

-1-

تربيت على غذاء حقيقي، أضعت طريقي ثم عدت إلى البيت مرة ثانية.

سأشرح أولاً: ماهو الغذاء الحقيقي؟

حين كنت أنمو وأكبر في مزرعة نباتية في إقليم لودون Loudoun من ولاية فيرجينيا، كنا نأكل ما أظنه اليوم غذاءً حقيقياً؛ لأن كل شيء تقريباً على المائدة كان محلياً وموسمياً ومصنعاً في البيت، وكان بالتأكيد تتاولي خضارنا الطازجة يشعرنى بالفخار قطعها أفضل من خضار السوق التي كان يتناولها الآخرون. ولكنني كنت لا أقدر وأحترم حقاً الغرانولا (Granola) [مزيج من الشوفان والسكر الأحمر والزبيب وجوز الهند والمكسرات تقدم خاصة عند الإفطار] المصنوعة في البيت، وخبز القمح الكامل، وكبد الدجاج غير المبرد - وكذلك النقص الملحوظ في مطبخنا مواد المخازن التي تباع الأطعمة المصنعة في علب لامعة الألوان - لقد مضى الآن شعوري بالارتباك حول الوجبات الأمريكية البسيطة التي كنا نتناولها، وأعدُّ الغذاء الذي تربيت ونشأت عليه هو الأفضل تماماً، صحيح أننا نجد هذه الأيام في بعض الأحيان صحن كبد الدجاج المقلي شائعاً وقد تجدد إلا أنني لا أكثرث لذلك وأفضلُّ الغذاء الحقيقي؛ لأنه لذيذ وصحي.

ما الغذاء الحقيقي؟ إن تعريفي التقريبي له جزءان: الجزء الأول هو أن الأغذية الحقيقية قديمة، هذه الأنواع من الأطعمة مثل اللحوم والأسماك والبيض كنا نتناولها منذ زمن بعيد منذ ملايين السنين، بعض هذه الأطعمة كالزبدة مثلاً أحدثت في الظهور، ليس من الواضح إطلاقاً متى بدأت مزارع الألبان المنتظمة، ولكننا كنا نتناول دهن الزبدة على الأقل منذ عشرة آلاف سنة ربما منذ أربعين

ألف سنة، على خلاف ذلك فإن المارغارين (زيت نباتي مهدرج يصنع بشكل جامد وبلون أصفر؛ ليشبه الزبدة التقليدية) هو ابتكار جديد ظهر قبل ما يقارب قرناً من الزمن. والمارغارين ليست غذاءً حقيقياً.

لنفكر في فول الصويا، ظل الآسيويون يتناولون الأطعمة من فول الصويا المخمر مثل ميزو Miso و توفو Tofu وصلصة الصويا مدة خمسة آلاف سنة. ودون التخمير ليس فول الصويا طعاماً مثالياً للاستهلاك البشري، إلا أن معظم منتجات فول الصويا الحديثة التي يتناولها الأمريكيون ليس أطعمة صويا تقليدية، والمقوم الرئيس في أطعمة الصويا الحديثة وفي العديد من الأطعمة المصنّعة، مثل مأكولات الوجبات الخفيفة المنخفضة الكربوهيدرات، هو «بروتين الصويا المعزول الصرف» وهو منتج جانبي لصناعة زيت فول الصويا المصنع وبروتين الصويا غير المخمر وغير الدهني ليس بالغذاء الحقيقي.

الجزء الثاني في تعريفي هو أن الأغذية الحقيقية تقليدية، بالنسبة لي تعني كلمة تقليدي «الطريقة التي تعودناها في تناول الطعام». وهذا يعني أموراً مختلفة في مقومات الطعام المختلفة: فالفواكه والخضار هي أفضل حين تكون محلية وموسمية والحبوب يجب أن تكون كاملة (بقشرها)، والدهون والزيوت غير مكررة، من المزرعة إلى المصنع إلى المطبخ يُنتج الغذاء الحقيقي ويهيأ بالطريقة القديمة، ولا يدفعني الحنين وحده إلى هذا التعريف، ففي كل مثال من أمثلة الغذاء الحقيقي، فإن الطريقة التقليدية في الزراعة والتصنيع والتحضير والطبخ تعزز التغذية والنكهة، على حين أن الطريقة الصناعية تنقص كليهما.

● البقر الحقيقي يربى ويغذى على العشب (لا على فول الصويا) ويترك ليصل إلى عمر مناسب.

● الحليب الحقيقي ناتج عن حيوانات تغذت بالعشب وهو صرف وغير متجانس تلوه قشده.

- البيض الحقيقي يأتي من دجاجات أكلت العشب واليرقانات الدودية والحشرات، لا من الدجاجات «النباتية».
- الشحم الحقيقي لا يهدرج أبداً كالشحم المصنّع.
- زيت الزيتون الحقيقي يعصر بارداً محتفظاً بفيتامين E ومضادات الأكسدة غير ممسوسة فيه.
- خثارة الحبوب المصنوعة من فول الصويا المخمر الذي هو أسهل للهضم.
- الخبز الحقيقي مصنوع مع إضافة الخميرة ويتاح له أن ينتفخ كنوع من التخمير.
- الجريش (البرغل) الحقيقي يطحن بالرحى الحجرية من القمح الكامل ويُتقع بالصودا قبل طهيهِ.

إن الغذاء الصناعي هو نقيض الغذاء الحقيقي، فعلى حين أن الغذاء الحقيقي قديم وتقليدي فإن الغذاء الصناعي حديث وتركيبى، وبهذه المناسبة إن انتحال الغذاء الصناعي شكل الغذاء الحقيقي ليس أمراً عرضياً ولا خفياً، فالغذاء الصناعي مثل المارغارين قُصد به أن يكون نسخة عن الغذاء التقليدي الذي هو الزبدة، والغذاء الحقيقي بالأساس محافظ لا يتغير، على حين أن الغذاء الصناعي على عكس ذلك هو تحت ضغط كبير ليغدو جديداً، وصناعة الغذاء فيها تنافس كبير وتجديد بلا هوادة، مقدمة الألوف من منتجات الغذاء الجديد في كل عام، ومعظم هذه الأطعمة «الجديدة» هو تقريباً خلطات جديدة لمقومات قديمة تقدم بشكل جديد (قطع من الجبنة ملفوفة منفردة بدلاً من القالب التقليدي أو الجبنة المضغوطة)، أو بتغليف جديد (قشدة مخفوقة في علبة تبخ بخاً) أو أن الوصفة الحديثة تعالج كي تدرك آخر صرعات الغذاء (جبنة من دون كوليسترول، معجنات الباغل Bagns بكاربوهيدرات "بسكريات" قليلة). من جهة أخرى الغذاء الحقيقي لا يتغير؛ لأنه لا يحتاج إلى ذلك. إن اللبن الذي أتناوله في الصباح هو وصفة بسيطة بارعة لترويب الحليب وهذا يمضي على النحو ذاته منذ آلاف السنين.

تلك هي إذاً عادتي في تعريف الغذاء الحقيقي: إنه قديم وتقليدي. وبالنسبة لواقعي المعاجم والمدققين والمتتبعين لدقائق الأمور (تعرفون من أنتم) فإن هذا التعريف بلا شك غير دقيق وغير كامل على نحو يدعو إلى اليأس ولكني أمل أنه واضح بما فيه الكفاية من أجل غاياتنا.

يحب الناس في كل مكان الأغذية التقليدية، هم مغرمون بقطعة لحم أو بجلدة هشة لفروج مشوي محمر أو بطاطا مهروسة مليئة بالزبدة، إلا أنهم يخافون أن يجعلهم تناول هذه الأطعمة بدنيين زائدي الوزن، والأسوأ من ذلك أن يسبب لهم نوبات القلب، ولذلك يقومون بما ينصحهم به الخبراء: فيشربون حليباً منزوع القشدة أو عجة ببياض البيض، أصبحت أطعمتهم المفضلة متعة آثمة، وأنا أعتقد أن كلام الخبراء خاطئ، وأن المتهمين الحقيقيين في حدوث مرض القلب ليست الأطعمة التقليدية، بل الأطعمة الصناعية مثل المارغارين وبودرة البيض وزيت الذرة المصفى والسكر. الغذاء الحقيقي أمر جيد لك.

هل يعني ذلك أن عليك أن تتمتع بلحم الخنزير المقدم الحقيقي وبالزبدة وبالمأكولات الأخرى لا بفضل مذاقها اللذيذ بل لأنها في الواقع صحية؟ بكلمة واحدة نعم. قد يسخر بعضهم من هذه الحال ويعدها حالاً أمريكية قحة متميزة، عما يسمى الغذاء الحقيقي، ويعدوننا دفاعاً عن المأثرة أي الفضيلة، الكاتبة جينا ماليت Gina Mallet الأنكلوأمريكية «الرائدة في موضوع الغذاء» والتي تدافع عن الغذاء الحقيقي بما في ذلك لحم البقر وجبنه الحليب الصرف في كتابها:

Last chance to Eat: The Fate of Taste in a Fast Food World

تدعو الفلسفة الحديثة الشائمة Healthism أي فلسفة الصحة، وليس قصدها التملق والمداهنة، لقد بدأ العلماء يعززون أمراض الحضارة إلى الغذاء فيعدونه مسؤولاً عنها، كتبت ماليت تقول: «لقد برزت فلسفة جديدة قائمة على مفهوم أن الموت يمكن أن يؤجل بل حتى يُحتال عليه إذا رصد المرء كل قطعة غذاء تناولها». أنا من جهتي أهتم بالتغذية، ولكني لا أجد نفسي من أتباع هذه

الفلسفة، لسبب واحد هو أن الحياة إلى الأبد لا تهمني ولسبب آخر أن النكهة تهمني، شخص آخر - ربما كان طباحاً فرنسياً - قد يتخذ منهجاً آخر في الدفاع عن الغذاء الحقيقي، هو أقل اهتماماً بالصحة وأكثر تأييداً للمتعة إكراماً لمصلحته هو، عظيم - أنا كلي داعية متعة، إذا كانت البهجة الحسية الخالصة في تناول البيض المقلي أو البوظة المصنوعة في المنزل كافيةً من أجلك كي تطرح شعورك بالذنب، فانبذ الغذاء الصناعي وعد إلى تناول الطعام الحقيقي فكل ذلك أفضل، أنا سوف أترك طبيعة النكهة والطعم والرضى والذنب والمتعة إلى نقاد مثقفين وفلاسفة أخلاقيين، هذا الكتاب يدور حول موضوع هو لِمَ الغذاء الحقيقي جيد لك؟

أصبحنا مزارعين نباتيين في فيرجينيا .

اختر أبواي الزراعة ولكني لم أفعل ذلك، حاز أبي على الدكتوراه في العلاقات الدولية من جامعة جون هوبكنز ودرّس العلوم السياسية في جامعة ولاية نيويورك في بوفالو Buffalo حيث ولدت عام 1971، كان أبي أستاذاً شاباً حصل على التثبيت في مجال الأستاذية مبكراً وكان بوسعه أن يدرس أي شيء يريد. أمي من جهتها كانت سعيدة جداً في البيت مع ثلاثة أولاد صغار. ولكن كان لدى والديّ دائماً خطط غير تقليدية وأفكار طوبائية خيالية: كانا غير راضيين عن مدرستا العامة الحكومية في بوفالو فأنشأنا مدرسة مع آباء أطفال آخرين، كانا يحبّان العمل الجسمي واحتفظنا بقطعة أرض في حديقة خارج المدينة.

في كانون الثاني عام 1973 زارنا في بوفالو توني ومارييت نيكومب Tony and Mariette Newcomb. أحضرا لنا بيضاً ولحم بقر ريباه في مزرعتهم في فيرجينيا، وقال أبي: «لقد أعجبنا للغاية بذلك الأمر». وفي العام نفسه ترك أبي التدريس، وانتقلنا إلى جنوبي فيرجينيا؛ لتتعلم أصول المزارع النباتية من عائلة نيكومب، لقد تعهد أبواي الزراعة حتى قبل أن يمارساها واشترى أيضاً ستين فداناً من الأراضي الزراعية في إقليم لودون Loudoun Country من ولاية

فيرجينيا مقابل خمسة وسبعين ألف دولار جمعوها من قروض من أصدقائهما وأسرتهما، كانت أختي هيلاري في العاشرة من عمرها وشارل في السادسة وأنا في الثانية من عمري، أرادا أن ننشأ ونكبر في مزرعة.

كانت السنون الأولى لنا في المزرعة ونحن نتمرن على المهنة عند عائلة نيوكومب رائعة وغريبة، تختلف تماماً عن حياة أسرة أستاذ، كان أبي وأمي يعملان طوال الوقت، وكنا نعيش حياة بسيطة، ولما لم يكن يوجد أطفال في سني لأعب معهم كنت غالباً وحيدة أتسكع في أرجاء المزرعة، أو أعب متظاهرة أنني بائعة بقالة في موقع بسطة مزرعتنا، من عدة نواح كانت حياة قاسية، ولكن مهما كان أبواي متعبين ومتألمين فقد كانا يحببان حياة المزرعة وبعد قليل انتقلنا غرباً إلى أرضنا في قرية بالغة الصغر في ويتلاند Wheatland من ولاية فرجينيا. وصلنا إلى المزرعة متأخرين ليلة عيد الميلاد عام 1978، جميع أغراضنا بما فيها قطع قليلة من تجهيزات المزرعة كانت مربوطة بكومة واهنة خلف سيارتنا الفورد الخضراء، كان الثلج كثيفاً حول المنزل فلم نستطع الوصول بالسيارة ولم يكن هناك طريقة لإزالة الثلج فاضطررنا للوقوف عند حافة المزرعة وسرنا على الأقدام ربع ميل.

لم يكن الساكن السابق على درجة كبيرة من الذوق، كانت أرضية المطبخ مغطاة بسجادة قذرة بلون الخردل، وتحتها كان يوجد مشمع وتحتة خشب رقيق يخفي ألواح خشب صنوبر أرضية، يمر مصرف المطبخ من الجدار إلى الحديقة الخلفية، دفأنا المنزل والماء من أجل الحمام بنار الحطب، إلا أن أبي وأمي كانا عمليين ومرحين بلا هوادة، ومع مرور السنين أصلحنا المنزل، نظفناه وتخلصنا من النفايات ودهناه، وعندنا إيمان بسيط بأن المواد الطبيعية مثل الأرض الخشبية هي جميلة مهما كانت متواضعة ورثة بالية.

في ربيع عام 1979 أصبحنا مزارعين، وبينما كان الأطفال الآخرون يلعبون لعبة كرة القدم ويذهبون إلى الشاطئ كنت أنا وأخي نقضي أيام الصيف الطويلة الرطبة في فرجينيا، نزيل الأعشاب الضارة من الأرض ونرش البذار ونفرش

المهاد وتقطف الجنى ونبيع الخضار، أصبحت بعض مهام المزرعة اليومية جزءاً من الماضي، نحن الآن نمهد كل محصول؛ لنبقي البذور في الأسفل، ولم يعد ثمة حاجة إلى إزالة الحشائش بينما كنت في الماضي أقضي ساعات مغبّرة أزيل الحشائش الضارة من حقول اليقطين الصخرية. ومهام أخرى ضائعة أفكر فيها الآن بولع وحنان، في أثناء فرش المهاد جلبنا إلى البيت رزم قش شائكة من المزارع المحلية، وعليك أن تكون قوياً كي تقذفها إلى الأعلى وتضعها فوق العربة ولكننا اليوم نبرم الرزم كالسجاد تحت ممشى البندورة. إن هذا أكثر تحضراً بكثير ولكنه أقل رومانتيكية.

عندما كنت في الثامنة من عمري بدأت ببيع خضارنا في بسطات على جانب الطريق في المدن القريبة من مزرعتنا، بعد أن يوصلني أبواي كان علي أن أنصب المنضدة والشمسية والإشارات وأنتظر الناس؛ كي يشتروا مني البندورة والكوسا والذرة الحلوة، كان أداء ذلك الواجب يشعرنني غالباً بالوحدة وأحياناً بالخوف بالنسبة لفتاة صغيرة، وخاصة عندما كان يحل الظلام، وتجدر الإشارة أننا لم نستطع أن نؤمن حياتنا بهذه الطريقة، ببيع بضائع بـ 200 دولار هنا وبـ 157 دولاراً هناك، في ذلك الشتاء اضطر أبواي أن يعملوا بدوام جزئي، أبي في أعمال متعددة handyman وأمي أمام موآند بيتزا هات Pizza Hut في ليسبورغ Leesburg لتلبية حاجات ماسة.

بعد عام واحد فقط سنة 1980 افتتح أول سوق للمزارع في منطقتنا عند موقف دار العدل في أرلنغتون فيرجينيا وتغير كل شيء، قطفنا وجمعنا الشمندر والبنجر السويسري (الشمندر أيضاً) وأخذناها إلى المدينة، وأحرزنا نجاحاً، إذ جاء الزبائن الممتنون أفواجاً إلى خضارنا وكانهم كانوا ينتظرون طوال حياتهم بسطات في جانب الطريق؛ ليأتوا إلى ضواحي واشنطن C.D. في ذلك الصيف أخذنا خضارنا إلى ثلاثة أسواق للمزارع أسبوعية وبعد قليل هجرنا بسطات جانب الطريق جميعها، مع وجود أسواق المزارع هذه بدأنا نحصل على منفعة

متواضعة وأصبح العمل في المزرعة أكثر متعة بكثير. اليوم أصبح أبواي في منتصف الستينيات من عمرهما وما زالوا يعيشان من بيع المنتجات في أسواق المزارع، إنهما يبيعان ثمانية وعشرين نوعاً من البندورة وأثني عشر نوعاً من الخيار والثوم والخس وأنواعاً أخرى كثيرة من الخضار في أكثر من اثني عشر سوقاً في أسبوع ذروة الموسم.

لم نكن نحب أبداً تعبير (العائدين إلى البرية) الذي كان يطلق على الناس الذين يتركون أعمال المدينة من أجل حياة المزرعة، كيف تعود إلى مكان لم تكن فيه مطلقاً من قبل ومع ذلك كان الناس يسموننا هكذا، وأنا فكرت دائماً في أنفسنا على أننا مزارعون؛ لأن الحياة في المزرعة هي كل ما عرفت من الحياة، لم يكن عندي ذكريات عن كوني ابنة أستاذ ساكنة في منزل مع أم مثقفة، ذكرياتي كانت فقط عن والديّ وهما عائدان مخضلاًن من جني الذرة صباحاً في أيامنا الأولى في المزرعة مع عائلة نيوكومب، وحتى الآن وبعد عيشي في واشنطن وبروكسل ولندن ونيويورك أظل أفكر في نفسي أنني ابنة المزرعة، وأشعر أنني أكثر سعادة عندما أكون بالقرب من البندورة والحشرات والجداول.

أجبرت على تناول طعام مصنوع في البيت.

كانت أمي عالمة طبيعية - ولو أنها هاوية - تهتم بالبيولوجيا وبالتغذية وبالأولاد الصغار، قرأت عن التجارب الرائدة لكلارا ديفيز Clara Davies في العشرينيات وفي الثلاثينيات، عرضت كلارا ديفيز طعاماً صحياً من كل الأنواع على أولاد وتركتهم يأكلون ما يريدون في كل مرة مدة شهور، وكانت المائدة الشطائرية (مائدة تقدم فيها ضروب شتى من الأطعمة والألوان) Smosgasbard تضم لحم البقر، ونخاع العظام، والخبز الحلو والسمك والأناناس والموز والسبانخ والبازللاء والحليب واللبن ودقيق الشوفان وبسكويت الجاودار وملح البحر.

وفي كل وجبة ربما كانت خيارات الصغار جد متطرفة: أحدهم كان يتناول على الأغلب نخاع العظام، وآخرون كانوا يحبون الموز أو الحليب، أحدهم بالمصادفة أمسك بحفنة من الملح، ولكن مع الزمن صار الصغار يختارون طعاماً

متوازناً غنياً بكل ما هو أساسي للتغذية متجاوزين متطلبات التغذية اليومية وكانوا في صحة ممتازة، كان الطفل ذو التسعة أشهر والمصاب بالكساح يتناول زيت كبد السمك (الغني بفيتامين D) إلا أنه شفي من كساحه فلم يعد يهتم به ويتأوله.

كانت تجارب كلارا ديفيز محدودة وعلى حد علمي لم تُكرر أبداً، وسواء أثبتت صحتها أم لم تثبت فإن الفكرة خلقت انطباعاً قوياً عميقاً عند أمي، كانت تعتقد أن أي شخص كان، حتى الصغير الرضيع أو الطفل - ربما الأطفال والصغار خاصة - يستطيعون أن يغذوا أنفسهم جيداً حسب الغريزة وحدها إذا قدمت لهم فقط الأطعمة الصحية وهذا ما كنا نأكله في البيت على كل حال، كان يتم السماح لنا بتناول طعام النقل أو التفكه Junke food في رحلات السيارة (المكافأة كانت بسكويت oreos) وفي المناسبات النادرة حين نتناول الطعام خارج المنزل كان بوسعنا أن نطلب أي شيء نريد، إلا أنه لم يكن يوجد في المنزل إلا الغذاء الحقيقي ولم يخبرنا أبواي أبداً ماذا نأكل، وكم نأكل، ومتى نأكل.

كانت البطلة الثانية عند أمي في موضوع الغذاء أديل ديفيز Adell Davis ذات الكتب الأكثر مبيعاً، التي نصحت بالأطعمة الكاملة وبكميات كبيرة من البروتين. قبل العشاء كانت أمي تضع لنا جزراً وتفاحاً أو رقائق اللفت فيمكننا بذلك أن نأكل الفواكه والخضار النيئة بوصفها وجبة خفيفة حين نشعر بالجوع. الوجبة الرئيسية كانت تتضمن طعاماً أمريكياً أساسياً: الفروج المقلي، سلطة الطون، السباغيتي، الكيش Quiche شرائح اللحم، فطائر البطاطا مع صلصة التفاح المصنوعة في البيت، كان هناك العديد من الأنواع الرخيصة الاقتصادية مثل قلوب الدجاج مع البصل، وكنا نتناول الكثير من الأرز والحبوب، وعلى العشاء كنا نتناول دائماً خضاراً متنوعاً وسلطة خضراء بكمية كبيرة.

معظم طعامنا كان محلياً وموسمياً وهذا بلا شك السبب في كوني أتذكر بولع الاستثناءات مثل صناديق البرتقال والجريفون التي نشترها كل شتاء. كنا نشرب الحليب النيئ الصرف الطازج من بقرتنا جيرسي Jersey. ونتناول البيض اللامع البرتقالي من دجاجاتنا.

وفي بعض الأحيان كنا نذبح دجاجاً ونصنع منه حساء، غسلنا كان يأتينا من المناحل المحلية، في بعض الأحيان كان لدينا لحم طرائد أو سمك أزرق حين كنا نسمح للصيادين أن يمارسوا الصيد في ممتلكاتنا، في تلك الأيام كان بعض المزارعين القريبين يربون الحيوانات والدجاج من أجل الأسواق المحلية وكان علينا أن نشترى تلك الأطعمة من المخازن، ولكن الآن لدينا البقر والثيران والخراف والدجاج تأتينا من مزارعين نعرفهم.

وأهم شيء أننا كنا ننتج ما يعادل حمولة شاحنات من الخضار، وإن العمل البسيط لجني الخضار من أجل العشاء - الذي هو متعة يعرفها جميع مزارعي المطبخ تشبه الأمومة والكرم بالنسبة لي - هو ترف إيجابي في المزرعة الحقيقية بالنسبة حيث يوجد فدايين من الخضار الطازج الذي يمكن الاختيار منه.

في حزيران كان بإمكانني أن أبقى خارج المطبخ ومعني سلة وخطة شاقة حازمة لاستهلال العمل «من أجل أن أجد خساً وكوساً وشمراً» وأعود بعربة الدولاب الواحد المليئة مغرية بالسبانخ القديم (المهجور في الطقس الحار) أو رأس ثوم أخضر أصغر من أن يباع ولكنه لا يقاوم. وإذا كنت أشعر بشيء من الكسل لا يكون ثمة حاجة للذهاب إلى الحقول على الإطلاق فهناك في القبو المظلم البارد حبوب وبادنجان وفليفلة موضوعة في السلال وجاهزة للأسواق.

كانت ثمار التوت وأنواع الخس والعشب والخضار تصنع المآدب في كل وجبة من نيسان إلى تشرين الأول، في الأيام الماضية القاسية حين كان كل قرش له قيمة، كان القطاف الأول مهما كان هزياً - دزينة حزم الهليون أو سطلين من الكرز - يذهب إلى السوق لا إلى المطبخ، ولكن ما إن يزداد المحصول في ذروة ترجّحه كنا نأكل منه بقدر ما يحلو لنا. كنا نزرع فقط الأنواع الفاخرة بأفضل الطعوم مثل فريز (فراولة) Earliglow والشمام Ambrosia، والذي ما لم نكن نزرعه كنا نشتره أو نقايضه في أسواق المزارعين. كنا في الشتاء نتناول بندورتنا المعلبة والفليفلة الحمراء الجرسية (تشبه الجرس) المجمدة، كنا جميعاً نتناول

كميات هائلة من الخضار – أربعة أكواز ذرة مطلية بالزبدة لكل واحد منا، صحناً كبيراً من البندورة المقطعة، وكمية كبيرة من السلطة الخضراء – وما زلنا نتناول ذلك حتى الآن، لم ألق أحداً في حياتي يتناول خضاراً أكثر من أسرتي. بالنسبة لي كان نصف فنجان من القربيط المطبوخ أمراً سخيلاً مضحكاً إنها حصّة اللعبة، كل شيء كنا نتأوله مصنوع في المنزل، كنا نخبز خبزنا من القمح الكامل، وكذلك فطائر من القمح المطحون حديثاً بطاحونة كهربائية، وكذلك كنا نعصر التفاح والشمندر والجزر بالعصارة، وصنع كما أن صنع «الحُبيبة» كان يتم أسبوعياً لنا ونحن أطفال، وفي رحلاتنا الشتوية بالسيارة كنا نعد طعامنا وكان عادة يحوي أواني من الحبوب والأرز والخبز والتفاح وزبدة الفستق، وكانت العُقبَة (الفاكهة والحلوى بعد الطعام) هي سلطة التفاح مع اللبن والمايونيز والجوز وجوز الهند والعسل، وحين يتوافر لدينا حلوى خاصة مثل بودنج الفانيليا وكعكة الكرز، وجاتو الفريز – وهذا كان يحدث لمأماً – فإنها جميعاً كانت مصنوعة من البقايا ومن دون إتقان، كانت الحصص كبيرة وما يتبقى يحفظ ولا شيء يضاع، قشور البيض وفضلات الخضار تذهب إلى السطل من أجل الدجاج.

تبدو الأمور كاملة الآن إلا أن المرطبانات المليئة بالدبس والمربوطة برباط أسود والقربيط المصنوعة في المنزل لم تكن تحلو لي وتؤثر في نفسي، كنت أريد طعاماً أمريكياً، النوع الذي يأكله الأولاد الطبيعيون، حتى ذلك الوقت كان أكبر تحريم في المنزل هو تناول طعام النقل أو التفكه Junk food (طعام شهوي غني بالحريرات ولكن لا قيمة غذائية فيه) ولهذا السبب بالذات كان يبدو جذاباً، عندما كان واجب علي الوقوف للبيع في مدينة بورسلفيل Purcellville كنت آخذ أقرب المسالك إلى مخزن هناك وابتاع سندويشات البوظة ولا أخبر أحداً بذلك.

في يوم ميلادي الحادي عشر قال أهلي: إن بوسعي أن آكل ما أريد على العشاء فطلبت كعكة ابتعتها من المخزن، أستطيع حتى الآن أن أتذكر مذاق نكهتها الصلبة المتجمدة، ومع ذلك فقد تناولتها ببسالة، لم أكن أريد أن أقبل أن كعكتي

الشنيعية كانت أدنى من جميع أنواع الحلوى التي كانت تصنعها أمي في أعياد ميلادنا مثل: أكليير بالشوكولاتة المصنوعة من حليب كامل (صافٍ) وزبدة وبيض وشوكولاتة جيدة، وكانت المرة الأولى حين وقعت عيني على بوفيه سلطة في مكان البيتزا هات حيث عملت أمي في أول شتاء لنا هناك تناولت الزبدية بكاملها وفيها لحوم مقطعة تناولتها بالمعلقة، وجلب لي هذا الغثيان والارتباك أيضاً، لم يعلمني أحد أن هذه اللحوم المقطعة هي أسوأ أنواع اللحوم وليست كالتى نأكلها في منزلنا.

توحي هذه الذكريات المجفلة بأن تجارب كلارا ديفيز التي يُرجع إليها على أنها «الحكمة الغذائية» التي تم إثباتها صحيحة فقط حين تكون جميع الخيارات خيارات جيدة.

بالتأكيد سُفي الطفل الصغير الكسيح بزيت كبد السمك مثل عالم غريزي صغير أو مثل حيوان بري عالج نفسه ببعض النباتات، إلا أن ديفيز لم تعطِ الأطفال إلا أغذية جيدة ليأكلوها، ماذا لو أكل الأطفال سندويشة البوظة والكعكة المجمدة الزهرية اللون؟ على حد علمي لم يجرب أحد هذه التجربة إلا إذا نظرت إلى تعرضنا اليومي لكل أنواع أطعمة النقل والتفكه الرخيصة، إلا أن الظاهر للعيان ليس مشجعاً.

على المدى القصير على الأقل إن توافر أنواع الطعام هو الذي يحدد ماذا نتناول من أجل الصحة أكثر من شهية الغريزة، حين يعرض على السناجب خيار بين جوزة البلوط وبين بسكويت الشوكولاتة تختار الأخير، إن الطعام الطبيعي للخراف هو العشب، ولكن حين يقدم إليها كاربوهيدرات كثيفة في كعكة خاصة بالخراف مماثلة لتلك التي تباع للناس في المخازن فإنها تأكل بشراهة ونهم إلى أن يصيبها الكسل والفتور، حتى الصيادون البدائيون المعاصرون إذا استطاعوا الحصول على قدرٍ كافٍ من العسل فسوف يشربونه إلى أن تبلى أسنانهم.

كتبت سوزان ألبورت Susan Allport في كتابها «The Primal Feast» تقول: «مهما بدت هذه الخيارات سخيفة فلا يستطيع المرء أن يلومهم حقاً على نقص الحكمة الغذائية» وتقول: «ففي سياق التطور كان السناجب والخراف والناس نادراً ما يصادفون كميات كبيرة من الأغذية المركزة ذات الطاقة العالية، فلم ينبغ أن تتضمن آلية اختيار الطعام للحيوانات الحماية ضد الإفراط في طعام هذه المأكولات، إن أذواقنا في الأطعمة تتطور وتمكّننا أن نستمر في الحياة داخل الغابات وفي المجاهل الإفريقية حيث كانت الحيوانات هزيلة ونحيلة، كان قصور الطعام أحد وقائع الحياة، وكان السكر يأتي فقط من الفواكه اللينة ومن العسل، ولا يتوافر الطعام إلا في أوقات متقطعة على أساس موسمي». يبدو أن الحيوانات والناس جميعاً كانوا ينقصهم مكابح؛ لئلا يسرعوا لتحقيق رغباتهم الملحة في طعام النقل أو التفكه..

ولكن بالطبع ما إن تكبر حتى تصبح مسؤولاً عما تأكل، وكان والداي يؤمنان بالاعتماد على النفس الذي يدعو إليه مذهب إيمرسون Emerson.

عندما كنت في العاشرة أو نحوها قرر والداي أن علي أنا وشارل أن نتعلم الطهي، وأخذنا نرتب العشاء وبرنامج الأطباق التي نقدمها، كنا جميعاً نطبخ بالطريقة نفسها، نعدّ وجبات بسيطة من خضارنا الوافرة الرائعة، لم تكن المقومات ممتازة ولم تكن الوصفات متكلفة، كنت أحب الليلة التي علي فيها أن أطح وخاصة كان الشعور النامي لدي أنني أهين ذلك لأسرتي، وبين حين وآخر كنت أقوم بمحاولة لتهيئة شيء أصيل مبتكر، وذات مرة كنت أهين حساء الشعيرية الصيني وذلك بأن أسلق الخضار والمعكرونة في الماء مع كمية كبيرة من صلصة الصويا، لم تعجب أمي - ربما لأن طعمها كان رهيباً - ولكنني كنت فخورةً بابتكاري وذكرى رد فعلها أصاب نقطة حساسة في نفسي. ومرة أخرى كنت أشوي دجاجاً مع روز ماري (إكليل الجبل). قال شارل: «إنه جيد» «لولا إبر الشوك فيه». احمر وجهي خجلاً من إدخال مادة طريفة - ومضحكة - إلى إعداد سهل مألوف للدجاج، كانت البساطة فضيلة ولم تلق تجارب الطهي تشجيعاً كبيراً.

والأمر الذي كان يغالى في إعطائه قيمة كبيرة هو فكرة أن المزرعة هي مثل جنة طبيعة، كنا نشجع على أن نتلهف بسعادة لسماع أصوات ضفادع الربيع ونشهد أضواء اليراعات ونشم عبير شجيرة (صريمة الجدي) العبققة وهي شجيرة أزهارها غنية بالرحيق وفوق كل ذلك هناك نكهة الشام والبندورة الخاصة بنا، كنت من قبل محبة للطبيعة وأنال متعة عظيمة في مزرعتنا الجميلة وخضارنا الذي لا يوجد ما يفوقه، ولكن لم أكن أفهم أبداً كيف كان يتعارض الإعجاب بالطبيعة مع تهيئة عشاء مختلف قليلاً أكثر لذة وغرابة وشهوة، أليس الطعام الجيد هو هدية الطبيعة أيضاً؟

من الواضح الآن أنني كنت أعيش في نوع من الجنة فيما يخص الطعام، كانت فلسفة أمي سارية المفعول وناجحة، زود طعاماً جيداً مصنوعاً في البيت بكلفة معينة، ودع أولادك يأكلون ما يحبون، كنا أنا وشارل بصحة جيدة نشيطين جسماً ولم نكن صعبى الإرضاء مثل بقية الأولاد الذين نعرفهم، ومع ذلك كان يُنظر إلينا بازدراء واستياء، بالنسبة لي كان يبدو كل شيء بسيطاً، كنا ننمي أفضل خضار في العالم، في البيت كان لا يوجد إلا أفضل نوع من الطعام كنت أتناوله بسعادة، من وقت لآخر كان يوجد مكافآت، مثل: بسكويت الدانيش بالزبدة أو أنواع شهية تبتاع من المطاعم - ولكن ربما يؤسف على شرائها - . وغالباً ماكنت جاهلة حول عالم الغذاء الكبير ولذلك لم أكن خجلة بما نأكله، عندما أرسلني مدير المدرسة إلى البيت ومعى ديك حبش بالمجان، بدا الأمر لي مجرد ضربة حظ جيدة، إذا لم يكن والداي مهتمين أننا لا نملك مالاً وفيراً ونأكل طعاماً بسيطاً، فلماذا أهتم أنا؟ وقبل كل ذلك لم أكن عصبية حول الطعام ولا حول جسمي ورغبات شهيتي، طفلة غير مضطربة مع كميات كبيرة من الطاقة كنت أكل ما أريد وأشتهي عندما أكون جائعة، وبالطبع لم يدم هذا .

جعلتني حميتي القوية ممتلئة الجسم، كثيرة الشكوى.

بصفتي مراهقة نموذجية كنت قلقة حول جميع أنواع الأشياء، وقد جعلت قلقي بشكل محكم حول الطعام هل هناك سواه؟ - قال الخبراء: إن العديد من

أنواع الطعام التي نشأت عليها مثل - كعكة يوركشاير المغمورة بالعسل الساخن - كانت غير صحية، والنصيحة الماهرة كانت في أن أصبح إلى حد ما نباتية: أكل لحمًا أقل، حليبًا أقل، دهناً مشبعًا أقل.

بدأت الحكمة الطبية تتداخل مع بعض بدائل فروع الزراعة لدينا. كان أصدقاء مزرعتنا وطلاب المعاهد الذين كانوا يعملون كل صيف في مزرعتنا وابعين لقضايا الصحة ومفعمين بالحيوية.

في تلك الدوائر غدا كون المرء نباتياً بل خضارياً لا يتناول إلا الخضار أمراً صحيحاً من الوجهة البيئية والغذائية والأخلاقية، في مطبخ العمال إلى جانب البحيرة كان كتاب الطبخ النباتي المعنون باسم Moosewood Cookbook هو التوراة، والعشاء الرباني كان الأرز والفاصولياء، تغير الزمن. وأصبح العمال يشتررون الحليب الصرف، ويأكلون لحم الطرائد ويحلمون بتربية الدجاج والماعز والبقر في مزارعهم الخاصة.

جاءت في الصدارة البراهين البيئية والاقتصادية التي تدعم الحمية النباتية عام 1971 السنة التي ولدت أنا فيها، في كتاب فرانسيس مور لابي Frances Moore Lapp الحامل بذور التطور والمعنون بـ Diet for a small planet تبرهن الكاتبة أن مزارع البقر الحديثة كانت من الناحية البيئية فاسدة (إنها تخرب الأمكنة الطبيعية)، وغير عادلة من الناحية الاقتصادية (يمكنك أن تغذي عدداً أكبر من الناس بما تأكله الأغنام من حيوب بدلاً من تغذيتهم بقطع اللحم)، وغير ضرورية من الناحية الغذائية (إننا لا نحتاج هذا البروتين كله). ثبتت عندي فكرة أن الحمية النباتية صحية أكثر وأصبحت خضارية وأنا في المدرسة الثانوية، ربما كان هذا عملي الثوري الوحيد ضد تسامح أبوي المعنّد، مازال ذهني يعتلج بالذكريات عن الإعلام الذي كنا نراه ضد تناول الأغذية الحيوانية، كان أقصر طريق للخلاص واضحاً: ألا وهو تناول النباتات فقط.

كان صيف عام 1989 آخر موسم لي في العيش والعمل في المزرعة، في آخر شهر آب والموسم ما يزال في أوجه أوصلي أهلي إلى جامعة أوبرلين Oberlin College مع رف الستريو الذي شيدته أمي ومع أشياءي الأخرى التي وضعناها خلف سيارة البيك آب، فيما بعد انتقلت إلى جامعة جورج تاون وأنشأت منزلاً مع صديقي في واشنطن D.C وفي مطبخي الخاص كنت حرة في أن أبتكر فلسفتي الخاصة عن الطعام، ولكني كنت أضعت غرائزي ولم أعد أثق بشهيتي، أصبح تناول الطعام مسألة فكرية، كم عدد الناس الذين بوسعك أن تغذيهم بالحبوب لتعادل التغذية بقطعة لحم واحد؟ إذا كانت الدهون المشبعة خطيرة فلم يأكل المرء أياً منها؟ وانتهت تجربتي في تناول الخضار حصراً بسرعة؛ لأنني كنت أحب اللبن الرائب، ولكني بقيت نباتية سنين عدة.

كان الخوف من الدهون والكوليسترول يسود مطبخنا الصغير في منزلنا الصاخب في الشارع السابع والعشرين في شمالي غرب واشنطن، حتى فكرة قليل من الطعام القشدة الزلق على اللسان يحملني على الذعر وعدم الرضى. وبإمعان النظر في أسماء المأكولات على اللصاقات خزنت في بيت المؤونة أغذية قليلة الدهون، في تلك الأيام كنت أؤمن بالحكمة الغذائية التقليدية المتفق عليها: إن الدهون غير المشبعة جيدة من أجل الكوليسترول والدهون المشبعة غير جيدة.

كان زيت الزيتون الأحادي غير المشبع - النجم الذي يزهو به النظام الغذائي في البحر المتوسط - هو الدهن الوحيد الذي كنت أثق به، ولكن دون الإكثار منه، وكان يعني تحريم الكوليسترول والدهون المشبعة عدم تناول لحم البقر ولا القشدة ولا الشوكولاتة ولا جوز الهند، وكان نوع الألبان الوحيد الذي نتناوله هو اللبن الرائب المنزوع القشدة وكان لدينا الكثير من أرز بالحليب وبوظة الصويا.

أنظمتي الغذائية القوية الفعالة

في أوج أنظمتي الغذائية المتنوعة الصحيحة (الخضارية، النباتية، دهون منخفضة، دهون مشبعة منخفضة، كوليسترول منخفض) كانت الصورة على هذا النحو:

الأغذية الحقيقية المبعدة من الوجبة.

لحم البقر، لحم الغنم، حيوانات الصيد، الدجاج، السمك، القشريات، الحليب، القشدة، الزبدة، الجبنة، البيض، الشوكولاتة، جوز الهند.

الأغذية الحقيقية (ولكن الغنية) المحدودة بشكل صارم.

زيت الزيتون.

الأفوكادو

الجوز والبندق ... إلخ، (المكسرات).

الأغذية الحقيقية التي كنت أتناول الكثير منها.

الفواكه والخضار.

الأرز الأسمر والفاصولياء والبقول.

القمح الكامل بقشره.

أغذية جديدة كنت أحاول أن أحبها.

أغذية متنوعة تعتمد على الصويا والأرز.

أطعمة محلاة من دون دهن أتناول الكثير منها.

العصير.

لبن مجمد من دون دهن.

يصعب علي الآن أن أصور ماذا كنا نأكل، كنت أحب أن أطبخ إلا أن معظم الأطعمة كانت خارجة عن القائمة، لا بقر لا غنم لا دجاج لا سمك لا حليب لا بيض، كنا نأكل الكثير من أنواع الخضار المحلية الطازجة وأنواع سلطات كثيرة وبرك Burritos (عجين يحشى بالجبن أو بالخضار) وحساء الحبوب، كنت أكل

كميات كبيرة من الأرز والفاصولياء والبقول والمعكرونة، وحلوى كنت أتناول سلطة الفواكه ولكن من دون المايونيز الذي كنت أتناوله في صغري معها، وبرز في خاطري الشوفان مع الأناناس الذي كنا نتناوله، وفي مناسبات خاصة كنت أصنع كعكة الفواكه مكسوة بقشرة من الزبدة، وبين حين وآخر كنت أبشر جبنة قليلة الدسم على السلطة أو نمتع أنفسنا بالقريدس المشوي الذي نجلبه من تاجر السمك القريب في شاطئ المدينة.

يتضح لي الآن لم أهداني صديقي كتاب طبخ في يوم ميلادي التاسع عشر؟ كان صديقي المسكين يأمل بشدة في تنويع الطعام، وكان عنوان الكتاب: Martha Stewart's Quick Cook Menus.

وقد قرأته من الغلاف إلى الغلاف بجلسة واحدة وسحرتني أنواع الأطعمة الغربية التي وصفتها المؤلفة مثل الخل البلسمي، والقشدة الطازجة، والمايونيز المصنوع في البيت، الآن تشتهر مارتا ستيوارت في كل الفنون البيئية من الرسوم القديمة إلى صناعات أكواز الصنوبر ولكنها في تلك الأيام كانت بطله الأطعمة البسيطة الموسمية بلا منازع، وكانت وصفات الطعام لديها تتجح دائماً، هذا الكتاب Quick Cook الطهي السريع كان أول كتاب طبخ لدي ويحمل وصفات وجبات جيدة عديدة، وما أزال أستعمله حتى اليوم.

بالنسبة لصحتي فقد كنت أشعر شعوراً رهيباً، كان هضمي سيئاً، وكنت متقلبة المزاج دامعة وحساسة في أنحاء غريبة من جسمي حين تقترب دورتي الشهرية. وفي موسم الرشح والأنفلونزا يصيبني الاثنان كلاهما، وكنت مكتئبة، أيضاً. ولأدراً عني الكآبة والغم كنت أركض من ثلاثة إلى ستة أميال كل يوم ستة أيام في الأسبوع. وعلى هذا النظام القاسي كان وزني يزداد باطراد، وقبل أن أtdارك الأمر كنت ممتلئة الجسم، إلى أي حد ممتلئة الجسم؟ حسناً إن النساء والوزن موضوع غادر، لا أحد يقبل التعريفات والناس شديداً حساسية تجاهه، ولذلك سأحاول أن أكون موضوعية.

إن طولي تقريباً خمسة أقدام وخمسة إنشات ووزني 119 إلى 125 باوند ومعظمه عضلات، وفي الأيام التي كنت فيها نباتية كنت أزن 147 باوند وكنت رخوة العضلات بالإجمال، هذا معناه أن كتلة الجسم (BM1) هي تقريباً 25، أي أنني بحق من فئة¹ زائدي الوزن.

لنعد إلى البيت في مزرعة ويتلاند Weatland بينما كان والداي اللذان يقاتلان المواد الحيوانية والنباتية أفضل أناس عرفتهم صحة، نحيلين مبتهجين؛ لأنهما كانا يلتهمان البيض المقلي واللحوم، كان فيّ خطب ما ولكني بالتأكيد لم أشك في نظامي الغذائي الكامل، وفي عام 1995 في هذه الحالة غير الصحية والمشوشة انتقلت إلى بروكسل؛ لأعمل في برلمان حلف الناتو، كنت في الثالثة والعشرين مقبلة على الرابعة والعشرين من عمري وكانت أول مرة أسافر فيها إلى أوروبا وكنت شديدة القلق، قالت لي صديقتي أنديا Indya لتطمئنني «يوجد نباتيون في أوروبا».

أنقذني في لندن أسواق المزارعين.

في 4 تموز من عام 1996 بعد عام أمضيته في بروكسل رحلت إلى إنكلترا صحيفةً لمجلة التايم، ووجدت بيتاً في شارع سانت بول في أيسلنغتون Islington وهو جوار رائع في شمال لندن. كان بيتاً لندياً نموذجياً له حديقة مكسوة بالأعشاب صرّفت منها دلاء كثيرة من الإسمت المبعثر من فناء قديم مرصوف. نقل إلي مزارع من كامبردجشاير Cambridgeshire حملاً من السماد المتعفن بشكل جيد تسليت بالحفر من أجله، وضعت ممرّاً حجرياً؛ لأحدد أين تقع شمس الصباح ووضعت هناك مقعداً، وكان هناك مكان آخر يحظى بالشمس فجعلت فيه مسكبةً بارزةً تكاد تصل إلى 4 أقدام مربعة، من أجل زرع الكوسا والأعشاب والخس، كان البيت قطعة صغيرة لا يشبه الستين فداناً في فيرجينيا، ولكنه كان ملكي.

إذا وضعنا الغيوم جانباً فقد أحببت كل شيء في إنكلترا وكان لي أصدقاء كثير ولكن سرعان ما ألمّ بي الحنين إلى الوطن - لا إلى فرجينيا ولكن إلى النجاج المحلي، كانت الرقعة المشمسة في حديقتي صغيرة جداً لا تتسع إلى كل النباتات التي كنت أريد أن أنميها، جريت مخازن كثيرة تباع الطعام السليم وما كانوا يسمونه Box Schemes (ويوصلونه أسبوعياً)، ولكنها كانت جميعها مخيبة للرجاء، كان النجاج عضوياً (بلدياً) إلا أنه كان غالباً ذابلاً عليلاً ومستورداً، أخذت نفق السكة الحديدية إلى شارع لندن المشهور بأسواقه، الذي كان يعرض منذ مدة قريبة، بضاعة محلية تأتي من كنت Kent التي تسمى «حديقة إنكلترا» إلا أن معظم هذه الأسواق كانت تباع الفليفلة الهولندية والبندورة الفلسطينية والقمصان.

لا يمكن مقارنة الفواكه والخضار المستورد بتلك التي نتميتها في بلادي. لقد أصابني حنين شديد لثمار الفريز الناضجة في موسمها، والهليون الطازج بقضبانه الرخصة الرقيقة والتفاح التقليدي بدلاً من الشكل التجاري المعياري: تفاح غراني سميث Granny Smith من أستراليا غير ناضج وماركة الأحمر اللذيذ Red Delicious من ولاية واشنطن لا طعم له ولا نكهة، ولما يئست من العثور على نتاج جيد استأجرت مكاناً بالقرب من بيتي وافتتحت أول سوق مزارعين في 6 حزيران عام 1999، ورعى وزير الزراعة الافتتاح وأرسل الأمير تشارلز (المتحمس للزراعة العضوية) رسالة تهانٍ، وذكرت الحدث معظم الصحف المحلية ومحطة BBC أيضاً، وكان المزارعون، ومعظمهم لم يبيع أبداً بالتجزئة من قبل، يقومون بتجارة مزدهرة، وسرعان ما أرادوا أسواقاً أكثر و صار الأناص في أمكنة أخرى مجاورة يطلبون البضائع، وبحلول شهر أيلول افتتحت سوقين آخرين في نوتنغ هيل Notting Hill وفي سويس كوتيج Swiss Cottage. في كانون الثاني من عام 2000 تركت عملي - كنت في ذلك الوقت كاتبة لخطابات سفير الولايات المتحدة في بريطانيا - كي أتفرغ إلى أسواق المزارع.

بعد عدة سنوات وأنا أعتد نفسي نباتية بكل معنى الكلمة بدأت أكل السمك، جزئياً؛ لأنني تعرفت على تاجر سمك عظيم ولكن ربما على الأغلب لأن الخبراء قالوا لي: إن السمك جيد لك، وفي عام 1999 صدر كتاب رائع عن كيميائ الدماغ عنوانه البطاطا وليس البروزاك Potatoes Not Prozac أقنعني هذا الكتاب أن أعود إلى تناول البيض وأقلل من تناول العصير والعسل والطحين الأبيض. وبسرعة كبيرة بدأت أشعر بالتحسن وبأنني أحتاج إلى ملابس جديدة أصغر وأضيق، ولكنني كنت ما أزال بدينة أحترس الكوليسترول وخائفة جداً من أن تسبب لي اللحم والزبدة والبيض جلطة قلبية.

أنقذتني أسواق المزارع الخاصة بي، هنا كان يوجد طعام حقيقي على بعد خطوة من باب بيتي وكأني في وطني، بل أفضل من ذلك؛ لأنه كان يوجد أطعمة جديدة لم أذقتها في حياتي: مثل لحم البقر المجفف والقشدة الطازجة، بين عشية وضحاها أصبحت في غنى عن السوبر ماركت ماعدا شرائي بعض الأشياء مثل زيت الزيتون والحمص والشوكولاتة، كتبت في كتاب الطبخ The Farmer's Market Cookbook وصفات للحم البقر والخراف والدجاج بل حتى للأرانب، وكنت أتناول منها كلها، ودون محاولة مني في الحقيقة توقفت عن التفكير في الطعام وبدأت أذوقه، لم تكن تشيرني لحوم البقر والخراف (ولا تشيرني الآن)، ولكنني كنت أحب الفروج المشوي، لم أقصد أبداً أن أخسر من وزني ولكنني أردت أن أتناول طعاماً حقيقياً (فأكثر من تناول البوظة وأقلل من اللبن الرائب من دون دهن) وألذ من ذلك (تناول فراريج أكثر من خثارة الحبوب) وقد ذاب بعض وزني حين استبدلت بالأرز والفاصولياء الفروج المشوي والبيكون والجبن.

اختفت شكواي الأخرى أيضاً فيما يتعلق بالرشح والأنفلونزا، كان يمكن أن أسخر من فكرة أن نظامي الغذائي بصفتي نباتية قد يتصف بأي شيء إلا بكونه مثالياً، من الواضح الآن أن جسمي كان مستنفداً للبروتين والدهون المشبعة،

وزيت السمك وفيتامين A و B و D. ومن بين العديد من الفضائل فإن البروتين وزيت السمك يحفظانك بوضع حسن مرتب، وفيتامين B والسمك يمنعان الاكتئاب وفيتامين A يساعد على الهضم والدهون المشبعة تزيد المناعة، لم أكن أعلم شيئاً عن ذلك بالطبع ولكني كنت كلما تناولت لحماً وسمكاً وزبدة وبيضاً كنت أشعر بتحسن، ترممت صحتي وحالتي النفسية وصار عندي حب استطلاع حول الدعوات إلى النظام الغذائي الخضاري والنباتي، وأدهشني ما علمته: إننا لسنا نباتيين بشكل طبيعي ولا يوجد ثقافة تقليدية خضارية.

الناس يتغذون ويقتاتون كل المواد الحيوانية والنباتية ومعنى ذلك أنهم يأكلون كل شيء من أوراق النباتات والفواكه إلى اللحم والبيض، وتشريحنا هجين من أكل لحوم وأكل نبات ولدينا أضرار مسطحة تمضغ الخضار وأسنان طاحنة تمزق اللحم، وجهازنا الهضمي ليس قصيراً جداً (مثل جهاز الكلب) ولا طويلاً جداً (مثل جهاز البقر) ولكنه بينهما، وفي كل أنحاء العالم يتناول الناس الذين يقتاتون المواد الحيوانية والنباتية مختلف الأطعمة السمك على الشواطئ والأيل في الغابات والبقر في المراعي، إلا أن عشاء البقر هو (العشب) فقط وعشاء النمر هو (اللحم) فقط في أي مكان.

كنا نتناول مدة ثلاثة ملايين سنة أطعمة حيوانية، بنسبة حريات أكثر بكثير من الوقت الحاضر، كان للأناس الأوائل ذوق خاص في تناول نخاع العظام والمخ والسمك ولحوم الأعضاء وكان ثمة سبب لذلك، النخاع فيه دهون أحادية (عدم الإشباع)، والمخ فيه دهون متعددة (عدم الإشباع)، السمك هو المصدر الوحيد لدهون أوميغا 3 الحيوية، والكبد فيه مقادير كبيرة من الحديد والفيتامينات.

تفضيل هذا الطعام الغني - بدلاً مما يتناوله الحيوانات الأولية الأخرى من أوراق نباتية ولحاء الشجر - له تأثير عميق يحولنا إلى الإنسان العالم Homo sapiens. إن لدينا أكبر أدمغة بين جميع الحيوانات بالنسبة لوزن الجسم، وأدمغتنا تنمو وتصبح أكبر بسرعة وتتجاوز بسهولة الحيوانات الأولية التي

تقتصر على تناول النبات، يقول وليم ليونارد William Leonard، أستاذ الأنتروبولوجيا في جامعة نورث ويسترن «من المؤكد تقريباً أن اتساع الدماغ ما كان ليحصل لولا أن اتخذ الجنس البشري نطاقاً غذائياً غنياً بالحريرات والمواد المغذية²» والقاعدة في الحيوانات الأولية هي: كلما كبر الدماغ كان النظام الغذائي أكثر غنى.

ونحن بني البشر المثال الأقصى لهذه العلاقة، فالصيادون البدائيون المعاصرون ينالون 40 إلى 60 بالمئة من الحريرات من الدهن والبروتين الحيواني بالمقارنة مع 5 إلى 7 عند الشمبانزي، وماغنا ليس كبيراً وحسب، ولكنه أيضاً نهم يستخدم طاقة أكبر بست عشرة مرة من استعمال العضلة للوزن، ماذا يلزم الدماغ كي يعمل على نحو سلس لين؟ يلزمه الدهون وخاصة زيت السمك. الدماغ هو 60 بالمئة دهن مدهش نصفه يدعى Docosahexaonic acid³ DHA. و DHA هذا لا يوجد إلا في السمك.

الحقيقة البسيطة هي: لا يوجد مجتمعات تقليدية خضارية، والناس في كل مكان يبحثون فوق وأسفل عن الدهن الحيواني والبروتين؛ لأنهما من الناحية الغذائية لا يستغنى عنهما، يستعمل الطهاة البخلاء كميات قليلة من اللحم والدهن؛ ليكملوا الخضار والحبوب والفاصولياء التي تزود بحريرات أكثر.

فكر في خضار (الملفوف) المطبوخة بالدهن في أمريكا الجنوبية، والفاصولياء اللاتينية المحمرة بالشحم، والأكلة الآسيوية التي هي لحوم مقلية مع كثير من الأرز، إذ يعرف الطباخون أن مرق العظام الغني بالجيلاتين يحسّن البروتين القليل أو الشحيح الضئيل في النباتات، بل حتى المجتمعات النباتية تثنى الألبان والبيض، إن المطبخ الهندي يعتمد على البيض واللبن والسمنة (الزبدة المصفاة) يسمى الهنود الطعام المطهو بالسمنة بوكا Pukka وهذا معناه (الأصيل أو الرفيع) والطعام المطبوخ بالزيت النباتي يدعونه كشا Kachcha (أي الوضع الأدنى).

إن النظام الغذائي الخضاري الشديد ليس طبيعياً وهو نادر؛ لأن فيه مخاطر وخاصة للأطفال الصغار وللأولاد وللنساء الحوامل والمرضعات، كتبت لندسي ألن Lindsay Allen مديرة مركز بحوث الغذاء في الولايات المتحدة تقول: «حين يتجنب النساء كل الأغذية الحيوانية يلدن أطفالاً صغاراً بأوزان ضئيلة وينمو هؤلاء الأطفال ببطء شديد وهم متأخرون من ناحية النمو» وتقول: «ولا ريب أنه من غير الأخلاقي أن يربي الوالدان أبناءهما على حمية نباتية صارمة»⁴. إن الملتزمين بحمية نباتية صارمة يخاطرون بأن يصابوا بقصور في ثلاثة أمور حاسمة هي: البروتين والفيتامينات وزيت السمك.

يستعمل الجسم البروتين من أجل البناء (العضلات والعظام والدم) ومن أجل العمليات (الأنزيمات تجعل البروتين ينتشر في كل أرجاء الجسم). تستطيع بقرة أن تعيش على تناول العشب وحده أما المتغذون (الذين يعيشون على المواد الحيوانية والنباتية) فإنهم يحتاجون البروتين الكامل وعليهم أن يحصلوا عليه يومياً؛ لأنه لا يمكن أن يخزّن.

تحوي معظم النباتات على بعض البروتين - الفاصولياء فيها بروتين معتدل - ولكن بروتين النباتات كله غير كامل، البروتين مصنوع من عشرين حمض أميني تسعة منها تسمى أساسية؛ لأن الجسم لا يستطيع تصنيعها، كل النباتات ينقصها واحد أو أكثر من هذه العشرين حمضاً أمينياً أو تحوي قليلاً جداً منها. يحوي فول الصويا مثلاً جميع هذه الحموض الأمينية، ولكن لا يوجد فيه ما يكفي من ميثيونين Methionine، وتحتاج الذرة إلى ليسين Lysin وتريبتوفان Tryptophan أكثر، إن حاجات البروتين لا تسامح فيها: إذا كان النظام الغذائي ينقصه الحموض الأمينية فإن الجسم ينقبّ في نسجه؛ كي يجدها.

يمكن مزج البروتينات النباتية لصنع بروتين كامل، الأزواج الشهيرة من ذلك قمح وحليب وأرز وفاصولياء (أو فول). ومع ذلك يبقى هذا درجة ثانية في التغذية الفضلى؛ لأنه حتى حين يمتزجان فإن البروتين النباتي هو دائماً أدنى من

البروتين الحيواني في الكمية (يوجد بروتين في كل حريرة في السمك أكثر مما هو متوافر في الأرز والفاصولياء) وفي الكيفية. على خلاف النبات فإن اللحم والسمك والحليب والبيض تحوي أحماضاً أمينية بكميات مثالية لصحة الإنسان.

خرافات نباتية

- خرافة: أولاد أعمامنا من الأوائل هم نباتيون.
- حقيقة: جميع الأوليات (الحيوانات الأولية) تأكل بعض البروتين ودهن الحيوان، نحن نأكل منها أكثر؛ لنغذي أدمغتنا الكبيرة.
- خرافة: نحن أكلو الأعشاب.
- حقيقة: نحن متغذون نأكل المواد النباتية والحيوانية وأجسامنا مصممة كي تأكل أطعمة نباتية وحيوانية.
- خرافة: تاريخياً كنا نأكل لحماً أقل.
- حقيقة: تاريخياً كنا لاحمين أكثر منا في هذه الأيام.
- خرافة: يوجد ثقافات أخرى خضارية نباتية.
- حقيقة: لا يوجد مجتمعات تقليدية نباتية، حتى الثقافات النباتية تستعمل الزبدة والبيض.
- خرافة: لا نحتاج إلى بروتين حيواني.
- حقيقة: المتغذون الذين يقتاتون المواد الحيوانية والنباتية يحتاجون إلى بروتين كامل كل يوم، قليل منه يكفي.
- خرافة: البروتين النباتي جيد كالبروتين الحيواني.
- حقيقة: البروتين النباتي، حتى لو مزج ليزود بجميع الأحماض الأمينية هو أدنى من بروتين اللحم والسمك والألبان والبيض.

خرافة: يحوي فول الصويا بروتينا كاملاً.

حقيقة: يحوي فول الصويا جميع الحموض الأمينية ولكن نسبة غير كافية من

حمض واحد هو ميثيونين Methionine.

المصادر:

Loren Cordain, The Paleo Diet; Weston A Price Foundation; Joann Grohman, Real Food and WWW. Beyondveg. Com.

إن عوز الفيتامينات في النظم الغذائية القائمة على النبات أمر خطر، يوجد فيتامين B6 بكميات ضئيلة في النباتات على حين أن الدجاج والسمك والكبد مصادر غنية به، ويوجد فيتامين B12 في الأغذية الحيوانية⁵. الأغذية الحيوانية وحدها (وخاصة الطعام البحري والكبد والزبدة والبيض) التي تحوي فيتامين A و D الحقيقيين، وتستطيع الحيوانات أن تصنع فيتامين A من بيتا كاروتين -Caro Beta - tene في العشب، والبقر بشكل خاص كفيل في ذلك ويستطيع بنو البشر صنع فيتامين A من بيتا كاروتين ولكن يلزمهم بذل جهد أكبر، يستلزم التحويل أملاح المرارة ودهوناً وفيتامين E، والأطفال الصغار والأولاد والمصابون بالسكري أو باضطرابات درقية هم محولون سيئون في ذلك. يستطيع الناس أن يصنعوا بعض فيتامين D في الكبد من الكوليسترول وضوء الشمس حين يصل إلى الجلد مباشرة، إلا أن كثيراً من الناس للمفاجأة لا يتلقون كمية كافية من ضوء الشمس، وخاصة الشعب الأسود البشرية.

والأخطر ما يسببه النظام الغذائي النباتي الصارم من عوز حمض إيكوسابانتاينويك (EPA) eicosapentaenoic و DHA الموجودان في السمك حصراً، ويستطيع الجسم نظرياً أن يصنع دهوناً متعددة (عدم الإشباع) من النباتات (زيت بذر الكتان والجوز) ولكن الناس وخاصة الأطفال الصغار ليسوا قادرين على ذلك كثيراً، يقول لورن كوردان Loren Cordain وهو أستاذ في جامعة

ولاية كولورادو وخبير في تاريخ النظم الغذائية: إن الـ DHA المنخفض عند الأم أو الرضيع يسبب مشكلات سلوكية وعقلية وبصرية عند الأولاد، وبينت الدراسات أن حليب الأم النباتية ضعيف بالـ DHA⁶. ومن المخاطر الأخرى انخفاض وزن الوليد والولادة قبل الأوان⁷.

وجدتُ هذه الوقائع حول النظم الغذائية النباتية الصارمة والنباتية مثبطة حقاً وشعرتُ بعميق الامتتان لأمي التي كانت تنوع غذاءنا، ولو كنت حاملاً أو مرضعاً لتناولت الكثير من سمك السلمون، وإذا طرأت فكرة لأولادي بأن يكونوا نباتيين صارمين حقاً فسأبذل قصارى جهدي كي يتخلوا عنها، إن نظاماً غذائياً نباتياً مناسباً على أي حال هو ممكن إذا تضمن استكمالاً للبروتين الكامل وكمية كبيرة من زيت بذر الكتان وفيتامينات A و B12 و B6 و D. إذا كان لا بد لك من أن تكون نباتياً فتناول الزبدة والبيض من أجل البروتين وتناول الفيتامينات وزيت بذر الكتان من أجل دهون أوميغا 3 Omega-3. ومن الأفضل تناول السمك أيضاً.

لنعد إلى عام 1999 لم أكن أعلم شيئاً في تلك الآونة عن النظم الغذائية عند الشمبانزي، ليس عندي معلومات عن فيتامين A أو لماذا يحتاج الأطفال الصغار إلى السمك، إن أسواق المزارع وليست نصوص كتب المطبخ هي التي رمت شهيتي للغذاء الحقيقي، وحين كنت أتناول طعامي في طريقي أمام المناظر الطبيعية الإنكليزية، مكتشفةً مباحج محلية مثل سمك الأنقليس الأملس المدهن في سومرست Somerset كنت أعجب: هل يوجد نظام غذائي مثالي للمتغذين الذين يتناولون المواد من كل الأنواع الحيوانية والنباتية، في العشرينيات طرح طبيب أسنان في كليفلند يدعى ويستون برايس Weston Price السؤال نفسه.

اكتشفتُ ويستون برايس ومفاهيمه الغريبة.

من جميع المشاهد التي رأيتها في أسواق المزارع لم يكن بينها مايشبه تماماً سوزان بلانك Suzan Planck التي كانت جازمة بعناد على بيع حمولتين من الخضار في أربع ساعات، حين كانت أمي في منتصف الستينيات من العمر

وكانت نحيلة ولاثقة وأكثر حيوية وطاقة من طاقمها المؤلف من ثمانية عمال معاً. ومع أنها كانت غالباً تكتفي بخمس ساعات من النوم فقد كانت تتحرك بخفة وبسرعة، ترفع حمل الفليفلة الحمراء هنا، وتغير السعر هناك. وتنادي قائلة: «كان لنا طقس عظيم من أجل الخس، هذا آخر أسبوع للفريزا!» كانت أمي موهوبة في مجال التعليم، وكان الزبائن يتعلمون من إشارات ونشراتها والكتب التي تعيرها يتعلمون كل شيء من معادن الأرض إلى الإرضاع الطبيعي للأطفال. وهي أيضاً إسفنجة تحتص المعلومات، لذلك لم أكن مندهشة عندما جاءها شخص إلى سوق المزارع في Falls church بمقالة كتبتها سالي فالون Sally Fal- lon عنوانها «لم المرق (الحساء) طيب» قالت فالون: إن المخزون من عظام البقر والدجاج والسمك غني بالكالسيوم وبالمعادن الأخرى بشكل يسهل تمثله، وكذلك فإن المرق (الحساء) موقر للبروتين من السهل هضمه، ويسهل هضم أي طعام آخر، ولأن المرق لذيذ ومغذ فإنه أمر أساسي فيما يدخل في الطعام من مقومات عند الفلاحين المقتصدين وعند كبار الطبّاحين كذلك، ورأت فالون ضرورة وجود مكان لاحتساء المرق في كل مدينة فيها مخزن لحم وحساء دجاج ومرق البقر.

لم تضع أمي الوقت واشترت نسختين من كتاب فالون للطبخ عنوانه Nourish-ing traditions وأرسلت واحدة إلى لندن، كان العديد من الوصفات لأطباق كلاسيكية مثل (لحم البقر المحمر في قدر، وسمك موسى، وصلصة الكريم) ولكنها كانت معدة بطرق مختلفة، إنها تطهى بخبز حلو، والطعام يطرى بالتخمير وهو رائع من إضافة الحليب الصرف والكبد الصافي، ويتضمن الكتاب مديحاً كثيراً للحم والدجاج وحيوانات الصيد ولأعضاء الحيوانات وللبيض ولألبان الحيوانات التي ربيت على العشب وكذلك لأنواع الأسماك والمأكولات البحرية بما فيها من بيوض السمك (البطارخ). وقبل كل شيء كانت فالون شديدة الحماسة للدهون المشبعة لا سيما الزبدة وزيت جوز الهند.

لقد علمت أن فالون أسست مؤسسة The weston A. Price Foundation وهي مؤسسة غير قائمة على الربح ومخصصة لويستن برايس Weston Price . كان مرق الدجاج يبدو جيداً جداً ولكني لم أكن متيقنة من الزبدة والشحم؛ لذلك قررت أن أقرأ الخمس مئة صفحة التي تقع فيها دراسة برايس المطبوعة عام 1939 لأحكم بنفسي. إن كتاب Nutrition and physical Degeneration هو مؤلف كلاسيكي في الأنثروبولوجيا والتغذية والوقاية من المرض، وهو أيضاً قصة شيقة وجعلني أفكر مرة ثانية في الغذاء الحقيقي.

ولد ويستون برايس في أونتاريو ontario عام 1870 ونشأ في مزرعة، وأصبح طبيب أسنان وانتقل إلى الولايات المتحدة حيث مارس عمله وقام ببحوث وكتب كتباً هي متون دراسية جيدة في طب الأسنان.

كان برايس فزعاً من صحة المرضى الأمريكيين، كان الراشدون منهم يتألمون من نخر الأسنان ومن الأمراض المزمنة بما فيها من الروماتيزم وتكس العظام والسكري، وكان للأطفال أسنان ملتوية غير مستقيمة ووجوه مشوهة، وهم مصابون بالربو والالتهابات والتحسس والمشكلات السلوكية، وكان طبيب الأسنان يشك في أن مرضاه كانوا يتغذون بشكل سيئ وذلك بتناول الأغذية المصنعة، وشرع يتفحص الأنظمة الغذائية في ثقافات معزولة مازال الناس فيها يأكلون ماسماه هو أطعمة بلدية Native food .

رحل برايس إلى مجتمعات قبل أن تغدو صناعية من كندا إلى بابوا Papua في غينيا الجديدة وأخذ يدرس الأنظمة الغذائية لدى صيادي غينيا Gaelic (في أيرلندا وإسكتلندا) والرعاة في أوغندا ومزارعي الألبان في سويسرة، وقد وجد الناس في كل مكان من هذه الأمكنة لهم أسنان جميلة ووجوه سليمة ولديهم نخر بسيط في الأسنان أو من دون نخر إطلاقاً مع أنه لم يكن لديهم لا أطباء أسنان ولا فراشي أسنان، كانوا بصحة طيبة على وجه العموم لا يشكون من أشكال اعتلال مزمنة أو أمراض كان رآها في بلاده، ولكنهم عندما غيروا أنظمتهم

الغذائية وأكلوا ما كان يدعوه برايس «الأغذية البديلة التجارية» السكر والمربي والطحين الأبيض والأرز الأبيض، والزيوت النباتية المكررة التي جاءت بالبواخر مع الأوروبيين المستوطنين، انحطت صحتهم بحدة.

والناس الذين بدؤوا يتناولون الأغذية الصناعية أصبحت أسنانهم ملتوية ومحتشدة تتدافع وتغلب فيها الفجوات كما أنهم غدوا يتألمون من أمراض مزمنة فتاكة بما فيها من الروماتيزم والسل.

والأطفال الذين ولدوا لآباء وأمهات كانوا يأكلون أطعمة مصفاة مكررة ولدوا بوجوه ذات بنى نامية بشكل ضعيف وبتشوهات أقدام حفاء، فروق الوجوه في الصور التي عرضها برايس لافتة مدهشة، كانت الوجوه اللا صحية ضيقة وغير متناظرة على حين كانت الوجوه الصحية عريضة حسنة الشكل، التناظر في الطبيعة علامة على ظروف جيدة (وخاصة في التغذية) في أثناء النمو والتطور وليس الوجه الإنساني استثناء.

كان برايس فضولياً يسأل: ماذا يأكل هذا الشعب ليبقى متمتعاً بالصحة؟ أولاً كانوا جميعاً يأكلون أطعمة محلية مما يعني أن الأنظمة الغذائية تتفاوت بشكل واسع في مختلف البيئات، كانت الجماعات منقسمة تقريبا إلى ثلاثة نماذج: مزارعو ألبان ورعاة، صيادو أسماك، صيادون بدائيون.

في قرى الألبان السويسرية يأكلون الحليب الصرف والقشدة والزبدة وخبز الجاودار الكامل أو حب الجاودار المشوي، ويتناولون اللحم في أيام الأحاد، وأنواع الحساء من مرق العظام والقليل من خضار الصيف، في الهند والتيببت يشربون الشاي مع الحليب والزبدة من الغنم ومن أنثى الثور الطويل الشعر. في مصر يأكل رعاة الجبال الزبدة ويبادلونها بالدخن (الذرة الصفراء الصغيرة) عند قبائل المزارعين في السهول، أما جماعات القبائل مثل الماساي Masai في كينيا والموهيما Muhima في أوغندا فيأكلون على الأغلب اللحم والدم والحليب الكامل.

يأكل جماعات صيد السمك بالقرب من سكوتلندا في Outer Hebrides السمك والبطارخ (بيوض السمك) والمرق والشوفان الكامل، ورؤوس سمك القد (سمك في شمالي الأطلسي) محشوةً بالشوفان ومشوية وكذلك كبد السمك المفروم هي أكالات شعبية بشكل خاص، وكان يأكل جماعة الأسكيمو في ألاسكا الأطعمة البحرية غالباً بما فيها من بيوض السمك والفقمة والحوت، لا يأكلون الفواكه ويأكلون قليلاً من الخضار وقليلاً من عشب البحر والتوت البري، والأزهار والحماض المحفوظ في زيت الفقمة، أما سكان جزر البحار الجنوبية والماوري Maori في نيوزيلندا فكانوا يأكلون السمك وسمك القرش والسلاطعين والقواقع وديدان البحر والشحوم وجوز الهند والمنيهوت (نبات يستخرج من جذوره نشاء مغذٍ وعشب البحر والفواكه).

أما الصيادون البدائيون الذين ينتشرون من كندا إلى إيفرغلادز Everglades ومن الأمازون إلى أستراليا، فلهم نظام غذائي متنوع، كانوا يأكلون الصيد بما فيه من الكبد والغدد والدم والنخاع، ويأكلون الحيوانات الصغيرة والعصافير والحشرات والحبوب والدرنات في الجذور والخضار.

أما الهنود في جبال الروكي الكندية حيث تنخفض الحرارة إلى سبعين درجة تحت الصفر فكانوا يأكلون الحبوب والألبان والفواكه أو يأكلون السمك، كانوا يولون الولاثم على لحم الرنة (آيل شمالي أمريكية) والموظ (حيوان كبير من حيوانات شمالي أمريكية) وغدد الكظر لدى هذا الحيوان.

في الأنديز Andes يأكل قبائل البيرو حيوان اللاما Llamas والألبكز Alpa-cas (وهو حيوان ثديي)، والبطاطا والذرة والبقول والفاصولياء وبذور نبات رجل الأوز وهي بذور بلدية في البيرو، يبحث السكان الأصليون في أستراليا عن أي شيء يستطيعون الحصول عليه في ريفهم الخشن الجاف: جذور، سوق، أوراق، ثمار العليق، بذور العشب، البازلاء البلدية، العصافير، البيض، الأغذية البحرية، أسماك المياه النقية، الكنغر، الوئب (الكنغر الصغير) ومتنوعات من

الحيوانات الصغيرة والحشرات ما فيها من القوارض واليرقانات الدودية، والخنافس، لم يبذل برايس جهداً ليخفي إعجابه بمصادر طعام هؤلاء السكان الأصليين.

كان طبيب الأسنان يأمل أن يجد أناساً يعيشون على الأطعمة التي تقدمها الأرض وحسب ولكن خاب رجاؤه، حتى في أيام الحرب فإن الناس الذين يعيشون معزولين في الهضاب كانوا يقايضون (في الليل من منحدرات عمودية خاصة) الأغذية مع جملة القبائل التي تعيش على الشواطئ وذلك للحصول على بيوض السمك المجففة.

كان برايس يعرف أن الأطعمة البحرية غنية باليود الذي بقي من الدراق (تضخم الغدة الدرقية) Goiter، والتأخر العقلي والعمق، كما أنها غنية بفيتامين A و D اللذين يساعدان على امتصاص الكالسيوم والفوسفور، ولكنه لم يكن يعلم عن دهون أوميغا 3 الحيوية الموجودة حصراً في السمك.

استنتج برايس أن هناك أربعة عوامل مشتركة في جميع الأنظمة الغذائية: الأطعمة الكاملة وخاصة الحبوب، ونقص الطحين والسكر المكررين، لحم كثير وسمك، دهون غير مكررة، اللحم والسمك والدهن هي أغذية حيوية، كانت قبائل الماساي Massai والإينويت Imuit لاحمة خالصة، بل إن الجماعات النباتية القليلة وجدها تأكل الحشرات واليرقانات الدودية والسمك إن استطاعت، وحوت النظم الغذائية جميعها ثلاثة نماذج من الدهون الطبيعية: دهون مشبعة من الزبدة والبقرة وزيت جوز الهند، ودهون أحادية (عدم الإشباع) من النخاع والشحوم ودهون متعددة (عدم الإشباع) في السمك والصيد.

وصار طبيب الأسنان الذي أصبح أنثروبولوجياً يستعلم عن طرق الطبخ، كان الجميع يأكلون الطعام النيئ وخاصة اللحم والدم والكبد والسمك والحليب. والطعام النيئ غني بالفيتامينات والأنزيمات والبكتيريا المفيدة كان الجميع يفضلون الطعام المخمر بما في ذلك من الحليب والحبوب والعصير والخضار. والتخمير شكل تقليدي للحفاظ يعزز الغذاء ويساعد على الهضم.

حين حلل برايس الأطعمة في مخبره وجد أن الأنظمة الغذائية التقليدية تحوي من فيتامين A و D أكثر بعشر مرات مما يحويه النظام الغذائي الأمريكي في اليوم ويحوي كذلك معادن أكثر بما في ذلك الكالسيوم والمغنيزيوم والفوسفور واليود والحديد. ويحوي نظام الأسكيمو الغذائي من اليود أكثر بأربعين مرة من الأطعمة التي يتناولها المستعمرون المستوطنون.

ولكننا لا نأكل اليرقانات الدودية!

يتضمن النظام الغذائي للصيادين البدائيين (القدماء والمعاصرين) أطعمة قد نجدها غير مغرية لنا مثل جلد الحوت وغدد التناسل عند ذكور السلمون، ويأكل كثير من القبائل الدهن والبروتين نيئة بما فيها من الدم والكبد والسمك، ومن أجل الكلس يسحقون عظام السمك والعصافير الصغيرة والأغذية المخمرة ذات الطعم اللاذع. يتناولون هذه الأطعمة من أجل الفيتامينات والمعادن والأنزيمات. ولحسن الحظ نستطيع أن نحصل على المغذيات نفسها من أطعمة يألفها أكثر الذوق الأوربي الأمريكي، تحوي سلطة سيزر Caesar Salad على بيض نيئ وجبن بارما (جبن جاف حريف) مخمر والريجيانو- Reggia no والبلم (سمك صغير يشبه الرنكة) وهو سمك مخمر نأكله كله بعظامه وكل مافيه، وهناك السلمون المدخن وستيك تارتار Steak Tartar (شريحة اللحم التتاري) والمايونيز هي ثلاثة أطباق شهيرة من السمك النيئ واللحم والبيض، وشراب البيض الكلاسيكي وهو مصنوع من بيض نيئ وقشدة نيئة، فليس من الضروري إذاً أن نأكل تماماً كما يأكل الصيادون البدائيون ولكن نحصل على المغذيات التي عرفوا أنهم يحتاجونها.

لنعد إلى الوطن فقد شرع برايس بمعالجة الأولاد غير الأصحاء بالطعام الجيد في عيادته، وحوى نظامهم الغذائي النموذجي غالباً أطعمة مكررة مصفاة مثل: القهوة السوداء مع السكر، الخبز الأبيض مع البان كيك Pan cakes، الدونات

Donuts المقلي بالزيت النباتي، وفي إحدى التجارب أطلع برابيس أطفالاً سيئتي التغذية وجبة واحدة يومياً لستة أيام في الأسبوع، وفي أثناء ذلك كانوا يتناولون في منازلهم ما اعتادوا على تناوله، وتتضمن الوجبات العلاجية الكبد وشودر السمك (حساء من السمك والبصل والبطاطا) أو لحمًا مكموراً على نار هادئة وفيه مرق وجزر ولفة قمح كامل مغطاة بالزبدة مصنوعة من طحين طازج الطحن، وعصير البندورة وزيت كبد سمك القد وقدين من حليب كامل الدسم. واللحم والألبان والبيض كانت تأتي من حيوانات تتربى على العشب التي كان يرى برابيس أنها تحوي كمية من فيتامين A أكبر من تلك الموجودة عند الحيوانات التي تتربى على الحبوب، وكانت هذه هي النسخة المعدلة الأمريكية من النظام الغذائي التقليدي الغني بالبروتين وفيتامين A و B و D ودهون أوميغا 3 ومعادن. تحسنت بوضوح صحة هؤلاء الأولاد كما تحسن أداؤهم في المدرسة، كتب برابيس يقول: «إن النظام الغذائي المتوازن بشكل مناسب جيد للجسم بأكمله».

النظام الغذائي من أجل الخصوبة.

في الأنظمة الغذائية التقليدية كانت تحفظ أطعمة خاصة بالزوجين قبل الحمل ومن أجل النساء في أثناء الحمل، وتتضمن المغذيات الرئيسية الكالسيوم واليود والزنك وفيتامين A ودهون أوميغا 3. تسافر قبائل البيرو في جبال الأنديز مئات الأميال؛ لتتاجر عند قبائل الوادي وتحصل على عشب البحر وبيوض سمك السلمون من أجل اليود وفيتامين A والزنك ودهون أوميغا 3.

وتجفف جماعات الإينويت Inuit في آلاسكا بيض السمك من أجل الخصب على حين أن الهنود في أمريكا الشمالية يأكلون الغدد الدرقية الغنية باليود لدى ذكر الموظ، وفي أفريقيا تطعم قبائل كيكويو Kikuyu وهي قبائل نباتية على الأغلب تطعم البنات كمية أكبر من الدهون الحيوانية قبل ستة أشهر من الزواج، وفي قرى الألبان يتضمن النظام الغذائي من أجل الخصوبة عشباً ربيعياً مغمساً بالزبدة من أجل فيتامينات A و D.

يطلب الأطباء في الوقت الحاضر من النساء الحوامل أن يتناولن حمض الفوليك Folic Acid للوقاية من انفتاق العمود الفقري، ولكن أزواجاً قليلين يُنصحون بالتزام حمية معينة قبل الحمل، أول ماتحتاجه المرأة التي ترغب في الحمل هو كمية كافية من الإستروجين estrogen (في الدهن لديها) من أجل الإباضة، يجب أن يأكل الرجال والنساء الذين يرغبون أن يصبحوا آباء وأمهات كميات كبيرة من الطعام الذي يحتوي على الزنك وعلى دهون أوميغا3 وفيتامين A (اللازم لصنع الإستروجين).

يأكلون زيت الكبد والزبدة والقشدة وصفار البيض وكبد الحيوانات التي ترعى العشب، فيتامين E ضروري من أجل إنتاج المنى عند الذكور ونقصانه يمكن أن يسبب عقماً دائماً، وتتحسن صحة المنى بشكل مثير حيوي إذا أُخذ فيتامين A وفيتامين E معاً، ربما لأن فيتامين E يمنع أكسدة فيتامين A، أما البروتين وفيتامينات B، وخاصة فيتامينات B₁₂ فإنها حاسمة من أجل إنتاج البيض وعدد الحيوانات المنوية وتحركها، ودهون أوميغا3 في DHA موجودة بتراكيز عالية في المنى.

كان كتاب Nutrition and physical degeneration «التغذية والتكس الجسمي» شاملاً بارزاً ومثيراً للجدل، رحب أطباء الأسنان والأنثروبولوجيون بالكتاب - وفي أحد الأوقات كان على قائمة المراجع المطلوب قراءتها في صفوف الأنثروبولوجيا في هارفرد - إلا أن معظم الأطباء المهنيين تجاهلوه، وأشار برايس هو نفسه كثيراً إلى أن تطرقه إلى الأمراض كان غير تقليدي، إلا أن مؤلفه برغم ذلك كان مصدر إلهام لأديل ديفيز Adelle Davis. حازت ديفيز درجة الماجستير في الكيمياء الحيوية من مدرسة الطب في جامعة Southern California. ولكنها كتبت عن التغذية بأسلوب ودي فيه حس سليم. وغدا عنوانا كتابيها:

Let,s get well و Let,s eat Right to keep fit.

أفضل الكتب مبيعاً في الخمسينيات والستينيات .

نشأت ديفيز في مزرعة في أنداينا وكانت تأكل الإفطار الأمريكي التقليدي من الحبوب الساخنة وشرائح اللحم والبيض والنقانق والفروج المقلي مع صلصة مرق اللحم وجرعات من الحليب الكامل الدسم من حيوانات تتغذى على العشب، وهذا تماماً الطعام الذي نصحت به من أجل نظام غذائي غني بالبروتين و B و D و A . أفرطت ديفيز في إطراء الحبوب الكاملة والدهون غير المكررة والحليب كامل الدسم وكميات كبيرة من البروتين بما فيها من البقر والكبد والسمك والبيض، وكانت تدعو إلى تناول الأطعمة النيئة بما في ذلك من البيض والكبد والحليب: كانت ديفيز متقدمة على عصرها، فكتبت أن الدهون المهدرجة خطيرة وأن زيت السمك ينقص الكوليسترول .

كانت ديفيز مثل برايس مولعة بالجدل .

تقول صديقتي جوان غروهمان متذكراً: «لقد أغضبت كثيراً أجواء مهنة الطب وجماعات التغذية التقليديين إلى حد أنهم لم يوفروا جهداً؛ ليكذبوها ويشوهوا سمعتها». وجوان غروهمان Joann Grohman مزارعة ألبان وكاتبة في شؤون التغذية قالت: «إن أديل ديفيز رمت صحتها وصحة أطفالها الخمسة، «أغارت إدارة الأطعمة والأدوية (FDA Food and drug administration) على مخازن الطعام الصحي وصادرت كتبها بحجة قانونية خاطئة وهي أنها كانت معروضة إلى جانب زجاجات الفيتامين» .

كان برايس وديفيز رائدين في المجال المعروف اليوم باسم علم الأوبئة والغذاء - أي دراسة التغذية والمرض - والبحوث الحديثة أثبتت صحة عملهما .

يوافق الخبراء الآن مثلاً على أن الزيت النباتي المهدرج - لا الزبدة - يرفع LDL . وكما سنرى فيما بعد أن النظام الغذائي الذي ينقصه فيتامينات B هو الذي يسبب مرض القلب لا الدهون المشبعة، بل إن الباحثين يستكشفون التفاعل

الدقيق بين النظام الغذائي وكيفية عمل الجينات، إن دهون أوميغا 3 التي تسمى EPA و DHA مثلاً تنشط قدرة الجينات على ضبط أيض* الدهن، الأمر الذي يفسر كيف تمنع البدانة، أعطانا أبقراط جوهر وبائيات الغذاء حين قال: «اجعل طعامك طبك وطبك طعامك».

بعد أن قرأت حول الأنظمة الغذائية التقليدية اتضح لي كم استنزفت جسمي الطرق النباتية وطرق تجنب الدهن، ولكن أمراً واحداً كان يضايقني وهو: هل تناول الدهن المشبع والكوليسترول كل يوم أمر جيد حقاً. وقبل أن أكب برأسي على لحم البقر التقليدي والزبدة والبيض وجدت من الأفضل أن أعرف ماذا يقول العلم الحديث عنها، وبدأت أقوم ببعض البحوث في البيت حول الطعام الحقيقي.

حيثما أذهب يخشى الناس الغذاء الحقيقي.

في السوبر ماركت المسمى The Union Square Greenmarket غرين ماركت يونين سكوير في مدينة نيويورك كانت سيدة مسنة تشتري دجاجاً، قالت بحزم: «لا أستطيع أن أكل أي جلد» موجهة كلامها إلى المزارع.

قاطعتُ الحديث قائلة: «هذا أفضل دجاج في السوق». «لأنه تربي على كلاً المراعي، وجلده جيد لك مليء بالدهون الصحية» التفتت إلي مستتكرة وقالت: «لم أذق الجلد في حياتي» «إنه سيئ لك كل ذلك الدهن!».

وفي أقدم مخزن بيع الجبن في نيويورك والمدعو موراي Murray كانت امرأة شابة تسأل عن جبنة موزاريللا قليلة الدهن (الدهم). قالت: إنها تفضل الموزاريللا من حليب كامل الدهم ولكن لتشعر بالذنب على نحو أقل كانت تتناول الجبنة من الحليب المنزوع القشدة.

* الأيض: الاستقلاب.

وفي المنزل أقدم أنا لأصدقائي الدجاج المشوي المحمر والبطاطا المهروسة مع الحليب والزبدة، وسلطة السبانخ مع اللحم المقدد وكعكة الكرز وقشرة الخبز المدهونة بالشحم والقشدة المخفوقة، يمزج أحدهم قائلاً: «أين يذهب كل هذا الكوليسترول لا تخبري طبيبي!». ومع أنهم كانوا يفوضون في تناول الطعام اللذيذ الذي يجلب الرضى فإنهم لا يستطيعون أن ينسوا لحظة واحدة أن هذا الطعام سوف يقتلهم، قال أحدهم: «جلطة قلبية بسبب صحن» وكانت نبرة الصوت تمزج الخوف والإذعان والمتعة المذنبية.

جميع هؤلاء الناس هم على خطأ.

فالمرأة في سوبر ماركت المزارع لم تكن تدري أن دهن الدجاج هو أحادي عدم الإشباع ومتعدد عدم الإشباع، وهذان النوعان من الدهون - حتى برأي الخبراء التقليديين - صحيان، ماذا كانت تعلم؟ كانت تعلم حسب آراء الخبراء أن الدهن الأقل هو الأفضل، ودهن الدجاج لا يستثنى من ذلك.

الدهن لذة مذنبية، المزارع هنا لا عون منه؛ لأنه لا يعلم ما هو دهن الدجاج أيضاً، إن الدجاج الذي يربي على العشب يحوي حمض اللينوليك (CLA) المقترن من جذر واحد وهو دهن غير عادي يقاوم السرطان ويبني العضلة النحيلة.

ودهن الدجاج يعزز المناعة، لم يكن البنسلين لدى بعض الشعوب (اليهود) صدور الدجاج المنزوعة الجلد بل كان حساء الدجاج مع قطرات من الدهن الذهبي التي تجعل الحساء مثل الحرير، ولكن أحد الناس علّم تلك السيدة أن دهن الدجاج هو سم، أراهن ليست أمها التي علمتها، وهي تعلقت بهذا القول.

والمرأة الشابة في موراي لم تكن تعلم أنك تحتاج الدسم في الحليب من أجل أن تهضم البروتين وتمتص الكالسيوم، إن كانت تكافح من أجل وزنها قد تكتشف - كما اكتشف مليون أمريكي آخر بعد ثلاثين سنة من النصح المشكوك فيه - أن تناول الأطعمة التي حُضرت كي تكون قليلة الدسم لا يفيد، وخاصة عندما تتناول

حريرات أكثر لأن الطعام لا يُشبع، وأيضاً أشار آخر بحث إلى أن الحليب واللبن والجبنة تساعد عملياً على إنقاص الوزن وربما يرجع ذلك إلى تأثير الكلس في مدى تخزين الدهن.

كنا نأكل في بيتي وفي المزرعة بالطريقة التي يأكل بها الناس منذ آلاف السنين، وهذا يعني أننا نتناول جميع الأطعمة التي يخبرونك أن تتجنبها، اللحم الأحمر، الحليب الكامل الدسم، النقانق، الزبدة، والجبنة المصنوعة من الحليب النيئ، ولكن لحم البقر والحليب من حيوانات تتغذى بالعشب والدجاج يتغذى من كلاً المراعي والدهون - من الشحوم إلى جوز الهند - جميعها غير مكررة. الحليب والقشدة والزبدة نيئة وهي من حيوانات تتغذى بالعشب أيضاً، كنت أستسيغ قطع اللحم الغنية غير المعتادة التي لا تجدها أبداً في النظم الغذائية التي تتوخى «صحة القلب» مثل الكبد ونخاع العظم - تماماً كما استساغها أجدادنا في العصر الحجري، لم أكن أشتري أي نوع من الطعام الموصوف بالدهن القليل، إن الأطعمة يجب أن تؤكل مع الدهون التي أتت معها: حليب كامل الدسم، دجاج بجلده.

جميع هذه الأغذية الحقيقية جيد لك كيف ذلك؟

- لحم البقر الذي تغذى بالعشب غني بببتا الكاروتين (الجزرين) وبفيتامين E (وكلاهما يقاومان مرض القلب والسرطان) كما أنه غني ب CLA وهو دهن ضد السرطان.
- الحليب والقشدة والزبدة والجبنة من حيوانات تغذت بالعشب غنية بفيتامين A و D وبدهن أوميغا3 وب CLA وبحمض الزبدة وهذا دهن آخر يقاوم السرطان والإنتانات.
- لحوم حيوانات أخرى تربي بالمراعي وفيها دهون غنية بمضادات الجراثيم وبالدهون أحادية عدم الإشباع ودهن حمض الزيت - وهو الدهن نفسه الموجود في زيت الزيتون الذي يُنقص LDL.

● يكون البيض من دجاج يربى في المراعي غنياً بفيتامين A وبدهون أوميغا3 الذي يمنع البدانة والسكري ومرض القلب، والاكتئاب، يحوي مح البيض ليستين الذي يساعد على أيض الكوليسترول.

الكوليسترول: هذه الكلمة وحدها بوسعها أن توقف قصة الطعام في مسالكه، ويكاد التفكير في القشدة الغنية الحلوة لا يأخذ شكله ومنحاه قبل أن يرفرف الكوليسترول اللعين ويستقر تماماً في زاوية القلق في الدماغ ليفسد الحلم، أنا أعلم فيم تفكرون أليست الدهون المشبعة والكوليسترول خطرة؟ لا أظن ذلك.

لنقبل أول الأمر أن الأمريكيين على صواب حين يقلقون على نظامهم الغذائي وصحتهم، فمنذ عام 1900 وبظروف مفاجئة نادرة أصبحت البدانة والسكري ومرض القلب منتشرة، تعرف هذه الأمراض الثلاثة على أنها «أمراض الحضارة» لأنها لم يسمع بها على مدى التاريخ الإنساني. (قبل ثلاثة ملايين من السنين إن كان المرء بديناً أو مصاباً بالسكري أو بمرض القلب فسرعان مايموت). وفي الولايات المتحدة اليوم السمنة والسكري ومرض القلب هي أمراض مزمنة.

ويمكن أن تكون مميتة ولكنها غالباً ظروف يتعايش الناس معها بفضل خليط من الأدوية والجراحة، ونقص الشعور بجودة الحياة - مثل القول: «أنا بدينة جداً ينقطع نفسي إذا شئت أن ألعب كلبى». ويعيش الناس المصابون بنموذج السكري رقم 2 على إير الأنسولين، في عام 1950 كانت معظم جلطات القلب وبيلة قاضية، ولكن اليوم وبفضل أشكال التقدم الطبية الرئيسة يعيش الأمريكيون المصابون بمرض القلب المزمّن حياة أطول، ولا شك أن تمكين الناس المصابين بمرض مزمن من العيش هو علامة من علامات التقدم، إن الوقاية من المرض أمر آخر وهي الأمر الذي يهمني.

قد يعترض امرؤ قائلًا: إن الحياة في العصر الحجري كانت مختلفة، كانت الحياة بالنسبة لزوجين من الصيادين البدائيين كريةهة قذرة فظة وحشية وقصيرة. قد يجرح الماستودون Mastodon (حيوان كبير يشبه الفيل) الرجل وقد تنزف هي حتى الموت في أثناء الوضع.

نحن من جهة أخرى نعيش حياة أطول بكثير، مع متسع من الوقت يسمح لنا بأن نصبح مسنين ونطور أمراضاً تنكسية نصاب بها، كيف لنا أن نعرف إن كان الصيادون البدائيون للحوم لم يترنحوا ويسقطوا تحت وطأة تصلب الشرايين لديهم، كذلك هل هم سعوا لكي يعيشوا حتى سن الخامسة والستين؟

هذا سؤال جيد. نظر لورين كوردان Loren Cordain وهو خبير في النظم الغذائية للعصر الحجري إلى الأمر الآتي: لدى معظم جماعات الصيادين البدائيين يصل 10 إلى 20 بالمئة إلى سن الستين أو أكثر، وهم بصحة جيدة. كتب يقول: «هؤلاء الناس المسنون أظهروا أنهم بشكل عام خالون من علامات الأمراض المزمنة وأعراضها (البدانة، ضغط الدم، ارتفاع نسب الكوليسترول) التي تبثلي بشكل عام المسنين في المجتمعات الغربية» يقول: «وحين يتخذ هؤلاء الناس نظم الغذاء الغربية الصناعية».. يبدوون بعرض علامات «أمراض الحضارة» وأعراضها مما يتناسب جداً مع فكرة أن طول العمر يعادل المرض.

دعنا فيما يأتي نوافق على أن الخبراء على حق: إن النظام الغذائي يؤثر حقاً في الدم، إن دراسة كوليسترول الدم وفروع أصنافه المتنوعة تزداد تعقداً على مدار الساعة، إلا أن الحكمة التقليدية تعد أن من الأفضل أن يكون الليبوبروتين ذو الكثافة العالية (HDL) مرتفعاً وأن يكون الليبوبروتين ذو الكثافة المنخفضة (LDL) منخفضاً، لقد عُرِفَت فرضية الكوليسترول «الجيد» والكوليسترول «الرديء» عرضاً وبشكل غير مقصود، وبرزت هذه الفكرة عندما أصبح واضحاً أن العدد الذي يدعونه «الكوليسترول الكلي» كان ضعيفاً - بل ضعيفاً جداً - كمشعر بمرض القلب، ويعتقد اليوم معظم الخبراء أن HDL المنخفض و LDL المرتفع هما معاً «نذير خطر» لمرض القلب مما يعني أن كلتا الحالتين على ارتباط متبادل إحصائياً.

إلا أنني لست متيقنة تماماً، وهناك تحذيران مهمان لقاعدة أن الكوليسترول المرتفع LDL هو خطر بشكل خاص، أول هذين التحذيرين هو درس من الإحصاء 101: أن الارتباط المتبادل لا يتضمن بالضرورة معنى السببية، بكلمات أخرى لا يسبب LDL بالضرورة مرض القلب، وبدلاً من ذلك قد يكون عرضاً (أو علامة كما يقول الخبراء) لاضطراب في القلب، والتحذير الثاني يساوي الأول في الأهمية: وهو أن دراسات عديدة تبين أن LDL المرتفع ومرض القلب ليسا مرتبطين معاً، في عام 2005 ذكرت مجلة *Journal of American Physicians and Surgeons* أن نصف الناس الذين لديهم مرض القلب لديهم LDL طبيعي، بل «منشود»⁸ وفي عام 2005 أيضاً وجد الباحثون أن الرجال والنساء المسنين مع LDL مرتفع يعيشون حياة أطول⁹. وحين لا تنطبق قاعدة - إن LDL المرتفع خطر - لا على كبار السن ولا على نصف حالات المصابين بمرض القلب يستطيع العالم الصادق أن يستنتج فقط أمراً واحداً هو: أن القاعدة تحتاج إلى نظرة ثانية.

ويعتقد بعض خبراء الكوليسترول أن القاعدة تحتاج إلى أكثر من مجرد تأنيب. يقول جويل كوفمان Joel Kauffman أستاذ الكيمياء حامل لقب الشرف في جامعة العلوم في فيلادلفيا: «لا سوء في LDL» «ولم يكن فيه سوء قط من قبل»¹⁰.

ما الذي ينبغي أن يؤخذ في الحسبان في هذه النتائج المتضاربة عن LDL ومرض القلب؟ أولاً: إن الصلة التي تبينها بعض الدراسات بين LDL المرتفع ومرض القلب يمكن تفسيرها بالأكسدة، والبحث على الناس والحيوانات تظهر أن LDL الطبيعي هو جزء سوي (معياري normal) في الجسم الصحي ولكن LDL المؤكسد أو المتضرر هو نبأ سيئ وربما تمثل حقاً قراءات LDL المرتفع أكسدة مرتفعة ل LDL. ثانياً: هل يسد الكوليسترول حقاً الشرايين؟ ربما لا. فبالنسبة لكوفمان لا يوجد علاقة بين الكوليسترول الكلي (أو LDL) وبين تصلب العصيدي وكما سنرى فيما بعد هناك حمض أميني يدعى homocysteine أو موسيستين - وليس الكوليسترول - هو الذي يضر الشرايين ويؤذيها حقاً.

فيما بعد سوف ننظر إلى الكوليسترول بتفصيل أكثر ولكن الآن دعني أقل هذا: أعتقد أن قصة الكوليسترول «الجيد» والكوليسترول «الرديء» أخفقت في شرح مرض القلب تماماً، وأسوأ من ذلك أخفقت في تحاميه والوقاية منه، إن حكاية LDL الشرير وHDL الفارس تبالغ في تبسيط واقع معقد.

ماهو شأن النظام الغذائي؟ مع وجود أمور أخرى مكافئة هل يكون تناول الأطعمة مثل الزبدة والبيض الغنية بالكوليسترول الطبيعي والدهون المشبعة الطبيعية له تأثير غير مرغوب في كوليسترول الدم ويؤدي إلى مرض القلب؟ مما جمعت من معلومات الجواب: لا، إن الكوليسترول المرتفع ومرض القلب نادران في الثقافات التي يأكل فيها الناس أطعمة غنية بالكوليسترول بما في ذلك من الزبدة والبيض والقريديس.

وهذا الأمر صحيح أيضاً في ثقافات خط الاستواء حيث يتناول الناس زيت جوز الهند المشبع يومياً، إن دراسات النظم الغذائية التقليدية هي السبب الوحيد فقط لكوني أتناول الزبدة والقشدة وزيت جوز الهند بأمان، ولحسن الحظ إن الدراسات الطبية تؤكد هذه الملاحظة حول الدهون المشبعة.

إن القصة حول النظام الغذائي والمرض أكثر تعقيداً من مجرد الحديث عن الدهون المشبعة والكوليسترول بالطبع، وكما سنرى أن التفكير الذي يدعو إلى إنقاصها هو على وجه الدقة خطأ اقترفه الخبراء الذين يركزون على منع تناول الدهن والكوليسترول، إن أنظمة الغذاء التقليدية هي أيضاً غنية بمغذيات أخرى تحول دون حدوث مرض القلب بما فيها من دهون أوميغا3 في السمك وفيتامينات B، ولكن ثمة أمر واحد واضح: إذا كان لحم البقر والزبدة ملومين في مرض القلب فيلزم عن ذلك أن مرض القلب لايمكن أن يكون مرضاً جديداً؛ لأننا كنا نأكلها مدة طويلة.

انظر إلى الأنظمة الغذائية التقليدية الملازمة للموائد، إنها تحتوي حريرات أكثر وحريرات أطعمة حيوانية أكثر بكثير من النظام الغذائي الأمريكي الحديث. ومع ذلك فإن الأمريكيين الآن زائدو الوزن ولديهم درجات أعلى من الكوليسترول.

إن رعاة الأيائل من نوع الرنة في أيفنكي Evenki في روسيا يستمدون نصف حريراتهم تقريباً من اللحم أي ضعف المعدل الأمريكي تقريباً، ومع ذلك فإن رجال أيفنكي أهزل (أنحف) بـ 20 بالمئة من الرجال الأمريكيين ودرجات الكوليسترول لديهم أخفض بـ 30 بالمئة¹¹.

النظام الغذائي الأمريكي الحديث في مقابل النظم التقليدية

قبائل أنويت في رعاة أيفنكي في الأمريكيون الحديثون

| | روسيا | شمالي أمريكا | |
|-------|-------|--------------|---------------------|
| 2.250 | 2.820 | 2.350 | الحريرات اليومية |
| 23 | 41 | 96 | من الطعام الحيواني% |
| 77 | 59 | 4 | من الطعام النباتي% |
| 204 | 142 | 141 | كوليسترول |
| 26 | 22 | 24 | كتلة الجسم |

كتلة الجسم الصحية هي من 18.5-24.9، إذا كانت فوق 25 فتلك هي زيادة وزن إذا كانت فوق 30 فهي بدانة.

المصدر:

William R. Leonard Food For thought Scientific American, August 2003 Vol 13 No2 (updated from the December 2002 issue).

من الواضح أن الأمريكيين يقومون بشيء ما خاطئ فبالرغم من أننا نتناول حريرات أقل وحريرات من الطعام النباتي أكثر من شعب أينويت وأيفنكي فإننا بدينون ولدينا كوليسترول مرتفع. وربما يكمن الخطأ في نظمنا الغذائية، ولكن من الحكم الحاصل من هذه الحالات، والعديد من الدراسات المشابهة للصيادين

البدايين المعاصرين مثل سكان أستراليا الأصليين، يبدو من غير المرجح أن الدهون الحيوانية المشبع في حد ذاته يسبب الكوليسترول غير الصحي، فهؤلاء الشعوب النحيفة المعافاة المتمتعة بالصحة تأكل الكثير من الدهون الحيوانية المشبع، لا بد أن هناك أمراً آخر يستحق اللوم على تردي صحتنا الضعيفة.

ماذا يمكن أن يكون هذا الشيء؟ إن المتهم الحقيقي هو الأطعمة الصناعية. السكر والزيت النباتية المهدرجة هي التي ترفع الكوليسترول والشحوم الثلاثية. إن تناول الكوليسترول المؤكسد - أو الفاسد - يؤدي إلى LDL مؤكسد غير صحي في الجسم، والمصدر الغذائي الرئيس للكوليسترول المؤكسد هو الحليب المجفف المنزوع القشدة والبيض المجفف الذي يوجد عادة في الأطعمة المصنعة، وأخيراً ثمة عوامل مهمة حيوياً، التمرين مثلاً يجعلك نحيفاً ويرفع HDL، يمكنك أن تراهن أن شعب الأينويت من صيادي الفقمة ورعاة أيفنكي يمارسون التمارين أكثر من معظم الأمريكيين.

إن الخبراء على حق: نظامنا الغذائي قتلنا، ولكن لحم البقر والزبدة والبيض التقليدية لا تلام على البدانة والسكري ومرض القلب. إن ما يسمى أمراض الحضارة تسببها أطعمة الحضارة، وبدقة أكثر نقول: إن أمراض التصنيع تسببها أطعمة التصنيع.