

دیابت!

بدون دارو درمان شوید

دکتر جول فرمن

مترجم: سید محمد کاظم بهبهانی



سرشناسه:فرمن، جوئل / Fuhrman, Joel

عنوان و نام پدیدآور: دیابت! بدون دارو درمان شوید/جول فرمن؛ مترجم سیدمحمدکاظم بهبهانی؛ ویراستار کاوه رسولی.

مشخصات نشر:تهران: زمزمه جاوید، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۶۴ص: جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۲۶-۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت:عنوان اصلی: [۲۰۱۳]c, The end of diabetes : the eat to live plan to prevent and reverse diabetes

یادداشت: چاپ قبلی: مهر ایران، ۱۴۰۰.

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: درمان دیابت: به اندازه نیاز بخورید، برای پیشگیری از دیابت برنامه‌ریزی کنید و

موضوع:دیابت -- رژیم درمانی

موضوع: Diabetes -- Diet therapy

موضوع:دیابت -- گزارش‌های بالینی

موضوع: Diabetes -- Case studies

شناسه افزوده:بهبهانی، سیدمحمدکاظم، ۱۳۴۶- مترجم

رده بندی کنگره: RC۶۶۲

رده بندی دیویی: ۴۶۲۰۶۵۴/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۲۴۷۷۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا ۷۶۲۵۴۷۹

دیابت! بدون دارو درمان شوید

دکتر جول فرمن

مترجم: سید محمدکاظم بهبهانی

ویراستار: کاوه رسولی

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۸۹۲۶ - ۰ - ۲

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

طراح جلد: ستار زوارزاده

صفحه آرا: فاطمه ابراهیمی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

انتشارات زمزمه جاوید

فهرست

گفتار ۱: گام اول: دیابت را بشناسیم.... ۳۳

- ۲۱..... علت دیابت چیست؟
۲۳..... رهایی از دیابت نوع یک.....
۳۰..... گسترش بی‌رویه دیابت نوع ۲ یک پدیده غم‌انگیز است.....
۳۳..... عوارض دیابت نوع ۲.....

گفتار ۲: به‌جای درمان با دارو بیماری را ریشه‌کن کنید... ۵۷

- ۴۲..... چربی بدن انسولین را غیرفعال می‌کند.....
۴۲..... و قندخون را افزایش می‌دهد.....
۴۶..... کاهش انسولین و سایر داروها.....
۵۰..... تکلیف پزشک چیست؟.....
گفتار ۳ تغذیه استاندارد (آمریکایی) و برنامه غذایی سرشار از مواد مغذی... ۸۱
۶۳..... شناسایی مواد مغذی.....
۶۷..... شاخص تراکم مغذیها.....
۷۲..... شاخص قندخون و بار قندخون غذاهای باکربوهیدرات رایج (۳).....

گفتار ۴: نابودی دیابت تنها به درک گرسنگی وابسته است!... ۱۰۱

- ۸۳..... نشانه‌های رایج گرسنگی سمی.....
۸۴..... نشانه‌های رایج گرسنگی حقیقی.....

گفتار ۵: پاتک برنامه‌های غذایی پروتئینی (کم کربوهیدرات).... ۱۱۹

- ۱۰۹..... کدام محصول حیوانی و چه قدر از آن مجاز است؟.....
۱۱۲..... بازنگری حقیقت: تخم‌مرغ و دیابت.....
۱۱۳..... پروتئین را از سبزیها بگیرد!.....
۱۱۷..... فاکتور شبه‌انسولین ۱ و سرطان.....
۱۱۸..... وابستگی مقدار زیاد فاکتور شبه‌انسولین ۱ با سرطانها.....

- افزایش فاکتور شبه انسولین ۱ با دریافت پروتئین..... ۱۱۹
- کربوهیدراتهای تصفیه شده فاکتور شبه انسولین ۱ را افزایش می دهند..... ۱۲۱
- مصرف پروتئین گیاهی، راهگشای افزایش ریز مغذیها..... ۱۲۲

گفتار ۶: فیبر شگفت انگیز حبوبات..... ۱۴۹

- هر چه نان سفیدتر، مرگ نزدیکتر..... ۱۳۱
- راز ناشسته مقاوم..... ۱۳۴
- حبوبات به خوبی در بدن ذخیره می شوند، ارزان و بسیار مغذی و دلپذیرند..... ۱۳۶
- گازهای دستگاه گوارش..... ۱۴۸

گفتار ۷: چربیها..... ۱۷۵

- حفاظت از مرگ در اثر بیماری قلبی عروقی با مغزها و دانه های خام..... ۱۵۵
- معکوس کردن روند دیابت و چاقی..... ۱۵۸
- کمبود چربی می تواند عامل شکست باشد..... ۱۶۳

گفتار ۸: اقدام به تغذیه درست..... ۱۹۵

- غذاهای بسیار مغذی و پر حجم برای ارضای حس سیر شدن..... ۱۷۰
- سالاد، غذای اصلی شما..... ۱۷۲
- سالمترین غذای دنیا..... ۱۷۴
- سازوکارهای خانواده کلم..... ۱۷۷
- سبزیها و بیماری قلبی..... ۱۷۸
- برنامه غذایی..... ۱۸۲
- دستور تهیه کنگرفرنگی بخارپز خوش طعم..... ۱۸۷
- راهنماهای مهم دیگر..... ۱۸۸
- روشهای خرید و پخت مواد غذایی..... ۱۹۲
- وعده های کوچک یا ۳ وعده غذایی در روز؟..... ۱۹۴
- رد یا پذیرش مکملها یا مولتی ویتامینها..... ۱۹۷

۱۹۷	فولات
۱۹۸	ویتامین آ
۱۹۹	مس، آهن و سکنیوم
۲۰۰	ویتامین دی و کلسیم
۲۰۱	اسید چرب زنجیره بلند امگا۳ (EPA,DHA)
۲۰۲	تیامین (ویتامین B ^۱)
۲۰۳	اسید آلفا لیپوئیک
۲۰۴	گیاهان مؤثر در کاهش قندخون
۲۰۵	استرول گیاهی و عصاره انار
۲۰۶	کروم

گفتار ۹: شش قدم تا تندرستی..... ۲۳۷

۲۱۱	قدم اساسی برای تندرستی برتر
۲۲۰	با وجود دیابت چگونه ورزش کنیم؟
۲۲۵	آیا ورزش برای موفقیت لازم است؟

گفتار ۱۰: آنچه پزشکان و بیماران باید بدانند ۲۵۷

۲۳۰	بیماری قلبی و دیابت جدانشدنی اند
۲۳۳	دستاوردها در بیماری قلبی
۲۳۸	مدیریت مصرف انسولین در بیماران دیابت نوع ۱
۲۴۰	مناسب ترین داروها همگام با درمان غذایی دیابت
۲۴۱	نامناسب ترین داروها همگام با درمان غذایی دیابت
۲۴۵	دیابت بارداری
۲۴۷	دارو بهترین راه حل نیست
۲۴۸	اگر دیابت بارداری برایتان تشخیص داده شد، چه باید بکنید؟
۲۴۹	یک نمونه از برنامه غذایی در مرحله یک

مقدمه^۱

دوستان گرامی، تبریک می‌گویم! شما در رهایی خود از بیماری خطرناک دیابت اولین گام را برداشته‌اید.

همان‌طور که ممکن است خوانده یا شنیده باشید، طبق برآوردهای مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری -از دیابت‌های تشخیص داده شده و نشده- نزدیک ۲۶ میلیون آمریکایی (۱۱.۳٪ از بزرگسالان) اکنون دیابت دارند. نزدیک ۸۰ میلیون نفر (۳۵٪ از بزرگسالان) آمادگی ابتلا به پیش‌دیابت را دارند. اگر این روند ادامه یابد تا سال ۲۰۵۰ یک نفر از هر سه آمریکایی، دیابت خواهد داشت.

دیابت گسترش یافته‌است و دیگر نمی‌توانیم رویکرد منفعل برای بازگردانی سلامت خود داشته باشیم. این کتاب برای انبوهی طراحی شده است که می‌خواهند اقدام تهاجمی در نبرد با اضافه‌وزن و دیابت، فشارخون بالا و بیماری قلبی انجام دهند. شما قادر خواهید بود تا کنترل وضعیت سلامتی خود را به دست بگیرید. قدرت در دستان شماست. ما می‌توانیم همراه با هم، از هم‌اکنون آغاز کنیم.

هزاران نفر این برنامه را آزموده‌اند و نتایج شگفت‌انگیز آن در مطالعات پزشکی ثبت شده‌است. پیشگیری و بهبود دیابت نوع ۲ (دیابت بزرگسالان) کاملاً امکانپذیر است.

اگر مبتلا به دیابت هستید ممکن است قصد داشته باشید تا با کنترل گلوکز، اندازه‌گیری HbA_{1C} ، ویزیت منظم پزشک و تنظیم دارو، در بهترین حالت با توجه به شرایط خود قراربگیرید. این استانداردها و اقدامات پذیرفته شده برای کنترل گلوکز خون، لازمه سلامتی شما تلقی شده‌اند. شوریختانه همه اینها

^۱ - در این کتاب اعدادی در پرانتز آمده است که برای رجوع به منابع در فصل آخر کتاب می‌باشند.

نادرست هستند. زندگی شما و این روشهای درمانی بر کنترل قندخون متمرکز شده است، به جای اینکه یاد بگیرید چگونه از دیابت خلاص شوید. حتی با داشتن مقدار قندخون مناسب، اگر شما همچنان با دیابت بمانید، بیماری، شما را پیش از موعد پیر و عمرتان را کوتاه می کند؛ بدتر از آن، اگر به جای حذف علت دیابت تنها روی اعداد و ارقام تمرکز کنید، این امر می تواند در درازمدت منجر به وخیم تر شدن دیابت گردد.

بیشتر روشهای درمانی به کار گرفته شده جهت کاهش قندخون بر پانکراس شما که در حال حاضر درمانده شده است، فشار وارد می کنند. بدتر شدن دیابت با مراقبتهای درمانی مرسوم بسیار معمول است زیرا درمانهای براساس کنترل قندخون، مانند سولفونیل اوره ها و انسولین، نیز باعث افزایش وزن می شوند. ترکیب روشهای خطرناک، شامل فشار آوردن بر پانکراس (لوزالمعده) برای تولید انسولین بیشتر و افزایش وزن به دلیل درمانهای دارویی، منجر به نیاز به داروی بیشتر می شود و شما بی گمان دچار دیابت می شوید. این رویکرد متداول و شکست خورده طول عمر را کوتاه کرده و ریسک حمله قلبی را افزایش می دهد.

تعداد افراد دارای دیابت نوع ۲ به سرعت در حال افزایش است و در ۳۰ سال گذشته این تعداد در آمریکا ۳ برابر شده است. عامل اصلی این قضیه آشکارا، شناخته شده است: دور کمر رو به افزایش آمریکاییها! تاکنون پزشکان، متخصصان تغذیه و حتی انجمن دیابت آمریکا همگی ترغیب به کاهش وزن را به عنوان درمان پایه برای دیابت رد کرده اند. باوجوداینکه بیشتر داروها، خود باعث افزایش وزن شده، علایم بیماری را بدتر می کنند و افراد را بیشتر مستعد دیابت می کنند، دارودرمانی روش پذیرفته شده است. این یک دور باطل ایجاد می کند: دیابت شخص پیشرفته تر

می‌شود، داروی بیشتر مورد نیاز خواهد بود، دوز داروها بالاتر و بالاتر می‌رود و باز دیابت شخص پیش می‌رود. این یک رویکرد گمراه‌کننده برای سلامت ماست. اگر داروها اختراع نشده بودند اکثر افراد دچار دیابت به‌بود می‌یافتند زیرا شاید آن‌ها در این شرایط مجبور می‌شدند تا سبک زندگی و عادات غذایی خود را تغییر دهند. شکست دیابت و پیشگیری از آن، نه برای تک‌تک افراد و نه در سطح ملی به نسخه نیاز ندارد؛ به تغییر در سبک خوردن نیازمند است.

جامعه پزشکی کاهش وزن را به‌عنوان راهی برای کمک به دیابت رد کرده است زیرا رژیم‌های غذایی معمول در این زمینه کارآمد نیستند. اما حتی اگر شما از رژیم‌های غذایی متوالی در گذشته به نتیجه نرسیده‌اید، خواهش می‌کنم تسلیم نشوید. برنامه غذایی موجود در این کتاب موثر است. شما پیشرفت‌هایی اساسی در سلامت خود مشاهده خواهید کرد. شما مالک و اپراتور بدن خود هستید. شما با به‌کارگیری اطلاعات تغذیه‌ای نجات‌بخش در این کتاب، قادر خواهید بود تا روند دیابت خود را معکوس کرده یا حتی آن را نابود کنید. برنامه غذایی که من در طول ۲۰ سال بر روی بیش از ده‌هزار بیمار به کار گرفته‌ام بر اساس یک ایده اصلی نهاده شده است:

سلامت آتی شما (H) = مواد مغذی (N) / کالری (C)

این رویکرد به‌طور اساسی با سایر روشها متفاوت است و نتیجه‌بخش بودن آن ثابت شده است. من به شما نشان خواهم داد که اگر شرایط مورد نیاز را به بدنتان برسانید چگونه خود را درمان خواهید کرد. واقعیت این است که بدن شما برای سالم بودن طراحی شده است. محیط بیوشیمیایی مساعد برای ترمیم را در اختیارش قرار دهید و آنگاه بدن شما به یک ماشین خود ترمیم‌کننده معجزه‌گر

تبدیل خواهد گشت. رویکرد من بر پایه یک فرمول علمی که طول عمر و سلامت را تخمین می‌زند بنا نهاده شده است. فرمول $H=N/C$ ، به این معنی است که تندرستی شما با تراکم موادمغذی به ازای کالری غذایتان اندازه‌گیری می‌شود. زمانی که بیشتر غذاهایی بخورید که تراکم موادمغذی بالا دارند و کمتر از غذاهایی استفاده کنید که مواد مغذی کم دارند، سلامت شما به طرز شگفت‌انگیزی بهبود خواهد یافت و دیابت از بین خواهد رفت.

هنگامی که غذاهایی با مواد مغذی بالا می‌خورید، بدن آهسته‌تر پیر می‌شود و برای جلوگیری و شکست بسیاری از بیماری‌های رایج مجهز گشته است. توانایی طبیعی خوددرمانی و خودترمیمی که در وجود شما به خواب رفته است، بیدار می‌شود، بر بدن غالب شده و بیماری ناپدید می‌شود. یک منوی غنی از مواد مغذی شامل سبزیهای برگ سبز، انواع بویا، حبوبات، قارچ، پیاز، دانه‌ها و سایر غذاهای طبیعی کلیدی برای دستیابی به وزن بهینه و سلامتی هستند.

برخلاف تفکر عموم، بالا رفتن سن، علت بی‌چون و چرای بیماری‌های فراوانی نیست که همه مردم را به ستوه آورده‌اند و زندگی آن‌ها را به خطر می‌اندازند. ما قربانیان ژنتیک معیوب نیستیم. ما برای بقیه زندگی خود به منبع مداوم داروها نیاز نداریم. ما به این باور رسیده‌ایم که چربی اضافی و بیماری‌زای بدن ما عادی و قابل قبول و از دست دادن آن بسیار دشوار است. داروها راه‌حل مناسبی برای کاهش وزن، دیابت و سایر مشکلاتی که با افزایش سن ایجاد می‌شوند نیستند.

دانش به قدرت منجر می‌شود. آموختن اینکه غذاهایی که می‌خورید چگونه سلامت و تندرستی شما را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد، به شما این قدرت را می‌دهد تا سالم شوید، عمر طولانی‌تر داشته باشید و هر روز احساس بهتری را تجربه

کنید. افرادی که از برنامه غذایی من استفاده می کنند از نتایج حاصل از آن شگفت زده می شوند. وقتی در یک برنامه غذایی غنی از مواد مغذی، از ریزمغذیها و فیبر کافی استفاده کنید، هوس شما نسبت به غذا فروکش می کند. شگفت انگیز خواهد بود که بدانید، به صورت طبیعی هوس کمتر برای کالریها خواهید داشت. این امر پایانی بر خوردن افراطی خواهد بود. اگر افزایش وزن دارید، این روند به سرعت کاهش وزن ایجاد خواهد کرد تا جایی که بدن وزن طبیعی و سلامت خود را پیدا کند. برای بیشتر مردم، کاهش وزنی که در اثر این سبک تغذیه ایجاد می شود با آنچه از جراحی بای پس معده (کنارگذر معده) ایجاد می شود رقابت می کند اما بدون هیچ گونه خطر.

می دانم که مشغول فکر کردن هستید: آیا همیشه گرسنه خواهم بود؟ و آیا غذاها خوشمزه هستند؟ خبر خوب اینجاست: غذای سالم باید و می تواند به سادگی تهیه گردد و لذیذ باشد. من به دور دنیا سفر کرده ام و با سرآشپزهای مشهور کار کرده ام تا به دستورهای برنامه های غذایی برسم که به اندازه و دلچسب و به طرز دیوانه کننده ای لذیذ و برای شما مناسب باشند. هیچ گونه مهارت آشپزی نیاز نیست، این دستورها برای همه افراد آسان هستند. اگر این برنامه را دنبال می کنید، قول می دهم که به زودی آن روشی خواهد شد که برای خوراک خود ترجیح می دهید. بسیاری از بیماران من که روش «خوردن برای زیستن» را آغاز کرده اند روش خوراک خود را برای همیشه تغییر داده اند. غذا طعم خوبی دارد و آن ها نیز حس خوبی دارند. حقیقت این است که یک بار که مردم پاداش شگفت انگیز و اصولی خوراک سالم را درک کنند، دیگر هرگز به عاداتهای قدیمی خود برنمی گردند. این رویکرد به دلیل نجات بخش بودن بسیار باارزش است.