

پایان

افسانه کالری ها

دیگر زمین صاف
نیست

مهمترین دلیل مقاومت
بدن در برابر از دست
دادن چربیهای اضافه
و
راه حل آن

عانگع اصلانیان

به نام خدا

..... تقدیم به

..... از طرف

دکترهای تغذیه و صاحبان باشگاه‌ها برای خرید عمده کتاب
با ایمیل team@madresefitness.ir تماس بگیرید

مدرسه فیتنس تقدیم می کند

پایان افسانه کالری ها دیگر زمین صاف نیست

نویسنده: عانگع اصلانیان

سرشناسه	: اصلانیان، عانگع، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: پایان افسانه کالری ها، دیگر زمین صاف نیست/ نویسنده عانگع اصلانیان.
مشخصات نشر	: تهران: برقی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ص.: مصور.؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ سم.
شابک	: ۱۹۰۰۰۰ ریال 978-600-7531-05-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: رژیم غذایی کم کالری
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ پ۲ ۶الف/۲/۲۲۲ RM
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۱۴۲۰۹

ناشر:	■ انتشارات برقی
عنوان کتاب:	■ پایان افسانه کالری ها، دیگر زمین صاف نیست
تالیف:	■ عانگع اصلانیان
ویراستار:	■ الیسا اصلانیان
صفحه آرای و طراحی جلد:	■ زهرا احمدی
نوبت چاپ:	■ پاییز ۱۳۹۴، اول
شمارگان:	■ ۲۰۰۰ نسخه
شابک: ۱- ۰۵ - ۷۵۳۱ - ۶۰۰ - ۹۷۸ - 978-600-7531-05-1	■ ISBN: 978-600-7531-05-1
قیمت:	■ ۱۹۰۰۰ تومان
پایگاه اینترنتی و ایمیل	■ madresefitness.ir
	■ team@madresefitness.ir

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

فصل اول: حل مکعب روبیک تناسب‌انداز

- رهایی از شر چربی‌های اضافه بینهایت راحت است اگر ...
- روش مکعب روبیک و اشتباه مهلک
- نظرسنجی و مهمترین ۵ باور نادرست مردم
- پنج‌شنبه شب و مهمانی من با بهترین غذاهای دنیا
- داستان این کتاب و یک قول

فصل دوم: مهار قاتل زنجیره‌ای

- شروع دادگاه برای کشف مجرم و تبرئه متهم اشتباه
- خطرناک‌ترین قاتل زنجیره‌ای تاریخ بشریت
- تبرئه کردن مظنونی اشتباه
- معمای اول و سرنخ دوم
- آنهایی که کمتر می‌خورند ولی چاق‌تر می‌شوند
- مادران خودخواه یا نظریه‌ی اشتباه؟
- قو مشکی، زندگی زیر دکل برق فشارقوی! نوابغ چگونه فکر می‌کنند؟
- درسی از کودکانی که چاق به دنیا می‌آیند

فصل سوم: قانون توازن انرژی: قانونی انکار نشدنی، تعبیری نادرست

- افسانه قدیمی، دیگر زمین صاف نیست
- دید درست نسبت به قانون توازن انرژی
- معمای سه گرم چربی، چرا بقیه چاق نمی‌شوند

پایان افسانه کالری ها - فهرست

- چه کسی خانه تان را آتش زده؟ داستان یک سالن شلوغ
- تنبل و خواب آلود، بی ارادگی یا نداشتن علم

فصل چهارم: دلیل علمی چاق شدن بدن

- درسی از آزمایش روی زندانیان لاغر
- ذاتا لاغر باشید، نه به زور
- چرا افراد بیشتر از نیاز انرژی مصرف می کنند؟
- فکر کنید، شماره یک تا شماره ده
- نگاهی هوشمندانه تر به آمار
- دلیل چاق شدن و اضافه وزن چیست؟

فصل پنجم: دستگیری سردسته قاتلان زنجیره ای

- دستگیری مجرم اصلی، چرا بدن چربی ذخیره می کند؟
- سلول های چربی مثل کیف پول هستند، انباری نیستند
- سلول های چربی ناکارآمد و انرژی دزدی
- باور نادرست: قندها سوخت اصلی بدن هستند!
- انسولین متهم ردیف اول افزایش چربی
- شروع اتفاقات بد

فصل ششم: حل معماهای تغذیه

- چرا وزن بر اعداد خاصی گیر می کند؟
- به هم چسباندن تکه های پازل، چربی های بادکنکی
- دامداران چگونه حیوانات خود را چاق می کنند؟
- گسترش انبارهای انرژی بدن

پایان افسانه کالری ها - فهرست

- سیر شدن پس از مدتی گرسنگی
- هورمون ها و محل ذخیره شدن چربی

فصل هفتم: باورهای نادرست در مورد متابولیسم، ورزش و اضافه وزن

- تنظیم سوخت و ساز یا متابولیسم بدن
- معمای بزرگ تحرک و تناسب اندام
- فرایندهای هومیواستاتیک و هیپوتالاموس
- افسانه تاثیر فعالیت و تحرک بر مقدار چربی بدن
- سه بار دور کره زمین دویدم اما محکوم به چاقی هستم
- تحرک بیشتر شما را چاق تر می کند
- موش های ورزشکار چاق تر می شوند
- قحطی و عضله سوزی

فصل هشتم: پاسخ به معماهای مطرح شده

- میلیاردرهای بی پول
- من نبودم دستم بود، تقصیر هورمونم بود
- من آب هم بخورم چاق می شوم، چاق ها دروغگو نیستند
- ارتباط دادن غیر منطقی، دوندهای لاغر و بدنسازهای کوتاه قد
- تحرک بیشتر شما را لاغر نمی کند
- پدر بزرگ سیگاری با ۱۰۰ سال عمر

فصل نهم: بازگشت به صد سال پیش

- آناکارینا
- آیا رژیم های کم چربی هم مؤثر هستند؟

پایان افسانه کالری ها - فهرست

- نکته‌ای که فقط افراد باهوش به آن توجه می‌کنند
- باور قدیمی: بدن دوست ندارد چربی مصرف کند!!!
- خدای من، ببین این دکتر چه می‌گوید

فصل دهم: مصرف چربی و بیماری قلبی

- مستی که دنبال کلیدهایش بود
- شاهد دروغگو در دادگاه ما
- تمام افراد دنیا یک رژیم ۶۰-۷۰ درصد چربی دارند
- افزایش تمرکز فوق‌العاده مغز
- دلیل واقعی بیماری عروقی
- اگر تعداد جرایم زیاد شده راه حل این است که پلیس زنگ نزیند
- کدام گزینه را دور می‌اندازید؟

فصل یازدهم: کمیت در برابر کیفیت

- عمیق‌تر شدن ریشه علف‌های هرز
- کمیت یا کیفیت
- قیمت عامل اصلی
- جواب مهمترین معما

فصل اول

حل مکعب روبیک تناسب اندام

رهایی از شر چربی‌های اضافه بینهایت راحت است اگر ...

تناسب اندام و لاغری هم کاری فوق العاده راحت است و هم کاری فوق العاده سخت. طبق آمار حدود ۴۵ درصد از مردم اضافه وزن دارند. امکان ندارد افرادی را شناسید که سال‌هاست برای رسیدن به تناسب اندام تلاش می‌کنند و هنوز در رسیدن به تناسب اندام ایده‌آل خود موفقیت پایداری بدست نیاورده‌اند. ۹۵ درصد از تمام افرادی که با کم کردن کالری‌های خود سعی دارند به تناسب اندام برسند بعد از لاغر شدن، در ۳ سال آینده دوباره به نقطه شروع تلاش‌های خود برمی‌گردند. عده‌ای هم اضافه وزن بزرگ‌ترین دغدغه زندگی‌شان شده و حاضرند هر کاری انجام دهند تا از شر اضافه وزن خود خلاص شوند. مبالغ زیادی هزینه می‌کنند و دست به دامن انواع اقسام روش‌ها و رژیم‌ها و چربی‌سوزها و حتی جراحی‌ها می‌شوند ولی عده بسیار کمی به موفقیت واقعی و «پایداری» می‌رسند. این نشان می‌دهد لاغر شدن و حفظ تناسب، کاری بسیار سخت، طاقت‌فرسا و ناامیدکننده است.

از طرفی کم کردن چربی‌ها و لاغر شدن کار بسیار ساده‌ای است. چرا؟ بدن‌سازها و فیتنس مدل‌ها برای افزایش حجم عضلات خود، حدود ۸ ماه از سال را در دوره‌های حجم، به شدت ورزش می‌کنند و به شدت غذا می‌خورند (به طور متوسط تا ۵۰۰۰-۶۰۰۰ کالری در روز). در این دوره علاوه بر مقدار زیادی عضله، مقدار زیادی چربی

پایان افسانه کالری ها - فصل اول

هم به بدنشان اضافه می شود. آنها بلافاصله پس از دوره ی حجم، رژیم می گیرند و در چند طی ماه تمام چربی های بدست آمده را آب می کنند تا جایی که نه تنها لاغر می شوند، بلکه تقریباً هیچ اثری از چربی روی بدنشان نمی ماند.

فیتنس مدل ها هر سال این چرخه را تکرار می کنند و کاهش چربی های بدن برایشان کاری بسیار راحت است. صرفاً یک سری قوانین و اصول علمی را برای چند ماه رعایت می کنند. اگر شما هم اصول درست تناسب اندام را بیاموزید، رسیدن به تناسب اندام بسیار راحت است و هرگز هیچ نیازی به سخت کوشی و ریاضت کشیدن ندارد.

روشن مکعب روبیک

به نظر من خلاص شدن از شر چربی های اضافه دقیقاً مانند حل کردن معمای مکعب روبیک است. اگر یک مکعب روبیک به هم ریخته نشده را فقط با چهار حرکت به هم بریزیم و از کسی که حل کردن آن را بلد نباشد بخواهیم آن را حل کند، حتی اگر او شخصی فوق العاده با پشتکار و سخت کوش و بسیار باهوشی باشد، بدون تردید آن قدری طول خواهد کشید که خسته و ناامیدانه از حل کردن مکعب صرف نظر کند. اما اگر کسی اصول حل کردن مکعب را یاد بگیرد، حتی اگر یک فرد کم هوش، کم استعداد و بی اراده باشد، حل کردن مکعب روبیک برایش آب خوردن خواهد بود و در کمتر از چند دقیقه آن را پیروزمندانه حل خواهد کرد.

کاهش چربی های اضافه دقیقاً مانند حل کردن مکعب روبیک کاری ساده است به این شرط که راه درست را بدانید و کار بسیار سخت و ناامیدکننده ای است اگر راه درست آن را یاد نگیرید. این کتاب اصول حل کردن مکعب روبیک تناسب اندام را به شما یاد خواهد داد.

اشتباه مهلک

در حل مکعب روبیک، اگر حرکت اشتباهی برای حل کردن مکعب انجام دهید، در مرحله بعد کار چندین برابر سخت تر می شود. در تلاش برای لاغری هم، هر

پایان افسانه کالری ها - فصل اول

تلاش اشتباهی که انجام دهید، کار را در آینده برایتان سخت تر می کند. پس بهتر است قبل از هر تلاش اشتباهی راه درست را بیاموزید. پس از یادگیری راه درست، دیگر نیازی به اراده قوی برای کم خوردن، اندازه گیری وعده ها و نگرانی بابت میزان غذا خوردن، تلاش و اراده داشتن و ورزش کردن های طولانی نخواهید داشت.

نظرسنجی و مهمترین ۵ باور نادرست مردم

دکتر مهمت اوز، در کتاب معروف «YOU The Owner's Manual» توضیح می دهد که قبل از نگارش کتابش از چند صد نفر چند سؤال بسیار ساده در مورد بدنشان و نحوه استفاده از آن پرسیده و همچنین چند سؤال مشابه در مورد نحوه استفاده از ماشین پرسیده است، سوالاتی از قبیل اینکه هرچند کیلومتر نیاز به پر کردن بنزین دارند، هرچند وقت یکبار نیازی به تعویض روغن دارند. دکتر اوز نتیجه گیری می کند، مردم در مورد استفاده از ماشین و وسایل دیگرشان اطلاعات بسیار بیشتری دارند تا در مورد نحوه استفاده از بدنشان. آنچه باعث می شود مردم تناسب اندام نداشته باشند، نداشتن تلاش لازم نیست، بلکه نداشتن اطلاعات درست است.

قبل از نوشتن این کتاب از تمام افرادی که اضافه وزن داشتند و برای گرفتن مشاوره تغذیه مراجعه می کردند، همیشه قبل از شروع مشاوره سؤال می کردم که «به نظر خودتان، مهم ترین کارهایی که باید برای از بین بردن چربی های اضافه انجام بدهید چیست؟»

۵ تا از پرتکرارترین پاسخ ها به ترتیب این موارد هستند:

- ۱- کم کردن میزان کالری مصرفی و کمتر خوردن.
- ۲- افزایش تحرک و سوزاندن بیشتر انرژی و انجام بیشتر ورزش های هوازی.
- ۳- کم کردن میزان مصرف چربی ها و استفاده از چربی های گیاهی.
- ۴- خوردن غذا در وعده های کوچک متعدد، و مصرف میوه به عنوان میان وعده
- ۵- جا نینداختن صبحانه و خوردن شام سبک تر

پایان افسانه کالری ها - فصل اول

دقیقاً مشکل در ۵ خط بالا است. تک تک این موارد اشتباه هستند. مهم نیست چقدر از این حرف تعجب کنید، مهم این است که این واقعیتی است که باعث شده رهایی از شر چربی‌های اضافه برای بسیاری یک رویا باشد. در فصل آخر شما هم خواهید دانست که چرا هر ۵ تا نکته بالا اشتباه هستند. ابتدا با یک معما شروع کنم.

پنج‌شنبه شب و مهمانی من با بهترین غذاهای دنیا

در جلسات مشاوره، پس از سؤال بالا، همیشه دوست دارم با این مثال مهمانی، لامپی را بالای سر مخاطبانم روشن کنم و مقاومت‌شان را در برابر اطلاعات جدیدی که باید بیاموزند بشکنم. در اکثر مواقع فقط همین مثال برای تغییر ذهنیت کافی است.

فرض کنید هفته بعد، پنج‌شنبه شب، شما را به یک مهمانی فوق‌العاده باشکوه دعوت کرده‌ام و در این مهمانی از بهترین سرآشپزهای کشور، خواسته‌ام تا خوشمزه‌ترین غذاها را تدارک ببینند. از شما هم می‌خواهم، برای اینکه بتوانید مقدار زیادی غذا بخورید، سعی کنید تا جای ممکن گرسنه و با اشتیهای زیاد به مهمانی بیایید تا هیچ کدام از غذاهای خوشمزه را از دست ندهید.

سوال: چه خواهید کرد تا مطمئن شوید حداکثر تمایل و اشتیهای ممکن برای غذا خوردن را دارید؟

احتمالاً ناهار نمی‌خورید یا ناهار بسیار سبکی می‌خورید و سعی می‌کنید میزان خوردن آن روز و حتی روز قبل را کم کنید. احتمالاً فعالیت‌تان را بیشتر خواهید کرد، تا قبل از مهمانی انرژی بیشتری مصرف کرده باشید، مثلاً به جای نیم ساعت ورزش در باشگاه سعی خواهید کرد یک ساعت تمرین کنید، یا اگر قرار بود مسیر خانه تا محل مهمانی را با تاکسی بیاید، سعی می‌کنید در مسیر مقداری پیاده‌روی و ورزش هوازی انجام دهید. این گونه مطمئن خواهید بود که اشتیهای‌تان برای خوردن به حداکثر رسیده و آماده خواهید بود تا به میز غذاهای فوق‌العاده خوشمزه‌ای که تدارک دیده‌ام حمله‌ور شوید. درست است؟

خلاصه اینکه سعی خواهید کرد اول، فعالیت‌تان را بیشتر کنید و انرژی بیشتری

پایان افسانه کالری ها - فصل اول

بسوزانید و دوم، با کمتر خوردن انرژی کمتری وارد بدنتان کنید. آیا مگر «کم خوردن و تحرک بیشتر» چیزی نیست که سال‌ها گفته شده، اگر انجام دهید روزی به تناسب اندام دلخواه خواهید رسید و اضافه وزن خود را از دست خواهید داد؟ آیا مگر این‌ها «دقیقا» همان کاری‌هایی نیستند که افراد چاق سعی دارند انجام بدهند و امیدوارند با این روش روزی به تناسب اندام دلخواه برسند؟ بسیار واضح است که با این دو کار، نه تنها موفق نخواهند شد، بلکه خود را برای خوردن و چاق شدن آماده می‌کنند. تعجبی هم ندارد چرا درصد موفقیت در لاغری تا این حد کم است.

اگر شما هم از کسانی هستید که باور دارید برای رسیدن به تناسب اندام باید مقدار خوردن را کم کنید و فعالیت‌تان را افزایش دهید، ذهن‌تان را باز بگذارید و تا پایان کتاب همراه شوید تا با حقایق شگفت انگیزی روبرو شوید. در روشی که تا فصل آخر این کتاب به شما یاد می‌دهم هرگز نیازی نیست کم بخورید یا زیاد فعالیت کنید.

داستان من و چرا این کتاب را نوشته‌ام

چند سال پیش دانشجوی رشته کامپیوتر در دانشگاه امیرکبیر بودم، اما اتفاقاتی باعث شد حوزه کاری‌ام را عوض کنم و مشاوره تغذیه شوم. چند سالی بود که مشغول انواع اقسام المپیادهای کشوری و جهانی بودم. دانشجوی ممتاز بودم (رزومه من را در madresefitness.ir/angheh می‌بینید). بعد از کسب مقام اول مسابقات جهانی وقتی دوستان قدیمی و اقوام را می‌دیدم، بعد از سلام اولین حرف همه این بود که «چقدر چاق شدی». تا آن موقع توجه نکرده بودم ولی در مدت دو سال به تدریج حدود ۲۷ کیلو اضافه وزن پیدا کرده بودم.

تصمیم گرفتم لاغر شوم و نباید کار سختی می‌بود. آنطور که همیشه گفته بودند، کافی بود کمتر بخورم و کمی ورزش کنم و از خوردن چربی‌ها بپرهیزم تا لاغر شوم. حدود ۳ یا ۴ ماه سعی کردم ولی وزن زیادی کم نکردم، دقیقا مانند ۹۵ درصد بقیه افرادی که سعی می‌کنند لاغر شوند. اما یک شب مسیر زندگی‌ام کاملا تغییر کرد. با دختر فوق العاده‌ای آشنا شدم، در همان دفعات اول آشنایی گفت بهتر است «ورزش کنم و فکری به حال اضافه وزنم نکنم». فردی بودم که در هر کاری که خواسته بودم موفق بودم و همیشه عادت داشتم به اینکه بقیه از من تعریف و تمجید کنند،

پایان افسانه کالری ها - فصل اول

نه انتقاد. آن شب تا خانه پیاده رفتم و تصمیم گرفتم نه تنها وزن کم کنم، بلکه به هر قیمتی به شکمی شش تکه و بدون چربی برسم. آن موقع خیلی برایم تحقیرآمیز بود اگر نتوانم کاری که می‌خواهم را انجام دهم.

روز بعد به کتابفروشی‌های میدان انقلاب سر زدم و چند کتاب تغذیه خریدم و مطالعه کردم و اصولشان را پیاده کردم، دو ماه سرسختانه کالری‌هایم را کاهش دادم و به دوییدن پرداختم و شام سبک و پرهیز از چربی‌ها و شش وعده غذا در روز و غیره. ۸-۷ کیلو کم کردم ولی ۱۷-۱۸ کیلو اضافه وزن مانده بود. اگر قرار باشد وزن کم کردن اینطور سخت باشد که کل، زندگی یک عذاب و تلاش دائمی و ناامید کننده خواهد بود.

سراغ کتاب‌های انگلیسی رفتم و بهترین کتاب‌های تغذیه دنیا را انتخاب کردم و از آمازون خریدم و به آخرین تحقیقات علمی در زمینه تناسب اندام نگاه کردم. واقعیت‌ها زمین تا آسمان با چیزهایی که بین مردم رایج است و همیشه باور داشتیم، فرق داشت. در ۹۰ درصد موارد علم خلاف باورهای عموم را ثابت می‌کرد. فهمیدم که کالری‌ها کوچک‌ترین تاثیری در تناسب اندام ندارند، نیازی به ۵ روز در هفته ورزش هوازی ندارم، لازم نیست ۶ وعده در روز نگران خوردن و رفع گرسنگی باشم. لازم نیست شام سبک بخورم و در مهمانی‌ها و از غذای خانواده جدا باشم، یادگرفتم که کاهش وزن اگر به روش علمی انجام شود بی‌نهایت ساده است.

تعجبی هم ندارد، وقتی این همه افراد با اراده و سخت‌کوشی سعی می‌کنند به تناسب اندام برسند ولی فقط ۵ درصد آنها به موفقیت دائمی و پایدار می‌رسند، مسلماً منطقاً راهی که طی می‌کنند اشتباه است. در دو ماه بعد بقیه چربی‌هایم را آب کردم و به شکم شش تکه و تقریباً بدون چربی رسیدم (هرکسی که می‌گوید لاغری سریع اشتباه است، فقط سعی دارد ناتوانی خودش را توجیه کند، کافی است رازهای بدن را بلد باشیم).

از اینجا به بعد لاغری برایم مطرح نبود، بلکه بی‌نهایت کنجکاو بودم. برای پیدا کردن جواب سوالات دیگر به سراغ جدیدترین کتاب‌های پزشکی و مقالات علمی رفتم. شخصیت کسی هستم که اگر معمایی در ذهنم باشد، تا جوابش را کشف نکنم راحت نمی‌گیرم. عکس‌های که از خودم در شبکه‌های اجتماعی گذاشتم توجه‌ها را

پایان افسانه کالری ها - فصل اول

جلب کرد و عده زیادی راز کارم را می‌پرسیدند و کم‌کم شروع به نوشتن مقالاتی در شبکه‌های اجتماعی کردم و سعی کردم به بقیه هم کمک کنم. در آن مدت شاید هفته‌ای حداقل دو کتاب پزشکی و تغذیه و تناسب اندام را مطالعه می‌کردم (کلا بیش از صد کتاب). یک سال گذشت، هر چه افرادی که از توصیه‌هایم، نتیجه می‌گرفتند بیشتر می‌شد، افراد بیشتری درخواست مشاوره می‌کردند. از آنجایی که یک شغل تمام وقت برنامه‌نویسی داشتم نمی‌توانستم به عده زیادی کمک کنم، تصمیم گرفتم فقط به کسانی که خودشان مربی بودند مشاوره خصوصی بدهم، اینطوری می‌توانستم با کمترین وقت تجربیات بیشتری بدست آورم.

عده زیادی از من خواستند نکاتی را که به آنها یاد داده بودم را به صورت یک کتاب منتشر کنم. کتاب «پایان افسانه کالری‌ها، دیگر زمین صاف نیست» را نوشتم و کم‌کم تصمیم گرفتم شغل اصلی خودم را به مشاوره تغذیه تغییر دهم. مشاور تغذیه و مربی رسمی فدراسیون شدم و پس از چند سال سایت «مدرسه فیتنس» را تاسیس کردم. «مدرسه فیتنس» جایی است که می‌توانید همه نکات را علمی و به دور از باورهای نادرست رایج بیاموزید.

یک قول

در اینجا دوست دارم یک جمله از کتاب «In defence of food» از مایکل پولین، را قرض بگیرم. «این کتاب، فقط به شما نخواهد گفت که چه کارهایی را انجام دهید، بلکه یک نوع فکر کردن هوشمندانه‌تر را به شما می‌آموزد. این کتاب برای کسانی نوشته شده است که توانایی این را دارند که طرزفکرهای اشتباه را دور بریزند و بی‌تعصبانه طرزفکرها و ایده‌های مفید و عملی را جایگزین کنند. پس ذهن‌تان را برای جذب ایده‌های جدید، آزاد بگذارید». مثال مهمانی در اول کتاب را به یاد آورید، اگر آماده نیستید دیدگاه‌های متناقض، اشتباه و منسوخ‌شده را دور بیندازید، این کتاب برای شما نیست و می‌توانید به همان توصیه «کمتر بخور و بیشتر ورزش کن» بچسبید و امیدوار باشید روزی به تناسب‌اندام دلخواه برسید.

دلیل نام گذاری کتاب هم همین موضوع است. «زمین صاف نیست». این کتاب یک طرز فکر جدید است که دیدتان را کاملاً نسبت به بدنتان تغییر خواهد داد.

پایان افسانه کالری ها - فصل اول

همین ابتدای کتاب بگذارید قوی به شما بدهم. با روزی یک ساعت، در ۵ روز آینده می‌توانید کل این کتاب را مطالعه کنید و قول می‌دهم بعد از خواندن این کتاب نه تنها در زمینه تغذیه دانش و حکمت‌تان بیشتر شود، بلکه فرد بسیار باهوش‌تری هم بشوید و بتوانید بهتر استدلال کنید و ساده‌لوحانه به بدن نگاه نکنید. با هم نحوه فکر کردن و استدلال کردن در مورد بدن را یاد خواهیم گرفت. قول می‌دهم همه شما بعد از خواندن این کتاب، به خود و دیگران بگویید که این بهترین و جذاب‌ترین کتابی بوده که تا حالا خوانده‌اید.

هدیه ویژه

با خواندن این کتاب مسلماً سؤالاتی در ذهن شما یا سایر خوانندگان ایجاد شود. سعی خواهیم کرد تا جای ممکن، جواب این سؤالات را در یک جزوه الکترونیکی مکمل که می‌توانید از آدرس madresefitness.ir/acbook دانلود کنید، پاسخ دهیم. هدف این کتاب صرفاً سرگرم کردن شما نیست. هدف ایجاد یک تغییر اساسی در زندگی‌تان است، پس در این جزوه الکترونیکی مکمل، تا جای ممکن به سؤالات مرتبط با مطالب کتاب که توسط خوانندگان مطرح شود، پاسخ خواهیم داد. این جزوه هر ماه بروز خواهد شد و نکات جدید به آن اضافه خواهد شد.

فصل دوم

مه‌ار قاتل زنجیره‌ای

شروع دادگاه برای کشف مجرم و تبرئه متهم اشتباه

یک سلسله قتل‌های زنجیره‌ای کاملاً شبیه به هم صورت گرفته است. بر اساس شواهد احتمالی، یک نفر را به‌عنوان متهم و مظنون دستگیر کرده‌ایم و قرار است در دادگاهی محکومش کنیم تا از ادامه قتل‌های زنجیره‌ای جلوگیری شود. تمامی شواهد حاکی از آن است که تقریباً به‌طور قطع، قتل‌های زنجیره‌ای به دست این مظنون انجام شده. اما ...

- ۱- حالا اگر فردای روز دستگیری این مظنون، یک قتل دیگر رخ دهد، چه؟ اگر پس‌فردا و روز بعدازآن هم قتل‌های دیگری اتفاق افتد و نه تنها قتل‌های زنجیره‌ای پایان نیابد، بلکه حتی تعدادشان افزایش پیدا کند، معنی ساده‌اش این است که فرد اشتباهی را به‌عنوان مظنون دستگیر کرده‌ایم. درحالی‌که ما خود را با تنبیه مظنون اشتباه مشغول کرده‌ایم، مجرم اصلی آزادانه‌تر به گرفتن جان قربانیان ادامه می‌دهد.
- ۲- حالا اگر، صد نفر پیدا شوند و شهادت دهند، که دقیقاً در زمان‌هایی که بعضی از قتل‌ها صورت گرفته‌اند، فردی که به‌عنوان مظنون دستگیر کرده‌ایم در جای دیگری حضور داشته و در محل حادثه نبوده، چه می‌شود؟ در این صورت با

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

یقین کامل می‌توانیم، مظنون را آزاد کنیم و تحقیقات را از اول شروع کنیم و این بار به دنبال مجرم واقعی بگردیم.

هدف اصلی ما این است که هرچه زودتر به این قتل‌های زنجیره‌ای پایان دهیم و قربانیان کمتری داشته باشیم. هدف به‌هیچ‌وجه این نیست که یک فردی را پیدا کنیم و او را مقصر بشناسیم و متهم کنیم و به مردم بگوییم ما کار خودمان را انجام داده‌ایم و متهمی را زندانی کردیم، درحالی‌که قتل‌ها همچنان ادامه دارند. این موضوع کاملاً بدیهی است، اما وقتی به موضوعات علمی می‌رسیم افراد در بسیاری اوقات آن قدر درگیر حدس‌های اولیه می‌شوند که این موضوع را فراموش می‌کنند که هدف متوقف کردن ضرر است، نه مقصر شناختن چیزی.

خطرناک‌ترین قاتل زنجیره‌ای تاریخ بشریت

چاقی، اضافه‌وزن و بیماری‌های همراه آن‌ها، همان قتل‌هایی هستند که اتفاق می‌افتند. فرض کنید ادعا داریم، دلیل چاقی و بیماری‌های همراه آن‌ها را کشف کرده‌ایم (و دلیلش هم زیاد خوردن، و کم‌تحركی و مصرف زیاد چربی‌ها و غیره است) و با تلاش فراوان از آن‌ها جلوگیری می‌کنیم، ولی هر روز پدیده چاقی بیشتر و بیشتر می‌شود و هر روز قربانیان جدیدی می‌گیرد، در حدی که به پرشتاب‌ترین اپیدمی سلامت در سی سال گذشته تبدیل شده است. معنی‌اش واضح است نه؟ معنی ساده‌اش این است که در تمام این سال‌ها مظنون اشتباهی را دستگیر کرده‌ایم و مجرم اصلی با آزادی بسیار بیشتر در حال گرفتن جان قربانیان است. وقت آن است تحقیقات را از اول شروع کنیم و دوباره هوشمندانه‌تر نگاهی به تمام سرنخ‌ها بیندازیم. قرار است باهوش باشیم، هوشمندانه و عمیق نگاه کنیم.

تبرئه کردن مظنونی اشتباه

در ادامه کتاب خواهید دید، که توصیه‌ی «برای رسیدن به تناسب‌اندام، کالری کمتری بخور، و تحرک بیشتر داشته باش و کالری بیشتری بسوزان» یکی از اشتباه‌ترین تفکرات رایج است و اضافه‌وزن به‌هیچ‌وجه ربطی به میزان خوردن شما ندارد.

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

مردم بسیار بیشتر از گذشته دانش دارند، شاید ۲۰۰ سال قبل حتی دانشمندان نمی‌دانستند که چه هورمون‌ها و آنزیم‌هایی در بدن وجود دارند، چه برسد مردم عادی، اما امروزه سخت است کسی را پیدا کنید که نداند ویتامین و هورمون چیست یا وظیفه انسولین در بدن چیست، علت دیابت چیست و غیره.

میزان مصرف چربی‌ها در ۳۰ سال گذشته از متوسط ۴۵ درصد در دنیا به کمتر از ۳۲ درصد در سال ۲۰۱۴ رسیده است.

اکثر مواد غذایی موجود در مغازه‌ها و تبلیغات، بسیار کم‌کالری‌تر از ۱۰ سال قبل شده‌اند. مثل نوشیدنی‌های صفر کالری.

اکثر مواد غذایی مصرفی مردم به‌صورت کم‌چربی و کم‌کالری عرضه می‌شود. سال قبل در فروشگاه‌های زنجیره‌ای وال‌مارت در آمریکا، از ۳۵ نوع ماستی که فروخته می‌شد تنها یک ماست پرچرب وجود داشت.

مردم توجه بیشتری به سلامتی خود می‌کنند و فعالانه تلاش می‌کنند تا تناسب‌اندام خود را تا جایی ممکن حفظ کنند. معمولاً کم پیش می‌آید در جمع مهمانی‌ای سر میز غذا بنشینید و در مورد رژیم و سلامت غذاها و آخرین توصیه‌های لاغری صحبت نشود.

مردم بیشتر از همیشه از قرص‌های ویتامین و مواد معدنی و مکمل‌ها غذایی، قرص‌های امگا ۳، انواع اقسام دمنوش‌ها و غیره استفاده می‌کنند. مردم به‌وضوح در حال تلاش شدید برای رسیدن به زندگی سالم‌تر هستند و سعی می‌کنند نکاتی که به آن‌ها گفته شده، را به کار بگیرند. اما...! اما هرچه مردم بیشتر به این توصیه‌ها عمل می‌کنند، وضعیت سلامت و چاقی با سرعت بسیار بیشتری وخیم‌تر می‌شود. چاقی، بیماری قلبی، دیابت، آلزایمر، کبدچرب و انواع بیماری‌های مرتبط، با سرعت سرسام‌آوری در حال رشد هستند.

به‌عنوان مثال، به ما گفته شده که خوردن زیاد چربی دلیل اصلی بیماری عروقی است. در طی ۳۰ سال گذشته مصرف چربی را کاهش داده‌ایم ولی بیماری قلبی نه‌تنها کم نشده بلکه چندین برابر شده. اگر سی سال گذشته را یک آزمایش برای این نظریه‌ها، در یک جامع آماری به وسعت کل دنیا، در نظر بگیریم، آزمایش ما

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

با یک شکست قاطع مواجه شده و باید دنبال نظریه جدید باشیم. این کتاب همان نظریه جدیدی است که باید جایگزین ایده‌های قدیمی شود. دیگر زمین صاف نیست. درست مانند مثال دادگاه، منطقاً باید قبول کنیم که نظریه‌ها و توصیه‌های قبلی زیاد درست نبوده‌اند. باید برگردیم و نظریه‌های درست‌تری را جایگزین کنیم. دلیل تلاش بیشتر مردم و نتیجه گرفتن هرچه کمترشان در آخر کتاب برایتان واضح خواهد شد. نکاتی که اکثر مردم در مورد سلامت می‌دانند و در جهت آن راهکارها تلاش می‌کنند، کاملاً اشتباه است. مظلونی که مردم قصد مهار کردنش را دارند به‌هیچ‌وجه مجرم اصلی نیست. مجرم اصلی آزادانه به کار خود ادامه می‌دهد.

تبرئه کردن مظلون اشتباه، قسمت دوم

حالا فرض کنید، افرادی را پیدا می‌کنیم که شهادت دهند که در زمان‌های وقوع قتل‌ها، مظلون ما به‌هیچ‌وجه در محل حادثه حضور نداشته. در این حالت واقعاً لازم است که مظلون اشتباه را آزاد کنیم و یک کاراگاه باهوش‌تر، با دقت بیشتری سرخ‌ها را از ابتدا بررسی کند و به دنبال مجرم اصلی بگردد.

روال این کتاب این‌گونه خواهد بود، که دقیقاً مانند یک کاراگاه باهوش، ابتدا به بررسی تک‌تک سرخ‌ها می‌پردازیم، بسیاری از معماها و تناقض‌های موجود در باورهای عموم در مورد سلامت و تناسب‌اندام را بررسی می‌کنیم و تکه‌های پازل را کنار هم قرار می‌دهیم. در آخر بعد از حل شدن معماها، مظلون‌هایی که تا به حال به‌اشتباه مجرم شناخته می‌شدند را آزاد می‌کنیم و قدم‌به‌قدم به دنبال مجرم اصلی می‌گردیم و در فصل‌های آخر دید کاملاً شفاف‌ی در مورد اینکه چرا چاق می‌شویم خواهید داشت.

شما قاضی این دادگاه مهم هستید. با این تفاوت که قربانی هم خود شما هستید. هر حکمی که صادر کنید و هر چیزی که به‌عنوان باورهایتان قبول کنید تأثیر مستقیم بر روی سلامت و تناسب‌اندام شخص خودتان دارد.

اول به بررسی تعداد زیادی مثال می‌پردازیم که چاقی وجود داشته است، اما هیچ‌یک از عواملی که آن‌ها را مظلون چاقی می‌دانیم در صحنه جرم، حضور نداشته‌اند.

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

ثروتمندان بیشتر می‌خورند ولی کمتر چاق می‌شوند

سرنخ اول: به نظر شما چاقی در بین ثروتمندان بیشتر است یا در بین فقرای یک جامعه؟ ثروتمندانی که یخچال‌هایشان پر از انواع اقسام مواد خوراکی است، بیشتر پای تبت و کامپیوتر هستند و زندگی ساکن‌تری دارند و گاهی حتی کارهای نظامتی منزل را خودشان انجام نمی‌دهند، یا قشر کم‌توان‌تر جامعه که تحرک و تلاش بیشتری دارند و کمتر وقت می‌کنند پای کامپیوتر و تبت بنشینند، معمولاً شغل‌هایشان طوری است که تحرک و تلاش بیشتری لازم دارد و معمولاً غذایی که می‌توانند بخورد کمتر از غذایی است که ثروتمندان می‌خورند، کمتر به فست‌فودها می‌روند و کمتر از غذاهای آماده استفاده می‌کنند؟ آمار نشان می‌دهد که نرخ چاقی در آمریکا در بین افراد با قدرت اقتصادی متوسط به پایین و فقیرتر جامعه، سه و نیم برابر نرخ چاقی در بین افراد با قدرت اقتصادی بالاتر است.

معمای اول این است: اگر زیاد خوردن و کم‌تحرکی دلیل اصلی چاقی است، چرا ثروتمندان «مقدار بیشتری غذا می‌خورند» و طبق آمار کالری بیشتری مصرف می‌کنند و زندگی ساکن‌تری دارند، اما کمتر چاق می‌شوند؟ فکر کنید.

سرنخ دوم: تناقض قحطی و چاقی

حدود ۱۰ سال پیش «ماریان ناسال» محقق ارشد NYU در گزارشی دلیل چاقی را «افزایش رفاه» مردم دانست. همان چیزی که «کارل براون» محقق دانشگاه «ییل»، قرار گرفتن در «محیط چاق پرور» نامید. به این معنی که دلیل چاق شدن مردم، قرار گرفتن در محیطی است که فست‌فودها و رستوران‌ها وجود دارند، غذا به راحتی به دست می‌آید و می‌توانند غذای بیشتری را بخورند. باور عمومی مردم دنیا هم در سالیان گذشته این بوده که، «اگر زیاد بخوریم و کم فعالیت کنیم، چاق می‌شویم، پس اگر کمتر بخوریم و بیشتر فعالیت کنیم، لاغر می‌شویم». اما برای توضیح عمیق‌تر دلایل چاق شدن می‌خواهم دست بگذارم روی جوامع و دوره‌هایی که در آن‌ها، هم مردم کم می‌خوردند، هم فعالیت داشتند، و تبت و تلفن همراه و زندگی مدرن و ساکنی نداشتند، هیچ فست‌فود و رستورانی هم وجود نداشت، ولی باز چاق بودند. دست بگذاریم روی جاهایی که پدیده چاقی به شدت وجود داشت

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

ولی به هیچ وجه مظنون ما در آنجا حضور نداشته است. شاید دلیل اصلی تری برای چاقی پیدا کنیم.



عکس بالا را در سال ۱۹۰۱، فرانک راسل، یک متخصص تغذیه از دانشگاه هاروارد که روی چاقی تحقیق می کرده، گرفته است و معروف است به عکس «لویزای چاق». قبیله «پیما» در سال های ۱۸۵۰ یک قبیله بسیار ثروتمند بودند در حدی که به کشورهای همسایه غذا می فروختند. به گزارش «جان گریفن، یک پزشک ایتالیایی در سال های ۱۸۵۰» این قبیله یکی از خوش اندام ترین قبایل جنوب آمریکا بودند. اما تب کشف طلا در کالیفرنیا باعث شد، این قبیله مورد تاخت و تاز جستجوگران طلا قرار بگیرد و وارد دوران فقر و قحطی شود. این شروع تبدیل شدن «پیما» به یک قبیله بسیار چاق بود. بر اساس گزارش «دکتر هرلدیچکا» آن ها حتی حدود ۱۰۰۰ کالری کمتر از چیزی که امروزه تعداد کالری های مورد نیاز روزانه بدن پنداشته می شود، می خوردند.

از طرفی فعالیت کم آن ها دلیل چاق شدنشان نبود. چون در دوران قحطی با

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

حقوق بسیار پایین مجبور به کار سخت، در زمین‌های کشاورزی و معادن بودند و سخت‌تر از ۳۰ سال قبل که در ناز و نعمت بودند زندگی می‌کردند.

اگر فعالیت بیشتر، و خوردن کمتر راز لاغری بود، این قبیله باید در لاغرتین وضعیت قرار می‌گرفت، در صورتی که چنین نیست و برعکس مدام چاق‌تر می‌شدند. احتمالاً موضوع مهم‌تری مطرح باشد! این همان موضوعی است که باعث می‌شود افراد خیلی زیادی برای خلاص شدن از شر چربی‌های اضافه خود ورزش کنند و کمتر بخورند، اما به‌ندرت نتیجه‌ای پایدار حاصل می‌شود.

آن‌هایی که کمتر می‌خورند ولی چاق‌تر می‌شوند

مثال دیگر، قبیله «سو» قبیله بسیار فقیری در جنوب آمریکا، که در بسیاری از روزها تنها غذایی که می‌توانستند بخورند نان و قهوه بود. آن‌ها حتی از ساده‌ترین امکانات لوله‌کشی بی‌بهره بودند و برای ساده‌ترین مسائل زندگی باید تلاش زیادی می‌کردند. اما به گزارش «دکتر هردلیچکا که برای کمک به این قبیله عازم شده بود»، مردم به‌شدت چاق و به‌شدت دچار سوء تغذیه ناشی از کمبود ویتامین و پروتئین بودند. ۴۰ درصد زنان، ۲۵ درصد مردان و ۱۰ درصد از کودکان «به‌شدت» چاق بودند. این در حالی است که ۲۰ درصد زنان، ۲۵ درصد مردان و ۱۵ درصد کودکان «به‌شدت» لاغر و دچار سوء تغذیه بودند. الگوی چاقی و سوء تغذیه، (که امروزه، به‌صورت چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن وجود دارد) الگویی است که همواره وجود داشته و تکرار شده و سر نخ بسیار مهمی است.

مثال دیگر! ناپلی در سال ۱۹۵۱. دکتر «آنسل کیز» گزارش می‌دهد: مردم به‌شدت فقیر بودند و مجبور بودند خودشان را با نان سیر کنند، باینکه بیشتر غذایشان را پاستا تشکیل می‌داد، باین‌حال پاستا را با نان می‌خوردند و فقط هفته‌ای یک وعده می‌توانستند گوشت بخورند. ناپلی در آن دوران آن قدر فقیر و جنگ‌زده بود که گاهی مجبور می‌شدند، زن‌هایشان را در ازای پول به رهگذران و سربازان بفروشند. اما قشر کارگر ناپلی کاملاً چاق بودند.

گزارش‌ها نشان می‌دهد در سال ۱۹۵۱ مردم کشور ایتالیا و یونان کمترین میزان مصرف کالری را در اروپا داشتند (چیزی حدود ۲۴۰۰ کالری، و در همان موقع در

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

دیگر کشورها متوسط کالری بیش از ۳۰۰۰ کالری بود) اما قشر کارگر به شدت چاق بودند، اما قشر ثروتمند نه.

در رابطه با تناقض فقر، قحطی و چاقی صدها مثال می توان ارائه کرد. برای مثال های بیشتر می توانید به لینک madresefitness.ir/acbook مراجعه کنید و جزوه الکترونیکی مکمل این کتاب را دانلود کنید.

اگر زیاد خوردن و کم تحرکی و زندگی مدرن، دلیل اصلی چاق شدن هستند! ما در اینجا مثال های زیادی داریم که متهم به هیچ وجه حضور نداشته اما هنوز چاقی به شدت وجود داشته است. امروزه اکثر متخصصان تقصیر را به گردن تنبلی مردم و ناتوانی مردم در کنترل میزان خوردنشان می اندازند، اما اگر به تحقیقات دورانی نگاه کنیم که مردم نه تنها تنبل و پرخور نبودند، بلکه برعکس، ولی باین حال به شدت چاق بودند، می بینید که همیشه چاقی یک بیماری سو تغذیه بوده است.

در این مثال ها افرادی را داریم که کم می خوردند و زیاد تحرک دارند ولی باین حال چاق می شوند. این دقیقاً همان مشکلی است که افراد چاقی که سعی می کنند با کم خوردن و سوزاندن انرژی بیشتر لاغر شوند، اما در تلاششان ناکام می مانند، با آن مواجه هستند.

مادران خودخواه یا نظریه ای اشتباه

به مثال دیگری که دکتر «بنیامین کابالری» از دانشگاه جان هاپکینز، وقتی که در حدود سال های ۲۰۰۰ در مناطق فقیرنشین سائوپائولوی برزیل مشغول خدمت به خانواده های دچار سوء تغذیه بود، نقل می کند توجه کنید: «بچه های این خانواده های فقیر به شدت دچار سوء تغذیه هستند، زندگی شان بسیار ترحم انگیز است. اما برای ما تعجب انگیزتر این است که اکثر مراجعین ما مادرانی هستند که کودکان دچار سوء تغذیه و بسیار ضعیف و بیمار دارند، اما خودشان اضافه وزن دارند. اگر قبول کنیم، مادرانی که نگران کودکانشان هستند و آن ها را برای درمان سوء تغذیه به

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

درمانگاه می‌برند، از طرفی حاضرند به کودکانشان غذا نرسد، اما خودشان در خوردن آن قدر زیاده‌روی کنند و بیش از نیازشان بخورند که چاق شوند، اینجا ما با یک تناقض آشکار فلسفی روبرو هستیم». منطق می‌گوید که مادران هرگز چنین کاری نمی‌کنند، از طرفی گفته شده که چاقی به دلیل خوردن بیش از نیاز است. منطقاً یکی از این دو گزینه را باید نگه داریم و دیگری را دور بریزیم و به دنبال نظریه بهتری بگردیم.

نوابغ چگونه فکر می‌کنند؟

در این کتاب به‌وفور به موارد استثنا توجه خواهیم کرد. دلیلش این است که نوابغ، فقط به استثناها اهمیت می‌دهند. دمی که اکثر مردم (و محققان) در آن گرفتار می‌شوند این است که به محض اینکه فکر می‌کنند جواب سؤالی را فهمیده‌اند، در توجه به بقیه نکات غفلت می‌کنند. طرز فکر رایج مردم این است که، اگر نظریه و ایده‌هایشان بتواند دلیلی برای اکثر مشاهداتشان ارائه کند آن نظریه و فکر را به‌عنوان یک باور قبول می‌کنند و قدم‌های بعدی را در ادامه آن باور برمی‌دارند و موضوعاتی که توضیحی برایشان ندارند را به حساب «استثنا»های نظریه‌شان قرار می‌دهند.

اما نوابغ برعکس بقیه، به استثناها دقت می‌کنند. نوابغ همواره در جستجوی پیدا کردن حالت‌هایی هستند که نظریه کنونی جوابی برایش ندارد و سعی می‌کنند نظریه‌های قوی‌تری ارائه کنند تا بتواند تمام حالت‌ها را پوشش دهد و این نظریه‌های قوی‌تر هستند که منجر به کشف کلید اصلی معما می‌شوند.

زندگی زیر دکل برق فشارقوی

برای درک اهمیت استثناها، مثالی را از کتاب فوق‌العاده آموزنده «Voodoo Science» نقل کنیم. محققان تحقیقاتی را بر روی اثر دکل‌های برق فشارقوی بر ساکنان اطراف انجام می‌دادند و آمار نشان داد که میزان سرطان در بین ساکنان اطراف دکل‌های فشارقوی برق، حدود دو برابر میزان متوسط در جامعه است. همچنین میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی در بین این افراد، ۱٫۵ برابر متوسط جامعه است. این موضوع تیتز بزرگی در روزنامه شد و قرار شد چاره‌ای برای این موضوع

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

اندیشیده شود. بسیاری از افراد و حتی محققان با دیدن این آمار قانع می‌شوند که زندگی در کنار دکل‌های فشارقوی برق چقدر برای سلامت مضر است. این تحقیق در چندین شهر انجام شد و نتایج همگی مشابه بودند.

اما فرد باهوشی مشغول تحقیق روی این موضوع شد و سعی کرد به استنهاها فکر کند. او به مهندس‌های برقی که مسئول نگهداری از دکل‌ها بودند و همیشه در فاصله بسیار نزدیک‌تری به دکل‌ها کار می‌کردند، توجه کرد. میزان بیماری قلبی و سرطان در بین این مهندسان حتی کمتر از میزان متوسط در جامعه بود.

مردم وقتی با چنین خبرهای ضد و نقیضی مواجه می‌شوند همواره به خود می‌گویند که «علم هم هرروز تغییر می‌کند و دانشمندان هم نمی‌دانند کدام درست است». کلید تناقض بالا این بود که دکل‌های برق فشارقوی هیچ تأثیری روی ایجاد سرطان و بیماری قلبی ندارند. صرفاً اینکه معمولاً دکل‌های فشارقوی در حومه شهر و مناطق فقیرنشین جامعه قرار دارند. در مناطق فقیرنشین، مردم اهمیت کمتری به سلامت می‌دهند، امکانات بهداشتی کمتری دارند، تغذیه ضعیف‌تری دارند و این چیزها دست‌به‌دست هم می‌دهند تا نرخ بیماری‌ها در بین این افراد بیشتر شود. اما مهندس‌های برق با اینکه به‌شدت نزدیک به دکل‌ها کار می‌کردند، اما درآمدهای بالایی داشتند، تحصیلات و اطلاعات بیشتری داشتند و بیشتر به سلامت خود توجه داشتند و نرخ بیماری در آن‌ها کم بود. صرفاً توجه به یک مورد استثنا که شاید کمتر از حتی نیم درصد جامعه آماری را تشکیل می‌داد، باعث شد کلید معما به‌درستی کشف شود.

قو مشکی

این مدل فکر کردن و توجه کردن به استنهاها را آقای «نسیم نیکولاس طالب» تفکر «قو مشکی» می‌نامد. آقای نسیم طالب که یک محقق فوق‌العاده برجسته در حوزه منطق و تحلیل آماری است در کتاب استثنایی و بی‌نظیر خود به نام «The Black Swan»، که مطالعه آن را شدیداً توصیه می‌کنم، توضیح می‌دهد که اگر نظریه‌ای داشته باشیم که بگوییم «تمام قوها سفید هستند» اما دسته‌ای قو پیدا کنیم که مشکی هستند (درواقع در جنوب استرالیا قوهایی داریم که مشکی هستند)، عموم

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

مردم آن را جز استثناها قرار می دهند و زحمت تغییر نظریه را به خود نمی دهند، عده دیگری به جای اینکه نظریه اشتباه را تغییر دهند، سعی می کنند ثابت کنند، آن قوهای جدیدی که پیدا کرده ایم اصلاً قو نیستند و با تمام قوا برای حفظ نظریه های قبلی خود، با واقعیت می جنگند. اما برخورد درست این است که نظریه را دور بیندازیم و تعریف بهتری ارائه کنیم، این شیوه تفکر نواخ است. افراد باهوش از نقض شدن نظریات قبلی هراسی ندارند و همواره به دنبال تفسیرهای قوی تر هستند. همیشه افرادی با این طرز فکر هستند که راه حل های کلیدی را کشف می کنند. به همین دلیل در این کتاب به بررسی مواردی می پردازیم که با نظریه «کمتر بخور، بیشتر تحرک داشته باش تا لاغر شوی» قابل توجیه نیستند و به جای اینکه آن ها را به عنوان استثنا دسته بندی کنیم و نادیده بگیریم و خودمان را خلاص کنیم، سعی می کنیم راه حل اصلی و قاطعی برای اضافه وزن، کشف کنیم.

درسی از کودکانی که چاق به دنیا می آیند

معمای بعدی کودکانی هستند که در سن کمتر از ۶ ماهگی دارای اضافه وزن هستند. یا حتی در طی ۳۰-۴۰ سال گذشته ما شاهد نوزادانی هستیم که در بدو تولد با وزن و درصد چربی بیش از استاندارد به دنیا می آیند. می توانیم این فرض را هم داشته باشیم که بچه ها به طور غریزی خودشان هر وقت سیر شدند دست از خوردن می کشند. به وضوح نمی توان دلیل چاق شدن این کودکان ۶ ماهه را کم تحرکی یا خوردن زیاد دانست. برای حل مشکل نمی توان به کودک ۶ ماهه توصیه کرد که بیشتر تحرک داشته باشد و کمتر بخورد. پس لازم است توضیحی که برای دلیل چاق شدن ارائه می دهیم، بتواند روند رو به رشد چاق شدن این کودکان چندماهه را هم توجیه کند. این معما نشان می دهد چاق شدن باید به وضعیت درونی بدن ارتباط داشته باشد و نه به میزان خوردن و تحرک. این تکه های پازل را در ذهن نگه دارید تا کم کم با کنار هم قرار دادنشان به تصویری کاملاً شفاف از دلیل چاق شدن و راه حل رسیدن به تناسب اندام پایدار برسیم.

پایان افسانه کالری ها - فصل دوم

چنانچه در حین خواندن مطالب کتاب سوالاتی در ذهنتان ایجاد شد، می‌توانید سوالات‌تان را در لینک madresefitness.ir/acbook مطرح کنید. تا جای ممکن سعی خواهیم کرد سوالات مرتبط با کتاب را جواب بدهم و در جزوه الکترونیکی همراه کتاب اضافه کنم تا همه خوانندگان کتاب از جواب سوالات سود ببرند. همچنین با خواندن جوابهایی که به سوالات دیگران داده می‌شود می‌توانید نکات عمیق‌تری بیاموزید.

برای مشاهده توضیحات کامل کتاب استثنایی
«پایان افسانه کالری‌ها»

بر روی عکس زیر کلیک کنید.

**این کتاب حاوی راز خلاص شدن از شر
چربی‌های اضافه‌ای که با خود حمل
می کنید است.**



پایان
افسانه
کالری‌ها

دیگر زمین صاف
نیست

مهمترین دلیل مقاومت
بدن در برابر از دست
دادن چربیهای اضافه
و
راه حل آن

عانگع اصلاتیان