

# توهم دانش

دکتر سید محسن مداح

متخصص تغذیه

ماکسول می گوید: بزرگترین مانع رشد "جهل نیست" بلکه "توهم دانش است". وقتی با فن آوری های نوین مثل تلفن همراه در امور روزمره زندگی سر و کار داریم، در هفته ای نگذشته تمام پیچ و خم استفاده از آن را می آموزیم و چیزی از آن برایمان ناآشنا باقی نمی ماند. با این وجود، چگونه است که آدمی عمری دست به دهان می برد و هنوز مشتاق و مبهوت شنیدن خبر تاثیر آنچه می خورد بر بدنش هست، مثل شنیدن خواص معجزه آسای آب انار و سیب سبز؟! معمولا غالب افراد در آموختن فعال یعنی مطالعه کردن، کند هستند ولی اینکه تصادفی چیزی یاد بگیرند بدشان نمی آید. حال کتاب خواندن ندارند ولی اگر اخبار کوتاه باشد و با نفس "خوردن" آدمی مخالفت نداشته باشد و قدری عجیب و غریب نیز باشد آن را "می شنوند" و برای دوستان بازپخشش می کنند. در این میان بسیاری از سردبیران و تهیه کنندگان زیرک رسانه ها از این گرایش ذاتی مردم استفاده کرده و در خرافه پراکنی بین مردم سنگ تمام می گذارند. آنان در اخبار و احوالات منتشره روزانه ترجیح می دهند بدون نظر اهل فن، از هر کس و هر کجایی فایده ای از "خوردن" فلان چیز برای فلان قسمت بدن بیابند و بگویند و بنویسند. اینان از عادت کثیر مردم به نیاندیشیدن و مطالبه نکردن نیازهایشان، به جایی می رسند که به عنوان یک رسانه تاثیرگذار، از جایگاه آموزش دانستیهای اولیه زندگی به مردمان، گاه به گمراه کردنشان می پردازند. شما به ندرت از رسانه های موجود (خودی و غیر خودی!) می شنوید که بگویند ای مردم متوجه آب سالم و ناسالم و آلاینده های آب باشید و اینکه غذای سالم و تغذیه سالم دو مقوله متفاوتند (در مقابل تا دلتان بخواهد برنامه آشپزی برایتان پخش می کنند). آنان ترجیح می دهند خاطر مخاطبانشان را با شنیدن این نکته مکدر نکنند که اگر اضافه وزن دارید خوردن روغن زیتون بعنوان یک غذای سالم، مانند همه روغن های دیگر بدن شما را در معرض پرنرژری ترین ماده غذایی عالم قرار می دهد؛ و یا یک سیخ جوجه کباب انرژی معادل دو بشقاب برنج را دارد و این، مفهوم یک تغذیه ناسالم برای کسی است که از ترس اضافه وزن از نان و برنج می گریزد و به کباب مرغ پناه می برد. چاپ این گونه اطلاعات "ضد حال" است ولی نوع با حالش این است که اگر چربی خون تان بالاست گوشت قرمز نخورید ولی گوشت مرغ و ماهی بی خطر است مخصوصا ماهی که امگا سه هم دارد (فرد مبتلا به اضافه وزن و بیماری دیابت و قلب و عروق ۳۰ گرم گوشت قرمز داخل خورش را با ۱۵۰ گرم گوشت سفید جایگزین می کند!). برای آنکه مطالعه نمی کند، بهترین منبع کسب اطلاعات همین رسانه ها هستند. گوش کردن به رادیو در حال رانندگی، تماشای اخبار تلویزیون و ورق زدن مجلات خانواده که در کنار داستان فرار شیرین فرهاد با دوست پسرش و کیف قاپی آرش کمانگیر، اخبار علمی هم چاپ می کنند و البته تبلیغات پزشکی برای خوش اندامی و بر طرف کردن انواع ناتوانی ها و قد کشیدن و دندان در آوردن هم از سر تا پای مجله بالا می رود. جالب اینکه نویسندگان همین اخبار پزشکی در حیطه تغذیه در برنامه های رادیو و تلویزیون و سایر رسانه ها حال مطالعه یا مشاوره برای یافتن مطلبی علمی و صحیح که به درد مردم بخورد را ندارند. یک بار در برنامه رادیویی شرکت داشتیم و از مقدمه مجری برنامه در خصوص اثر درمانی معجزه آسای پیاز شگفت زده شدم و در پایان برنامه از منبع مطلب یاد شده جويا شدم، گفتند متن را نویسنده برنامه داده است. و نهایتا از نویسنده پرسیدم، گفت: من یک لیسانسیه علوم اجتماعی هستم و در استخدام سازمان، ولی چه کنم برای روز جهانی کودک، در مورد خواص غذاها، برای آلودگی هوا و... از من انتظار نوشتن هست و باید از هر مجله و سایتی چیزی برای نوشتن بیابم. ظاهرا این بی حوصلگی رسانه ای محدود به دانش تغذیه نیست و مثلا در حیطه موسیقی ایرانی، سالهاست که اساتید بنام موسیقی این مرز و بوم، در رادیو و تلویزیون ملی نمی خوانند چون به قول ایشان این رسانه هر نوایی را به غلط بعنوان موسیقی به گوش مردم رسانده است.

آدمی در هر چه کم سواد باشد، در دانستن خواص غذا ها توهم دانش دارد و مایل به تغذیه درمانی سنتی است، آنقدر که از تخم هر گیاه شفا می جوید. هنوز برای درمان "علفی و نباتی" در جامعه ما صف می بندند زیرا تصور عموم این است که اگر امروز بوعلی سینا در حیات بود حتما عطاری بزرگی داشت و صرفا انواع گیاهان را در درمان بیمارانش به کار می برد. اینان نمی اندیشند بوعلی که در عصر خود آن گونه در طب متعالی می اندیشید، قطعا امروز

اگر در میان ما بود از پیشرفته ترین دستگا هها و نوین ترین فن آوری های تشخیص و درمان بیماری ها بهره می جست. تخدیر کردن ذهن مردم مذهبی با لوح فشرده (سی دی) رایگانی که دست به دست می چرخد و در آن یک کمک تکنسین هواپیمایی پس از بازنشستگی با برداشت های به ادعای خودش از قران، مردم را از خوردن شیر و مرغ و...برحذر می دارد که اینها فراورده های مسموم فن آوری امروزند و یعنی همان "زنده باد طالبان". به کارگیری علم ژنتیک در دامپروری و کشاورزی که نتیجه اش اصلاح گونه ها و پرورش نژاد های گوشتی دام و طیور است تعجب انگیزتر از ابداع نامه های الکترونیکی که طی ثانیه ای قاره ها را می پیماید، نیست.

اساسا بشر خرافه پرور است خصوصا در مورد غذاها. ماهواره به فضا می فرستد و هسته اتم را می شکافد ولی به هسته زیتون که می رسد در او خاصیتی را حدس می زند که اگر بکوبدش و در سوپ بریزد مثلا خاصیت ضد بدخیمی دارد. واقعا چرا مردم فکر می کنند که هر غذایی خاصیتی منحصر به فرد دارد و احتمالا بی خود آفریده نشده و حتما خوردنش فایده ای به بدن می رساند؟! در طبیعت هزاران نوع حشره و خزنده و گیاه و ... وجود دارد که از دیدگاه زیست شناسی، این تنوع گونه ها کاملا تعریف شده است. داستان سیب سبز و قرمز یا سبزی جعفری و شنبلله هم غیر از این نیست. در تغذیه انسان گروه های غذایی مهم است نه قلم غذایی.

متاسفانه بسیاری افراد برای کنار گذاشتن باور های غذایی غلط خود مقاومت می کنند چون آن آموزه های دیرین را حقیقت می دانند. بارها در تلاش برای تصحیح باورهای غلط غذایی مردم احساس کردم که دلبستگی ایشان به برخی باورهایشان عمیق تر از آن است که در زمانی کوتاه تصحیح شود. استفان کاوی می گوید: "ما همیشه می گوییم که حقیقت را دوست داریم. اما واقعیت آن است اغلب اوقات چیزهایی را که دوست داریم، حقیقت می نامیم."