

**دکتر یوفه راونسکو**

# **آیا چربی و کلسترول برای شما مفید است؟!**

**چه عاملی در واقع موجب ایجاد بیماری قلب می شود؟**

مترجم

**دکتر سید محمد هاشم ساداتی**



**انتشارات معین**

## فهرست مطالب

چرا کلسترول برای بدن مفید است؟	۹	سخن مترجم	۹
کلسترول کم قدرت دفاعی بدن را در مقابل بیماری	۴۵	مشکلاتی که مخالفان نظریه کلسترول با آن مواجه	۱۴
ایدز کم می‌کند	۴۵	می‌شوند	۱۴
کلسترول و نارسایی قلب	۴۶	به دلایل زیر ما نباید گفته‌های این سردمداران را	۱۶
بیماری کلسترول کم مادرزادی	۴۷	قبول کنیم	۱۶
لایپو پروتئین‌ها	۴۸	سخن مؤلف	۱۹
کلسترول LDL خوب است	۴۹	دیباجه	۲۳
تجربه روی حیوانات	۵۱	روش علمی پیدا کردن علل بیماری	۲۵
لایپوپروتئین‌های غیر از LDL نیز محافظ سلامتی	۵۱	رابطه کلسترول و چربی‌ها با بیماری‌های قلبی	۲۶
هستند	۵۱	نظریه ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی	۲۷
موارد استثنایی	۵۲	کلسترول و عروق شما	۳۱
کلسترول بالا ممکن است از آلرژی پیشگیری	۵۳	کلسیم و سنگ کلیه	۳۲
کند	۵۳	بالا بودن میزان کلسترول در بیماران قلبی باعث	۳۳
آیا کلسترول زیاد مادرزادی بیماری محسوب	۵۳	گمراهی پژوهشگران شده است	۳۳
می‌شود؟	۵۳	مشاهدات دو دانشمند - لندی و اسپری - درباره	۳۵
این نتیجه‌گیری‌ها بدون تحقیق کافی صورت گرفته	۵۴	کلسترول و آترواسکلروز	۳۵
است	۵۴	آزمایش روی بیماران ارتشی بازنشسته	۳۵
کلسترول بالا اما طول عمر مساوی است	۵۶	نتیجه مطالعات دکتر مت هور	۳۶
مشکل این افراد با کلسترول بالای ارثی کلسترول	۵۷	طرفداران نظریه کلسترول تنها آزمایشات خود را	۳۶
نیست	۵۷	مهم می‌دانند	۳۶
کلسترول بالا موجب آترواسکلروز عروق مغز	۵۹	تحقیقات و مطالعات دیگری هم در این زمینه	۳۸
نمی‌گردد	۵۹	انجام گرفته است	۳۸
عوامل دیگری غیر از کلسترول موجب بروز	۶۰	آنژیوگرافی عروق قلب	۳۸
بیماری‌های قلبی می‌گردد	۶۰	عوامل تهدیدکننده عروق قلب	۳۹
درمان این گروه با داروهای ضد کلسترول بی‌فایده	۶۰	مسائل ضد و نقیض در مورد ژاپنی‌ها	۴۱
است	۶۰	اعمال فیزیویژیکی مهمی که کلسترول انجام	۴۴
پس راه درمان این بیماری چیست؟	۶۱	می‌دهد	۴۴

- کلسترول بالا برای بدن مفید است ..... ۶۲
- مصرف چربی‌های حیوانی ربطی به کلسترول ندارد ..... ۶۵
- این ادعا بر فرضیه‌ای بی‌اساس بنیان‌گذاری شده است ..... ۶۵
- شمردن پول و شمردن غذاها ..... ۶۷
- نظریات مخالفان ..... ۶۸
- خبر بسیار خوب ..... ۶۸
- کلسترول موجود در مواد غذایی، موجب افزایش کلسترول خون نمی‌گردد ..... ۶۹
- می‌گویند بعضی از مردم در مورد کلسترول زیاد غذا حساس نیستند ..... ۷۱
- چربی‌های حیوانی برای شما مفید است .. ۷۴
- آیا گزارش مصرف چربی‌ها دقیق و قابل اعتماد است؟ ..... ۷۷
- آیا گزارشات دلایل مرگ و میر دقیق است؟ .. ۷۷
- آیا پرداخت مالیات زیاد خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد؟ ..... ۷۹
- مطالعات ۷ کشور جهان ..... ۸۱
- آمارهای بیماری قلبی در دوران مختلف در جهان ..... ۸۲
- چویانان در کشور کنیا ..... ۸۳
- سفر کلسترول به آفریقا ..... ۸۵
- آیا بیماران قلبی بیش از دیگران چربی‌های حیوانی مصرف می‌کنند؟ ..... ۸۸
- رابطه بین چربی حیوانی و سکتة مغزی ..... ۸۹
- چربی‌های جامد در نسوج بدن ..... ۹۰
- چربی‌های حیوانی و آترواسکلروز (ضایعات عروقی) ..... ۹۱
- ارتباط کلسترول غذاها و بیماری قلبی ..... ۹۲
- علم و دانش کاذب ..... ۹۳
- چگونه سردمداران ضد کلسترول مخالفان را سرکوب می‌کنند؟ ..... ۱۰۰
- غذاهای کم چرب و پر نشاسته برای بیماران قندی فاجعه است ..... ۱۰۱
- کلسترول و قلب شما ..... ۱۰۴
- درصدهای بزرگ و کوچک ..... ۱۰۴
- درصدهای بالا و پایین ..... ۱۰۶
- کلسترول بعد از ۴۷ سالگی خطری برای قلب ندارد ..... ۱۰۶
- قانون با آن همه استثنا ..... ۱۰۹
- چون کلسترول بالا همواره در بیماری‌های قلبی و عروقی مشاهده می‌شود، پس گناهکار ..... ۱۱۲
- شناخته می‌شود ..... ۱۱۲
- به ژاپن و فنلاند نگاه کنید ..... ۱۱۳
- تحقیقات بین‌المللی مشهور مانیکا ..... ۱۱۴
- مشاهده تناقض دیگری در مردم ژاپن ..... ۱۱۶
- در دنیای کلسترول، به اطلاعات گروه‌های مخالف به کلی بی‌اعتنایی می‌شود ..... ۱۱۷
- کلسترول بد ..... ۱۲۲
- تری گلسیرید ..... ۱۲۴
- مخزن سرشار اطلاعات دقیق - مطالعه عوامل چندگانه مستریت ..... ۱۲۵
- پایین آوردن کلسترول خون خطرناک است ..... ۱۲۸
- اکنون موقع آن فرا رسیده که حقایق را روشن‌تر ارائه کنیم ..... ۱۲۸
- مطالعات با چشم بسته و باز ..... ۱۳۰
- تحقیقاتی را که موافق نظریه کلسترول و چربی نیستند، فراموش کنید ..... ۱۳۲
- پروژه عظیم ۳۰۰ هزار نفری، سر و صدایی بیش نبود ..... ۱۳۳
- مطالعات دیگر در زمینه کاهش کلسترول نیز مایوس‌کننده بود ..... ۱۳۶
- مطالعه چم فیروز در هلسینکی به کلی فراموش شده است ..... ۱۳۷

- آزمایش چم فیروز روی افراد سالم با موفقیت همراه بود ..... ۱۳۹
- رابطه غذاهای پرچرب و بیماری‌های قلبی در فنلاند ..... ۱۴۰
- پروژه تحقیقاتی اسلو در نروژ ..... ۱۴۲
- آخرین مطالعه‌ای که نظریه کلسترول را ثابت کرده است (LRC) ..... ۱۴۳
- چگونه تفاوت‌های ۱/۶ به ۱۹٪ و ۰/۶ به ۲۶٪ تبدیل شد؟ ..... ۱۴۵
- نتایج مثبت کوچک را بزرگ و خطرات بزرگ را کوچک جلوه می‌دهند ..... ۱۴۵
- کنفرانس توافق نظر ..... ۱۴۸
- تحقیقاتی که تئوری کلسترول را تأیید نمی‌کند از یاد رفته اما بررسی‌های مثبت هم‌چنان ..... ۱۴۹
- تکرار می‌شود ..... ۱۴۹
- آیا آترواسکلروز ناپدید می‌شود؟ ..... ۱۵۰
- آزمایش نابینایی نسبی من درآوردی ..... ۱۵۳
- بررسی بهتر دیگری نیز در این زمینه انجام گرفته است ..... ۱۵۵
- اضطراب و استرس ناشی از عمل آنژیوگرافی ..... ۱۵۷
- بررسی مجموعه مطالعات در زمینه کلسترول ..... ۱۵۸
- تنها رژیم غذایی موفقیت‌آمیز ..... ۱۶۲
- مطالعه پیشگیری با آمگا ۳ در ایتالیا ..... ۱۶۴
- برنامه سلامت بخش دکتر دین ارنیش ..... ۱۶۸
- صدماتی که استاتین‌ها به بدن وارد می‌کنند ..... ۱۷۱
- استاتین‌ها را داروهای معجزه‌آسا می‌دانند! ..... ۱۷۲
- آزمایش «بیم‌واستاتین» در کشورهای اسکاندينای ..... ۱۷۳
- آزمایش با پروواستاتین روی بیمارانی که قبلاً انفارکتوس کرده بودند (CARE) ..... ۱۷۴
- آزمایش پروواستاتین روی مردم سالم و بدن ناراحتی قلبی (واسکاپس) ..... ۱۷۵
- آزمایش استاتین‌ها روی افراد بیمار و سالم با کلسترول طبیعی ..... ۱۷۶
- آزمایش پروواستاتین روی بیماران قلبی با کلسترول بالا، پایین و طبیعی ..... ۱۷۶
- وجود اشکالات فراوان در تجزیه و تحلیل بررسی‌های اخیر ..... ۱۷۷
- هزینه سرسام آور استاتین‌ها ..... ۱۸۲
- عوارض استاتین‌ها ..... ۱۸۵
- احساس ضعف و درد در عضلات و حل شدن ناگهانی آن‌ها ..... ۱۸۶
- استاتین‌ها و نارسایی قلبی ..... ۱۸۸
- استاتین‌ها و مشکلات مغزی ..... ۱۸۹
- از دست دادن حافظه و شعور ..... ۱۹۱
- استاتین‌ها و درد و تورم اعصاب ..... ۱۹۴
- استاتین‌ها و ناتوانی جنسی ..... ۱۹۵
- استاتین‌ها بدتر از تالیدوماید هستند ..... ۱۹۵
- استاتین‌ها و سرطان ..... ۱۹۶
- چگونه عوارض استاتین‌ها را ناچیز نشان می‌دهند؟ ..... ۲۰۰
- آیا آزمایشات دارویی شرکت‌ها قابل اعتماد است؟ ..... ۲۰۱
- نتایج منفی را فراموش کنید ..... ۲۰۲
- دستورالعمل جدید ..... ۲۰۳
- آترواسکلروز پنهانی ..... ۲۰۶
- خطرات جدیدی قلب را تهدید می‌کند ..... ۲۰۷
- میزان طبیعی کلسترول را هم مرتب پایین می‌آورند ..... ۲۰۸
- اثرات مفید و عوارض خطرناک استاتین‌ها ..... ۲۱۰
- اعلام خطر ..... ۲۱۱
- آیا می‌توان به شرکت‌های دارویی اعتماد کرد؟ ..... ۲۱۳
- استاتین‌ها بی‌جهت داروهای بدون عوارض

معرفی شدند ..... ۲۱۵  
 مدعی اند که استاتین‌ها برای همه بیماری‌ها مفیدند  
 ..... ۲۱۶  
 خلاصه نتیجه دستورالعمل‌ها ..... ۲۱۸  
 آنهایی که پرداخت هزینه‌ها را بر عهده دارند. ۲۱۹  
**مخالفت دانشمندان معروف با تئوری ضد کلسترول.** ..... ۲۲۴  
 + مری اینگ: متخصص و استاد معروف بین‌المللی در زمینه چربی و کلسترول، ..... ۲۲۶  
 + مایکل گور: استاد سابق شیمی زیست‌شناسی در دانشکده بیولوژی و دانش ..... ۲۲۶  
 + جرج من: استاد سابق پزشکی داخلی دانشگاه وندربیلت در ایالت تنسی. وی ..... ۲۲۷  
 + ادوارد پنک نی: سردبیر سابق چهار مجله پزشکی و مشاور نویسندگان نشریه. .... ۲۲۹  
 + ریچارد رایبر: استاد سابق شیمی زیست‌شناسی یکی از دانشگاه‌های معتبر. .... ۲۳۰  
 + پُل راش: رئیس انستیتو استرس آمریکا، پروفیسور بیماری‌های داخلی و روانی ..... ۲۳۱  
 + ری روزن من: رئیس بازنشسته تحقیقات علمی در زمینه بیماری‌های قلبی در ..... ۲۳۳  
 + رابسل اسمیت: روانشناس مجرب و آگاه در رشته فیزیولوژی، ریاضیات و ..... ۲۳۳  
 + ویلیام استه پنس: استاد سابق آسیب‌شناسی دانشکده پزشکی ولینگتن و رئیس ..... ۲۳۵  
 + لارز ورکو: پروفیسور پزشکی یکی از بیمارستان‌های مهم شهر گوتنبرگ کشور ..... ۲۳۶  
**علت واقعی بیماری‌های قلبی** ..... ۲۴۱  
 این تئوری جدیدی نیست ..... ۲۴۱  
 حمله میکروب‌ها ..... ۲۴۳  
 نظریات نوین درباره آترواسکلروز ..... ۲۴۴  
 نوارهای نازک چربی در سطح داخلی عروق ..... ۲۴۶  
 پلاک‌ها / آبسه‌های محکم و ثابت ..... ۲۴۶

## به نام خداوند جان و خرد

با یاد و خاطره‌ی زحمات مادرم:

شهربانو هاشم ساداتی

## سخن مترجم

دو سال پیش کتابی در زمینه کلسترول و چربی و ارتباط آن با بیماری‌های قلبی تحت عنوان: چربی و کلسترول، دوست یا دشمن؟ تألیف کردم و در آن به تفصیل شرح دادم که هیاهوی کلسترول به کلی بی‌اساس است. از آنجایی که محتویات کتاب دکتر راونسکو تمام گفتار مرا تأیید می‌کند لازم دانستم آن را به فارسی ترجمه کرده تا بتوانم بیشتر افسانه کلسترول را به مردم معرفی کنم. اولین سؤالی که مطرح می‌شود این است که چگونه و چرا من که تجربیات طبی‌ام محدود به بیماری‌های داخلی به خصوص اطفال است، در زمینه بیماری‌های قلبی و عروقی تحقیقات علمی انجام می‌دهم و کتاب می‌نویسم؟ دلیلش این است که این بیماری جدید که در قرن بیستم دنیا را تسخیر کرده است ۳۰ سال پیش مرا مبتلا کرده بود. کلسترول و چربی خونم بسیار بالا و در عوض کلسترول خوبم آنقدر پایین بود که پزشکان به من اخطار کردند که باید با استاتین و نیاسین درمان شوم، در غیر این صورت به زودی دچار انفارکتوس و یا سکته مغزی خواهم شد. به علت عدم تحمل نتوانستم مصرف آن‌ها را ادامه دهم. اما چون مانند تمام پزشکان به سفسطه کلسترول اعتقاد داشتم همیشه از ته دل ناراحت بودم. چرا که پدر و عمویم در سنین ۶۰ تا ۷۰ سالگی به علت انفارکتوس فوت و عموی دیگرم نیز در میان‌سالی اولین سکته مغزی را کرده و سرانجام بعد از سکته‌های متعدد ایشان نیز دار فانی را وداع گفتند. تا آنجایی که توانستم از خوردن چربی‌های حیوانی، کره و گوشت قرمز، پنیر و تخم‌مرغ دوری می‌کردم؛ ساعت‌ها در باشگاه به تمرینات بدنی می‌پرداختم و پیاده‌روی و دوندگی را نیز در برنامه روزانه‌ام گنجانده بودم. با این وصف و سوسه کلسترول و چربی، همیشه مرا نگران می‌کرد. بعد از بازنشستگی فرصت فراوان پیدا کرده توانستم مطالعاتی در این زمینه انجام دهم. همیشه به خاطر داشتم که در ایام تحصیلات و دوران انترنی‌ام در تهران و در شمال ایران مسئله بیماری قلبی به جز رماتیسم قلبی در میان نبود. حتی در

بیمارستان‌های بزرگ تهران بخش سی‌سی‌یو وجود نداشت زیرا بیماران قلبی وجود نداشتند که در آنجا بستری شوند. در تمام دوران انترنی حتی یک عارضه انفارکتوس را ندیده بودم. از جمله به خاطر دارم یک سال بعد از این که از دانشکده پزشکی فارغ‌التحصیل شدم در منطقه دور افتاده‌ای در استان لرستان به نام کوه‌دشت که با دهات اطرافش ۱۰۰ هزار نفر جمعیت داشت، برای مدت ۶ ماه طبابت کردم. کشت گندم و جو و مقدار ناچیزی از میوه‌ها و سبزیجات منبع درآمد مردم بود. زندگی‌شان بسیار ابتدایی بود و آب تصفیه شده، برق و گاز و تلفن و رادیو وجود نداشت. در مدت ۶ ماه من با پزشک‌ها و کمک پزشک‌ها روزانه حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ بیمار می‌دیدم. چون ویزیت درمانگاه و داروها مجانی بود هر روز بر تعداد بیمارانی که به درمانگاه رجوع می‌کردند افزوده می‌شد. در این مدت ۶ ماه و ملاقات ۱۲-۱۰ هزار بیمار، حتی با یک فرد دارای عارضه انفارکتوس، آنژین صدری، سکته مغزی، فشار خون، وزن زیاد، دیابت و آلزهایمر برخورد نکردم. غذاهای زیادی در دست نبود. اگر هم کمی چربی می‌خوردند از نوع حیوانی بود چون هنوز روغن‌های گیاهی مصنوعی به آن نقاط رسوخ نکرده بود. من نمی‌دانم که آیا میزان کلسترول خون‌شان بالا یا پایین و یا طبیعی بود ولی یقین دارم که نایابی این بیماری‌ها ناشی از کلسترول پایین آن‌ها نبوده است.

در سال‌های اول طبابتم در آمریکا - ۵۰ سال پیش - گهگاهی به ایران مراجعت می‌کردم و برای مدت کوتاهی بیمار می‌دیدم اما هرگز عارضه انفارکتوس و سکته مغزی و حتی سایر بیماری‌های دنیای جدید را مشاهده نکردم. زیرا هنوز استاندارد زندگی مردم رشد چندانی نکرده و تمدن صنعتی غرب در شمال ایران و شاید در تمام ایران نفوذ قابل توجهی نکرده بود. بعد از بازنشستگی - ۱۹ سال پیش - سالی یک بار به ایران مسافرت و برای چند هفته‌ای در شمال ایران طبابت رایگان می‌کردم. در این مدت مشاهده کردم که تحولات بسیار شدید و عمیقی در سبک زندگی مردم پیدا شده است. یعنی آن زندگی آرام روستایی و بی‌سر و صدای سابق ناگهان تبدیل به زندگی شهری غربی شده بود. و همراه آن بیماری‌های جدید دنیای غرب مانند امراض قلبی و عروقی، سرطان، دیابت، فشارخون، نارسایی کلیه مانند وبا، طاعون، سل، آبله و آنفلونزای سابق مردم را مبتلا کرده بود. گروه‌ها از زن و مرد و پیر و جوان قربانی آنژین صدری، انفارکتوس، سکته مغزی و مرگ ناگهانی می‌شدند. اندازه‌گیری کلسترول و چربی خون و مصرف داروها برای درمان آن‌ها، آنژیوگرافی، آنژیوپلاستی و بای‌پس قلب ورد زبان همه مردم شده

بود. بیماران زیادی به من رجوع می‌کردند که آترواسکلروز شریان‌های قلب‌شان شدید و تمام عروق را کاملاً و یا ۷۰٪ بسته بود اما کلسترول و سایر لیپوپروتئین‌های خون‌شان بهتر از نرمال بود. مطالعات من نشان داد که کوچک‌ترین وابستگی بین میزان کلسترول خون و شدت و شیوع آترواسکلروز عروق قلب وجود ندارد. مردم با کلسترول پایین به اندازه یا حتی بیشتر از افراد با کلسترول بالا مبتلا به امراض قلبی می‌شدند. با این اوصاف جامعه پزشکی امروز خود را زندانی کلسترول کرده مرتب داروهای خطرناک و بی‌فایده را برای مردم مریض و سالم تجویز می‌کند. از طرفی دیگر مردم بیشتر گرفتار این بیماری‌ها شده‌اند و بیش از پیش مراکز انجام آنژیوپلاستی و عمل جراحی قلب در گوشه و کنار شهرهای بزرگ و کوچک به چشم می‌خورد.

شکی نیست که مردم کشورهای فقیر به ندرت به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند. اما برعکس در کشورهای صنعتی غرب امراض قلب و عروق هنوز ۳۵ تا ۴۰ درصد کل مرگ و میرها را تشکیل می‌دهد. لئوناردو داوینچی نقاش معروف ۵۰۰ سال پیش با تشریح اجساد مردگان به تفصیل بیان کرده بود که عروق قلب فقرا به مراتب کمتر از عروق قلب اشراف و اعیان و رؤسای دولتی و ارتش دچار آترواسکلروز می‌شود. از جمله معاینه مومیایی‌های فراعنه مصر نشان داده است که عروق قلب آن‌ها شدیداً دچار آترواسکلروز شده و دندان‌های‌شان هم به علت مصرف غذاهای نشاسته‌ای چرکین و پوک و خراب شده بود.

با توجه به اطلاعات فوق و مشاهدات دیگری که اخیراً از کشورهای اروپایی و آمریکایی و کانادا و ژاپن گزارش داده شده است پیشوایان نظریه کلسترول گرفتار خیال واهی شده‌اند که چون در کشورهای صنعتی ثروتمند، مردم چربی‌های حیوانی و گوشت و مرغ و تخم‌مرغ و کره زیاد می‌خورند، دچار امراض قلبی می‌شوند و بر مبنای آن تصورات واهی، نظریه کلسترول را اختراع کرده و بررسی‌های متعددی انجام داده‌اند تا سفسطه بی‌اساس تئوری کلسترول و چربی خون را به مردم جهان بفروشند.

در اوائل قرن بیستم، مصرف کره و گوشت در آمریکا زیادتر بود اما بیماری‌های قلبی در آن زمان مشاهده نمی‌شد یا بسیار نادر بود. برعکس در طول سالیان اخیر مصرف چربی‌های حیوانی، کره، گوشت و تخم‌مرغ به علت تبلیغات پی‌درپی به شدت کاهش و مصرف روغن‌های گیاهی ۴۰۰ درصد افزایش یافته است. اما با کمال تعجب بین سال‌های ۱۹۶۰-۱۹۳۰ امراض قلبی و عروقی در آمریکا و انگلستان ۱۰ برابر افزایش