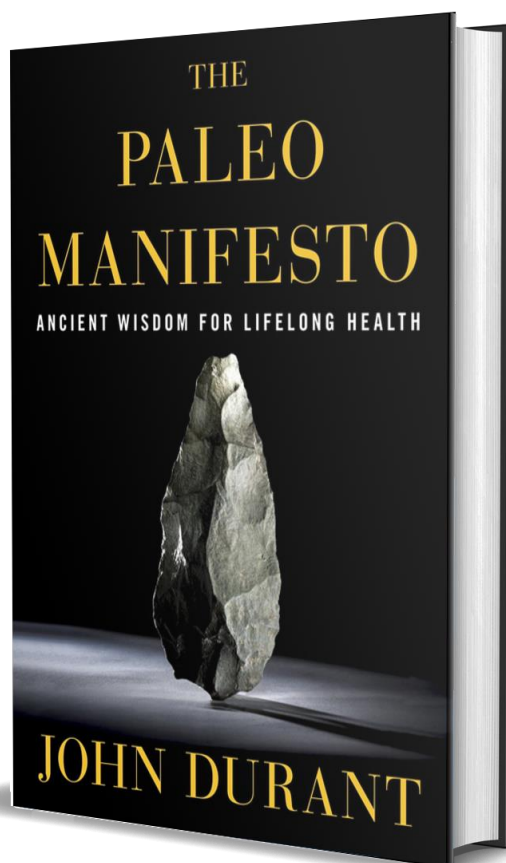
www.SookhteJet.com

خلاصه‌ی داستان:

اعلامیه پالئو یا غارنشینان در سال 2013 توسط جان دورانت نوشته شد که راهنمای رفتن به دنیای غارنشینی است. این کتاب توضیح می‌دهد که چرا رژیم غذایی انسان‌های اولیه با رژیم غذایی نیاکان ما همگام است و اینکه چگونه می‌توانید از تاریخ انسان شناسی و تکاملی بشریت استفاده کنید تا متناسب باشید، احساس خوبی داشته باشید و سبک زندگی سالمی که همیشه به دنبال آن بودید را پیدا کنید.

برای چه کسانی مفید است؟

- هر کسی که می‌خواهید از طریق رژیم غذایی به پایداری و هوش بالا برسد.
- افرادی که برای از دست دادن وزن از روش‌های شمارش کالری خسته شده‌اند.
- هر کسی که علاقه‌مند به تاریخ و توسعه رژیم غذایی انسان‌ها باشد.





درباره نویسنده

جان دورانت، شخصیت برجسته جنبش غارنشینان است. او بنیانگذار انجمن غارنشینان و دوندگان پابرهنه شهر نیویورک و مدیر وبلاگ شکارچی جمع کننده(انسان‌های اولیه) است. همچنین فیلم‌های او در رادیو عمومی آمریکا، کلبرت و نیویورک تایمز به نمایش درآمده است.

در رژیم غذایی پالئو چه چیزی

برای من وجود دارد؟

احتمالاً شما هم در مورد رژیم پالئو چیزهای مختلفی شنیده‌اید. اگر در مورد آن چیزی نمی‌دانید، شما احتمالاً جزو آن دسته افرادی هستید که فکر می‌کنید، رژیم انسان‌های نخستین در واقع نشستن در غار، پوشیدن لباس‌های پاره و پارچه‌ای و گذاشتن یک تکه برگ توت در دهان است.

اگر این چیزی است که در مورد رژیم انسان‌های غار نشین می‌دانید باید بگوییم که در اشتباه هستید. جنبش پالئو در مورد ابزار سنگی و یا پابرهنگی نیست. پالئو به ما یاد می‌دهد که عادت غذایی انسان‌های نخستین و اعمال آن در زندگی مدرن می‌تواند همه چیز را متحول کند. در واقع پالئو در مورد تغییر سبک زندگی و غذایی انسان مدرن است.

در این خلاصه شما یاد خواهید گرفت که:

- آنچه دندان‌های شما در مورد رژیم غذایی می‌گویند.
- چرا باید از خوردن غلات جلوگیری کنید؟
- و ترمورگولاسیون چه ارتباطی با کاهش وزن دارد.

شیوه‌های زندگی امروزه، با تاریخ تکاملی ما

مغایرت دارد

با وجود همه نوآوری‌های باورنکردنی تکنولوژی در دنیای مدرن، ما هیچ سلامتی و خوشبختی را کسب نمی‌کنیم. فقط کافی است که یک روز معمولی انسان امروزه را با یک روز معمولی زندگی اجدادش مقایسه کنید. به عنوان مثال، قبل از اینکه خود نویسنده به نیروی رژیم پالئو و جنبش آن پی ببرد، در شهر نیویورک زندگی می‌کرد و روزهای خود را در یک شرکت مشاوره می‌گذراند و ساعت‌های زندگی خود را یکی پس از دیگری به فراموشی می‌سپرد.

او شب‌ها کار می‌کرد و صبح نیز به مطب می‌رفت. از این رو وقت کمی برای ورزش کردن داشت و همیشه غذاهای حاضری مصرف می‌کرد. برای اینکه انرژی خود را پیدا کند نیز از کافئین زیادی استفاده می‌کرد.

اما یک روز معمولی برای یک انسان نخستین

چگونه می‌گذشت؟

اجداد ما بیشتر طول روز را به تلاش برای بقا، شکار، جمع آوری و پخت و پز اختصاص می‌دادند. این سبک زندگی هنوز در درون ماست؛ ما در واقع سبک زندگی اجدادمان را با استفاده از فناوری بهبود بخشیدیم. اما در استفاده از آن غرق شده‌ایم به همین دلیل کیفیت زندگی درونی خود را پایین آورده‌ایم.

برای اینکه با تأثیرات زندگی مدرن بیشتر آشنا شویم



بیا بید ببینیم که در باغ وحش کلیولند برای گوریلها (نزدیک‌ترین پسرعموهای ما) چه اتفاقی افتاده است. آن‌ها طبق دستور العمل بهداشتی همیشه یک رژیم غذایی مشخصی را داشتند اما معمولاً بیمار بودند. آن‌ها از

چاقی، فشار خون بالا، افزایش کلسترول و تری گلیسیرید رنج می‌بردند و از نظر شاخص‌های بیماری‌های قلبی نیز در سطح بالایی قرار داشتند. از آن بدتر آن‌ها دچار مشکلات رفتاری نیز بودند.

با این حال، به محض اینکه باغ وحش‌ها بیسکوئیت‌های فرآوری شده را جایگزین گیاهان طبیعی کردند، سلامتی گوریلها تثبیت شد و آن‌ها به رفتارهای عادی خود برگشتند. اما چرا؟

زیرا آن‌ها آن چیزی که در طبیعت بود را می‌خوردند، یعنی آنچه بدنشان از طریق تکامل به غذا اقتباس کرده بود.

انسان‌ها قبل از ظهور کشاورزی سالم‌تر بودند

ارگانوسم‌هایی که ما از نظر علمی آن‌ها را «انسانی» می‌نامیم، خود را از اجداد تکاملی ما در دوره دیرینه شناسی، که بیش از $2/5$ میلیارد سال طول کشید و حدود 10000 هزار سال پیش به پایان رساندند، متمایز می‌کند. در این مدت، انسان‌های مدرن با چیزهای جدیدتری تغذیه می‌شوند که ترکیبی از ریشه‌ها، غده‌ها و گوشت است.

اما انسان‌های اولیه فوق العاده بودند. هنگامی که نویسنده، در موزه باستان‌شناسی و قومی Peabody در دانشگاه هاروارد، از یک جمجمه 80 هزار ساله یک شکارچی بازدید کرد، فکر می‌کنید به چیزی برخورد؟ آن شکارچی دارای دندان‌های بسیار صاف، خالی از پوسیدگی، بدنی نرم و باریک و وزنی در حدود 68 کیلوگرم داشت.

اما سلامت انسان در دوره کشاورزی (8000 هزار سال پیش از میلاد تا 1769) و عصر صنعتی (1768 تا 1946) به طرز چشمگیری بدتر شد.



در همان موزه، نویسنده کتاب، از جمجمه کشاورزان باستانی نیز دیدن کرد. دندان‌های آن‌ها، صاف و پر از حفره و پوسیدگی بود. اجساد آن‌ها، به اندازه شکارچیان بلند قد و کشیده نبود. اما چرا این اتفاق افتاده است؟

چون پوسیدگی دندان‌ها و ایجاد لکه بر روی آن نشانه یک رژیم غذایی بر پایه نشاسته بوده است و با شروع کشاورزی به طور ناگهانی در غلات انسان مقادیر زیادی نشاسته اضافه شد. سلامتی انسان‌ها با شروع صنعت بدتر شد. سبک زندگی شهری، عدم تحرک، مصرف مواد غذایی شکر دار و غلات تصفیه شده باعث بدتر شدن سطح سلامتی انسان‌ها شده است.

زندگی شهری به معنای آن بود که مردم در مجاورت یکدیگر زندگی می‌کردند و این موضوع باعث افزایش بیماری‌های عفونی بین انسان‌ها و حیوان‌ها می‌شد. از طرفی دیگر سقوط کیفیت غذایی در آن دوران باعث شد تا انگلستان به عنوان کشوری که مردمانش دندان‌های وحشتناک دارند، مشهور شود. مردم انگلیس به اولین گروهی از انسان‌ها تبدیل شدند که مردمش مقادیر زیادی از قند تصفیه شده و سایر غذاهای سرشار از قند مانند نان، سیب زمینی و الکل را

مصرف می‌کردند. این دقیقاً همان غذاهایی است که سطح سلامتی انسان را پایین می‌آورد.



از طرفی دیگر انگلیسی‌ها اولین مردمانی بودند که زندگی در خانه‌های تاریک و بزرگ را تجربه کردند. این سبک از خانه‌ها به دلیل اینکه فضای برای ورود نور خورشید نداشت باعث کاهش سطح ویتامین D مردم شد. بعد از انقلاب صنعتی تشخیص داده شد که بیماری‌هایی چون ناهنجاری‌های اسکلتی، ضعف عضلات و مشکلات دندانی به دلیل سبک زندگی ناسالم، عدم دریافت ویتامین D و زندگی در خانه‌های تاریک است.

بنابراین چگونه می‌توانیم بدن خود را به آنجایی که انسان‌های نخستین سالم و پُر قدرت بودند، برگردانیم؟

ما می‌توانیم با بازیابی رژیم غذایی شکارچیان، به صورت طبیعی به یک زندگی سالم برگردیم

با رانندگی کردن به سمت سوپر مارکت و پُر کردن سبد خرید با انواعی از مواد غذایی، نمی‌توانیم سبک غذا خوردن اجداد خود را زنده کنیم. آن‌ها رژیم غذایی بسیار متنوع‌تری را بر اساس فصلی که در آن قرار می‌گرفتند، مورد استفاده قرار می‌دادند.

در طول سال آن‌ها صدها گیاه مختلف و ده‌ها حیوان از جمله پستانداران، ماهی‌ها و حشرات را مصرف می‌کردند. مهم‌تر از همه اینکه آن‌ها یک حیوان را از ابتدا تا انتهای آن می‌خوردند. یعنی هر قسمت از بدن آن‌ها از جمله اعضای داخلی بدن و استخوان آن‌ها را نیز می‌خوردند.

با این حال در دنیای امروز، مردم از خوردن قسمت‌های مختلف بدن حیوانات از جمله قلب، مغز، زبان و کلیه‌ها بی

تفاوت هستند و خودداری می‌کنند. اما کسانی که از رژیم غذایی نادرست و متنوعی استفاده می‌کنند باید بتوانند به رژیم غذایی نیاکان خود بازگردند. این یعنی چسبیدن به گوشت، ماهی، گیاهان و آب.

در واقع تقلید از رژیم غذایی شکارچی جمع‌کننده غذا می‌تواند بسیار راحت باشد. فقط باید مطمئن باشید که بیشتر کالری غذاهای شما از گوشت و ماهی تهیه می‌شود و بخش عمده‌ای از رژیم غذایی شما شامل گیاهان است. این گیاهان باید شامل برگ سبزیجات، ریشه و غده‌هایی مانند سیب زمینی شیرین، هویج، چغندر و پیاز باشد.

نحوه تهیه این مواد غذایی نیز مهم است. از این گذشته، وقت گذاشتن برای آزمایش مواد غذایی باعث می‌شود که همه این کارها معنی‌دارتر و لذت‌بخش‌تر شوند. شما می‌توانید غذاهای تخمیر شده مانند سوسیس یا کیمچی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا به طور طبیعی روده‌های شما به خوبی فعالیت کنند.

غذاهایی عالی مانند جگر، تخم مرغ، جلبک دریایی و ماهی‌های کوچک شمالی که به صورت کامل خورده شوند

منابع عالی برای دریافت ریز مغذی‌ها هستند. اما به یاد داشته باشید که آن‌ها را با حرارت کم طبخ کنید تا مواد مغذی طبیعی خود را حفظ کنند. برای این کار از روغن‌های سنتی مانند کره واقعی و روغن زیتون استفاده کنید.

آنچه ما نمی‌خوریم تقریباً به همان اندازه آنچه که می‌خوریم مهم است

به این ترتیب شما آماده هستید که یک شکارچی مدرن باشید. اما وقتی ما به غذا فکر می‌کنیم بیشتر تصورمان مواد روی قفسه‌های فروشگاه‌هاست که برای اجداد ما غیر قابل شناخت و باور است. چون بیشتر این غذاها فرآوری شده هستند.

در این بین شاید شما هم زیاد شنیده باشید که برخی می‌گویند که: «ما غذای فرآوری شده نمی‌خوریم» آن چیزی که آن‌ها می‌گویند این است که آن‌ها «غذاهای صنعتی» را نمی‌خورند. از این گذشته فرآوری شده یک اصطلاح گمراه کننده است. هر غذایی که شما خودتان آن را تهیه نکرده‌اید، خواه آن را بپزید، خام میل کنید و یا کنسرو را مورد مصرف

قرار دهید، اصل نیست. اما گاهی هم پیش می‌آید که این غذاها اصل هستند.

به همین دلیل برخی از فرآورده‌های فرآوری شده برای بدن شما بد نیستند. اما چگونه می‌توانیم تشخیص دهیم که کدامیک برای بدن ما مفید است؟ در اینجا یک قانون نانوشته وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند. هر ماده غذایی را که می‌خرید به محتویات آن دقت کنید، اگر چیزی در درون آن بود که شما نمی‌توانستید آن را در خانه تهیه کنید، پس آن اصل نیست و از مصرف آن خودداری کنید.



این مهم شامل غذاهایی با شکر اضافه شده، روغن‌های گیاهی و هر چیزی که با شربت ذرت و رنگ‌های مصنوعی

تهیه شده باشد، می‌شود. همچنین باید از مصرف دانه‌های غلات و لبنیات پاستوریزه نیز خودداری کرد.

برخی از غلات مانند گندم، ذرت و برنج حاوی سموم گیاهی هستند که هضم آن‌ها را برای بدن فرد سخت می‌کند. در واقع گیاهان این پروتئین‌های سمی را برای محافظت از دانه‌های خود به مرور زمان تولید کرده‌اند و این برای انسان مشکل بزرگی را ایجاد کرده است. در حقیقت گندم عامل اصلی التهاب روده در 80 درصد از مردم است. در حالی که برخی معتقدند محصولات غذایی که سبوس گندم دارد باعث حفظ سلامتی‌شان می‌شود، در اشتباه هستند. چون چنین غذاهایی با سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی همراه هستند.

در این بین پرهیز از لبنیات پاستوریزه هم مهم است. به جای خوردن چیزهایی مانند شیر بدون چربی و ماست صنعتی، محصولات بدون چربی و تخمیر شده مانند پنیر واقعی، ماست واقعی و شیر خام و طبیعی که خودتان می‌دانید از منبع درستی تهیه شده است را مصرف کنید.

همچنین یک رژیم غذایی خاص که با ویژگی‌های بیولوژیکی شما همراه است، از بدن شما در مقابل هر نوع واکنش‌های آلرژیک محافظت می‌کند. وجود این سبک تغذیه‌ای که از سلامت شما حمایت کند، لازم و ضروری است. در این بین از شخصی کردن رژیم غذایی خود، با آزمایش کردن غذا و دیدن آنچه برای شما مفید است، نترسید.

در نهایت اجازه ندهید که این رژیم غذایی جدید شما را از زندگی عادی و اصولی که دارید جدا سازد. شما می‌توانید در مواقعی خاص مثل تعطیلات کمی از رژیم تعیین شده صرف نظر کنید و برای یک روز هر آنچه که دوست دارید، فارغ از ضرر و زیانش میل کنید. هر چه باشد شما بشر قرن بیست و یک هستید و حذف صد در صد همه چیز می‌تواند شما را در مسیر نادرستی قرار دهد.

بسیاری از رژیم‌های غذایی رایج به جای پیروی کردن از علم بر اساس عقاید غلط و ایدئولوژی‌های اشتباه پایه‌گذاری شده است

تعداد زیادی از مردم رژیم‌های غذایی سالم را بر اساس محدود کردن کالری، خوردن غذاهای کم چرب و یا گیاه‌خواری دنبال می‌کنند. مشکلی که در این برنامه‌ها وجود دارد این است که طرفداران آن‌ها علم پشت آن را درک نمی‌کنند.

حقیقت این است که همه کالری‌ها به یک اندازه ایجاد نمی‌شوند. به عنوان مثال بسیاری از افراد سعی می‌کنند که از طریق روش‌های اندازه‌گیری ورود و خروج کالری، وزن خود را کاهش دهند. از طرفی دیگر آن‌ها می‌دانند که می‌توانند هر کالری را که می‌خورند را بسوزانند. اما همچنان از غذاهای پُر کالری مانند چربی‌ها می‌ترسند. شما باید یاد بگیرید که همه کالری‌ها به یک اندازه نیستند. در واقع یک گرم از چربی‌های سالم مانند آووکادو از یک گرم کربوهیدرات سالم‌تر است.

نیازی به محدود کردن چربی‌های سالم و یا حتی آن‌هایی که اشباع شده‌اند مانند روغن نارگیل نیست. فقط باید پارادوکس فرانسوی را در نظر بگیرید. فرانسوی‌ها هر روز غذاهای پُر چرب می‌خورند اما موارد کمتری از ابتلا به بیماری‌های قلبی را دارند و از یک بدن متناسب نیز لذت می‌برند. اگرچه ممکن است آنچه که شما انجام می‌دهید تفاوت زیادی با پارادوکس فرانسوی نداشته باشد. اما این روش همیشه جواب می‌دهد.

یکی دیگر از روندهای متداول رژیم غذایی مربوط به گوشت است. آیا مصرف گوشت به عقیده برخی اتفاق وحشتناکی است؟

همیشه از گوشت تعبیر بدی را می‌شنویم. البته بیشتر افراد گیاهخوار به این بدبینی و اعتقادات غلط نسبت به گوشت دامن می‌زنند. حقیقت این است که انسان‌ها و اجداد باستان ما تقریباً 2.6 میلیون سال پیش مصرف گوشت را شروع کردند. دلیل آن هم این است که گوشت حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی و ضروری است که ما آن را به راحتی از

گیاهان دریافت نمی‌کنیم. گوشت حاوی ویتامینی به نام B12 است که نقش مهمی را در عملکرد مغز و سیستم عصبی ما ایفا می‌کند.



از این رو دلیلی که باعث می‌شوند همگی رژیم غذایی گیاهخواران را سالم قلمداد کنند به دلیل ایدئولوژی آنها است که باعث می‌شود نسبت به تمام مواد غذایی که مصرف می‌کنند آگاهی بیشتری داشته باشند. به عنوان مثال آنها کمتر به مصرف غذاهای فرآوری شده روی می‌آورند.

از این رو سعی کنید زیادی منحرف نشوید. بدن ما به یک تجربه غذایی جدید نیاز دارد که ضمن پایدار بودن بتواند

برای ما لذت بخش باشد و همچنین با زیست شناسی و تاریخ تکاملی ما هماهنگ نیز باشد.

دما و فعالیت نیز از عوامل مهم در سبک زندگی و رژیم غذایی انسان‌های نخستین است

در سبک زندگی انسان‌های نخستین همه چیز مربوط به غذا نیست. بلکه بخشی از آن مربوط به فعالیت روزانه در افراد است و این باعث شده انسان‌ها در شرایط فعال و متنوعی تکامل پیدا کنند. ما باید بتوانیم بخش مهمی از فعالیت‌های فیزیکی را در زندگی خود وارد کنیم و تغییرات جزئی را در زندگی خود شکل دهیم.

به عنوان مثال با استفاده از ترمورگولاسیون یعنی تنظیم دمای داخلی، سوخت و ساز را بالا برده و التهاب‌های درونی خود را کاهش دهید. مثلاً از گرمای سونا برای بالا بردن آرامش ذهن، از بین بردن باکتری‌های خارجی و کاهش سطح التهاب‌ها استفاده می‌شود. همچنین قرار گرفتن در دمای پایین هم همین کار را انجام می‌دهد و باعث تقویت

سیستم ایمنی بدن نیز می‌گردد. در حقیقت شما باید دمای بدن خود را در یک حد استاندارد و ثابتی قرار دهید.

می‌توانید مایکل فلیس - شناگر آمریکایی - را الگوی خود قرار دهید. او روزانه 12000 هزار کالری مواد غذایی مصرف می‌کند. به یاد داشته باشید که دوی ماراتن 2600 کالری می‌سوزاند، بنابراین حتی با برنامه‌های تمرینی سنگین هم مصرف 12000 کالری می‌توان دیوانه کننده باشد. یک محقق ناسا با ذکر زمان دقیق سپری شده توسط فلیس در استخرها این اختلاف ورودی و خروجی کالری را توضیح داد. بدن او برای گرم کردن هزاران کالری می‌سوزاند.



اما همه ما مایکل نیستیم و بیشتر ما باید دائم پشت میز بنشینیم. در این بین باید به یاد داشته باشید که بدن ما طوری طراحی نشده‌اند که دائم پشت میز بنشینیم. شکارچیان به طور متوسط روزانه بین 9 تا شش مایل در طول روز حرکت می‌کردند. در حالی که این میانگین برای یک آمریکایی در حدود 1.5 مایل است.

این شیوه زندگی مدرن منجر به متابولیسم کندتر و کاهش سطح پروتئین برای تنظیم مواردی مانند کلسترول می‌شود. بنابراین باید جایگاه کاری خود را تغییر دهید. به جای نشستن از میزهایی استفاده کنید که باعث شود شما بتوانید بیشتر بایستید و قدم بزنید. تنها اضافه کردن یک میز می‌تواند باعث افزایش چشمگیر انرژی در بدن شما و سوزاندن کالری‌های اضافه گردد.

همانطور که دیدید فقط با کمی تغییر می‌توانید سبک زندگی ناسالم خود را به سمت زندگی سالم تغییر دهید. در نهایت هم بدنتان از شما تشکر خواهد کرد.

پیام اصلی کتاب

نحوه غذا خوردن ما و زندگی در دنیای مدرن بسیار ناسالم است. اما گزینه‌های دیگری نیز وجود دارد؛ یعنی غذا خوردن و زندگی کردن. همانطوری که اجداد ما در دوره‌ی پارینه سنگی آن را انجام می‌دادند. اگر همه ما شیوه زندگی مدرن خود را طوری تنظیم کنیم که بیشتر به اجدادمان شباهت داشته باشد، می‌توانیم شادتر و سالم‌تر زندگی کنیم.

مشاوره عملی

یک پیاده روی روزانه انجام دهید

بیرون آمدن از دفتر کاری‌تان برای حفظ سلامتی شما ضروری است. بنابراین چرا عادت ندارید برای داشتن یک پیاده روی در بعد از ظهر قدمی بردارید. پیاده روی زیر نور خورشید باعث می‌شود بتوانید هورمون‌های خود را از خواب بیدار کنید و مقداری از ویتامین D را نیز جذب کنید. این ویتامین به شما کمک می‌کند تا انرژی بیشتر و بهتری را برای انجام کارهای روزانه خود داشته باشید و موفق‌تر عمل کنید. پس تا دیر نشده همین امروز زمانی را برای پیاده روی خود در نظر بگیرید و آن را هر روز انجام دهید.