

بازار آشفته

دکتر سیدمحسن مداح

نان امگا ۳ و شویدار قرصی دو صد تومان گران تر است، برای آنان که تب رژیم دارند. تیبی که با بعضی مرضها برای برخی می آید، گاهی زود می رود و گاه می ماند، تا «تو نانی به کف آری و به غفلت بخوری». این واژه‌ی «رژیم» از خیلی پیشها در ذهن مردم افتاد. از دوره‌ی مشروطه حرفش بود، از همان وقت که مرضهای جور و واجور بین مردم رواج یافت و عده‌ای به فکر تغییر رژیم شدند. حکایت با سرکه‌ی سیب ناشتا و نیم من نان جو دوسر برای نهار و شام شروع شد و هنوز این نسخه دست به دست مردمان زودباور می چرخد. البته رژیم کمی هم به روز شده و آب نبات هم به بازار داده، وطنی و مارکدار سوئیس. رژیمها همه‌شان ابتکار اقتصادی دارند ولی نه برای رفاه و سلامت این مردم که در این بازار آشفته کسب حلال برای رژیم هم رونق چندانی ندارد. هر چه هست از این رسانه‌های اجنبی است که به وعده‌ی دروغ از کوتاهی قد و چربی موضعی پهلوی و کم‌پشتی مو... مردم، نان می‌خورند خدا پارازیت‌شان را زیاد کند.

غذاهای رژیمی

به دلیل فراوانی چاقی و بیماری‌های مزمن غیرواگیر همچون دیابت در جامعه و از طرفی آرزوی بشر برای خوردن و چاق نشدن و دور ماندن از بیماری‌ها فکر تولید و فروش غذاهای رژیمی به عنوان یک تجارت شکل گرفت؛ تجارتي که تنها محدود به فروش غذاهای رژیمی نیست بلکه با فریب مردم شکست خورده در تصحیح عادت‌های غذایی، نوید راه میان‌بر و آسان کاهش وزن از طریق وسایل جادویی مثل گوشواره و شلوارک لاغری یا وسایل ورزشی خاص برای لاغری موضعی را می‌دهد. فروش وسایل لاغری، خوراکی‌های رژیمی و امثال آن صنعتی است برای کسب درآمد نه کمک به مردم مبتلا به اضافه‌وزن.

به جز نوشابه‌ی رژیمی و شکر رژیمی، بقیه‌ی فراورده‌هایی که تحت عنوان «رژیمی» از آن‌ها صحبت می‌شود، از جمله نان، مربا، شکلات و سس رژیمی کاربردی برای کاهش وزن ندارند. برخی از این غذاها قندهایی به جز قند گلوکز (مانند مالتوز و ایزومالتوز) دارند که البته حاوی همان مقدار انرژی گلوکز هستند و عموماً در کبد تبدیل به گلوکز می‌شوند و این ادعا که در واقع برای دیابتی‌ها ساخته شده‌اند نیز نادرست است زیرا به دلیل تشدید چاقی در دیابتی‌های مبتلا به اضافه‌وزن موجب افزایش قند خون می‌شوند (به فرض اینکه حتی مستقیماً قند خون را بالا نبرند). آسپاراتام ترکیبی غیرقندی متشکل از دو اسید آمینه است و به طور تصادفی مشخص شده است که در مقادیر بسیار کم، طعم بسیار شیرینی دارد. این شکر طبی در تولید شکر و نوشابه‌های رژیمی که در تهیه‌ی آن‌ها فرایند حرارتی وجود ندارد استفاده می‌شود و برای مبتلایان به اضافه‌وزن یا دیابت بی‌خطر است. این شکر طبی در داروخانه‌ها با نام‌های تجارتي (مثل کاندول و سوئتین لو) فروخته می‌شود. با این حال، حرارت موجب شکسته شدن ساختمان این دی‌پپتید و از دست رفتن خاصیت شیرینی آن می‌شود بنابراین استفاده از آن برای تهیه‌ی مربا، بیسکویت، کیک و... ممکن نیست. در نتیجه در تهیه‌ی همه غذاهای رژیمی عملاً از قند استفاده می‌شود ولی با پنهان کردن نام گلوکز، از واژه‌هایی مثل دکستروز، شربت اینورت و... استفاده می‌شود که عیناً خود قند است.

از سوی دیگر، اگرچه سس یا بستنی رژیمی یا غذاهایی از این گونه، به دلیل وجود میزان کمتر قند و چربی در مقدار مساوی در مقایسه با غذای معمولی، انرژی کمتری دارند، ولی به لحاظ مصرف روزانه و مکرر آن به تصور رژیمی و بی‌خطر بودن، انرژی زیادی را وارد بدن می‌کنند. به عنوان مثال، دو قاشق سس رژیمی چاق کننده‌تر از یک قاشق سس معمولی است.

دکتر سیدمحسن مداح

متخصص تغذیه

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

Email: maddahm@yahoo.com