

پودر افلاطون

دکتر سیدمحسن مداح

عده‌ی کثیری در سرزمین‌های کمتر توسعه یافته و شاید قلبی در این آباد سرزمین خودمان، «لقمه‌های اضافه» در زندگی ندارند که هیچ، مبتلا به کمبود وزن اند و آرزومند چند کیلویی وزن بیشتر، تا قامت ناساز خود را قدری به زیور چربی زیر پوست بیاریند. این که برخی آدمیان به لحاظ شکل بدن به طور خدادادی لاغراند و به نظر می‌رسد دنیا غذا بخورند ذره‌ای چربی بر بدن‌شان نمی‌نشیند را مجال بحث در این نوشته نیست (اگرچه از نگاه این‌جانب اینان سبک زندگی و غذا خوردن‌شان در خلوت، چاق کننده نیست و اکثراً جوان‌های عزب‌اوغلی هستند که بعد از دواج چهار هاضمه‌شان مثل خودمان یک‌هو باز می‌شود و بعد آن چنان‌تر؛ نکته در این جاست که برخی از این جوانان لاغراند سخت‌کوش بعد از این در و آن در زدن‌های بسیار برای فربه شدن، بالاخره از طریق آن بشقاب آهنی بزرگ بالای بام یا عطاری «رستم زال» به پودرهای جادویی افزایش وزن صددرصد تضمینی که دست‌ساز خود حضرت «افلاطون» است و قفل ترکیب مخفی آن هنوز باز نشده، دست می‌یابند تا رویای وزن افزودن‌شان با میان‌بری غیرافلاطونی برآورده شود.

چهار توضیح:

- اگرچه در آفرینش، همیشه خطاهای مادرزادی نادر در ساختمان و عملکرد بدن وجود دارد ولی این که نقصی به‌طور اولیه و خدادادی کم‌اشتهایی مزمن در اطفال و بزرگسالان را سبب شود یافت نشده است. اکثر موارد لاغری که فرد سابقه‌ی کاهش وزن معنی‌دار ناشی از بیماری جسمی (مثل پرکاری تیروئید درمان نشده، دیابت کنترل نشده، عفونت، بدخیمی‌ها و...) ندارد نیز همانند مقوله‌ی اضافه‌وزن، ریشه در عادت‌های زندگی (از افکار پریشان تا بی‌نظمی در خواب و خوراک) دارد و مشکل کم‌وزنی و بی‌اشتهایی در این افراد تنها با برون رفتن از این عادت‌ها حل می‌شود. خیلی از آدمیان کم‌وزن و پُروزن «ناشکیبا» اند و در جستجوی راه‌هایی هستند که با آن سریع به مقصد برسند، حتی به‌قیمت خطر کردن بر سلامت خود، و در مقابل کسب‌هایی چون دام‌گستران اینترنتی و ماهواره‌ای و مجله‌ای و پیامکی و... از این غفلت نان می‌خورند.

- بعد از سن ۱۸ سالگی، افزایش وزن برای آن که به‌طور طبیعی لاغر بوده و سابقه‌ی وزن بیشتر نداشته است، عمدتاً به‌معنی افزایش بافت چربی و همراه با تجمع چربی در پهلو و شکم است و تا قدری صورت گرد و تپل شود، بقیه‌ی اعضای بدن هم ناخواسته از این چربی‌ها بی‌نصیب نمی‌مانند (چربی دور قلب و لوزالمعده).

- اگر کسی با ورزش بدن‌سازی و با کمک وزنه و میل‌چمانی و این حرف‌ها بخواهد به‌طور شرافتمندانه (بدون دوپینگ با پودر و آمپول و...) بر وزن خود اضافه کند، صبر بسیار باید. افزایش حجم عضلات با کمک ورزش و اساساً ساختن هر بافتی به‌جز توده‌ی چربی فرایند زمان‌بری است، و گرنه بارداری بنی بشر ۹ ماه پُرمشقت طول نمی‌کشد.

- بخشی از مردم دنیا آن قدر بدبخت‌اند که از گرسنگی ناشی از خشکسالی و قحطی غذا در حال مرگ‌اند و سازمان جهانی خواربار و کشاورزی به‌ناچار خوردن حشراتی مثل کرم و سوسک پاستوریزه را ترویج می‌کند. احتمالاً این سازمان‌های نگران از سوء‌تغذیه‌ی بشر از وجود این پودرهای افزایش وزن «افلاطون» و «رستم» بی‌اطلاع‌اند.

دکتر سیدمحسن مداح

متخصص تغذیه

نشانی: رشت، گلزار، خیابان ۸۰، تلفن: ۷۲۲۸۲۸۲

Email: maddahm@yahoo.com