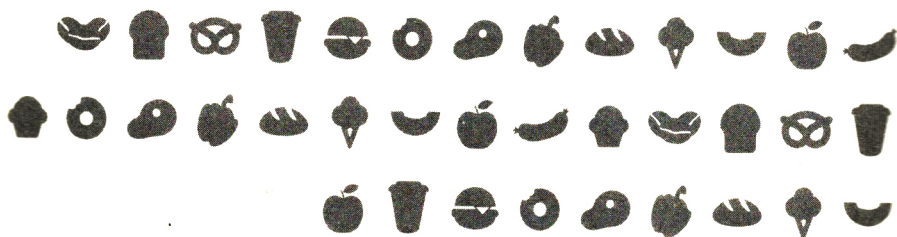




چگونه از غذا خوردن نترسیم



هاروی لونشتاین
غزاله خطیبی



پیش درآمد	۹
مقدمه	۱۵
۱. میکروب‌هراسی	۲۳
۲. شیر: «بارزش‌ترین و خطرناک‌ترین غذا»	۴۳
۳. مسمومیت خودبه‌خودی و ناخشنودی‌های ناشی از آن	۵۷
۴. باکتری و گوشت گوساله	۸۷
۵. لوکرتیسا بورجا در آشپزخانه؟	۱۲۱
۶. جنون ویتامین‌خواهی و معایب آن	۱۵۱
۷. «گرسنگی پنهان» در کمین کشاوراست	۱۷۹
۸. غذاهای طبیعی در شانگری لا	۲۰۱
۹. چربی‌هراسی	۲۳۵
۱۰. ایجاد اختلال در تغذیه ملی	۲۶۱
سخن آخر	۲۹۹
فهرست نام‌ها	۳۰۷

میکروب‌هراسی

«مگس را بکش»

مسخره است که ترس جدید آمریکایی‌ها را از غذا بیشتر از فرانسوی‌ها بدانیم، زیرا خاستگاه بسیاری از ترس‌های جدید در مورد غذا فرانسه است. در دههٔ ۱۸۷۰، دانشمند معروف فرانسوی، لوئی پاستور، درک و آگاهی ما را نسبت به بیماری تغییر داد. او کشف کرد موجودات میکروسکوپی عامل بسیاری از بیماری‌های مهم هستند و آن‌ها را میکروب، باکتری یا جرم نامید. «نظریهٔ میکروبی» به عنوان عامل ایجاد بیماری، به تولید و توسعهٔ شماری از واکسن‌ها و پدید آمدن روش‌های ضد عفونی در بیمارستان‌ها انجامید و از این روزندگی افراد زیادی را نجات داد. هر چند به ترس‌های فزاینده‌ای از صنعتی شدن منابع غذایی دامن زد.

البته ترس از آن‌چه دست‌های نادیدنی ممکن است سر غذای ما بیاورند، برای انسان همه‌چیزخوار طبیعی است، اما مزه، ظاهر و بو (و گاهی اوقات تجربه‌ای مصیبت‌بار) اغلب برای تصمیم‌گیری دربارهٔ این‌که چه چیز را می‌توان خورد و چه چیز را نمی‌توان کفایت می‌کند. با وجود این، «نظریهٔ میکروبی» این

تصمیم‌ها را تا حد زیادی از قلمرو ادراک حسی خارج می‌کند و به دست‌های دانشمندان در آزمایشگاه می‌سپارد.

با رسیدن به انتهای قرن نوزدهم، دانشمندان میکروسکوپ‌های جدید و قدرتمندتری را به کار می‌بردند که به ترسیم تصویرهای حتی ترسناک‌تر هم می‌انجامید. در ابتدا آن‌ها تأیید کردند میکروب‌ها آن قدر کوچک‌اند که هیچ راهی وجود ندارد تا بتوان خارج از آزمایشگاه آن‌ها را دید. در سال ۱۸۹۵، نیویورک‌تایمز^۱ گزارش کرد اگر یک چهارم میلیون (۲۵۰ هزار) از گونه‌ای از این باکتری‌های بیماری‌زا کنار هم قرار بگیرند فضایی به وسعت یک اینچ (معادل ۲/۵ سانتی‌متر) اشغال خواهند کرد. هشت میلیارد از گونه‌ای دیگر می‌توانستند در یک قطره مایع جا بگیرند. از همه بدتر این که توانایی آن‌ها در تولید مثل و تکثیر مبهوت‌کننده بود. می‌گویند نوعی باسیل وجود دارد که می‌تواند به قدری سریع تکثیر شود که فقط ظرف پنج روز فضایی به اندازه آب همه اقیانوس‌های روی زمین را اشغال کند.

گزارش‌های حاکی از خطرهای ناشی از قورت دادن و فروبردن میکروب‌ها به طور تصاعدی افزایش می‌یافت. تا سال ۱۹۰۰، پاستور و جان‌شینان نشان دادند میکروب‌ها عامل بیماری‌های کشنده‌ای مانند هاری، دیفتری و سل هستند. پس از آن باکتری‌ها به مظنون درجه اول ایجاد بیماری‌هایی مانند سرطان و آبله تبدیل شدند که البته در این موارد بی‌تقصیر بودند. در سال ۱۹۰۲، پژوهشگری دولتی در آمریکا ادعا کرد باکتری‌ها عامل تبلی هستند. چند سال بعد، هاروی ویلی، سرپرست اداره شیمی دولت آمریکا، با استفاده از «نظریه میکروبی» توضیح داد چرا در سرطاسش ناگهان انبوهی از موهای فروری روییده است. وی گفت که کشف کرده طاسی‌اش به دلیل میکروب‌های

۱. روزنامه‌ای که دفتر آن در نیویورک است و نفوذ و شهرتی جهانی دارد.

موجود در سرش بوده است. او ادعا کرد که با رانندگی در ماشین رویا‌زاش دوروبر واشینگتن دی. سی.^۱ سرش را در معرض نور خورشید قرار داده، در نتیجه میکروب‌های مورد نظر کشته شده‌اند و توانسته بر طاسی غلبه کند.

در ابتدا پزشکان آمریکا «نظریه میکروبی» را نمی‌پذیرفتند، ولی مقامات بهداشت عمومی آن را به راحتی پذیرفتند. در نیمه قرن نوزدهم اقدامات آن‌ها برای پاکسازی شهرها بر این باور شکل گرفت که بیماری‌ها را بخارات نامرئی مسموم و گازهای مهلکی منتشر می‌کنند که از زباله‌های گندیده و دیگر مواد آلی پوسیده متصاعد می‌شوند. دیگر فقط یک گام کوچک مانده بود تا پذیرفتن این ایده که گردوخاک و زباله محیطی ایدئال برای پرورش میکروب‌های نامرئی هستند. در واقع به این دلیل که ابتدا تصور می‌شد باکتری‌ها فقط در مواد پوسیده و گندیده رشد می‌کنند (که بیش از هر چیزی بخارات مضر تولید می‌کردند)، تا مدتی این دو نظریه در کنار هم مطرح بودند. پس از آن دیگر دشوار نبود مردم بپذیرند توالت‌های بدبو، فاضلاب‌ها و کپه‌های بزرگ پهن اسب‌ها که ردیف در خیابان‌ها افتاده بودند، به جای بخارات سمی، پناهگاه باکتری‌های خطرناک هستند. به زودی میکروب‌ها حتی از بخارات متعفن هم ترسناک‌تر شدند. دانشمندان هشدار دادند باکتری‌ها همه جا هستند و با گردوخاک، لباس‌های کثیف و به خصوص غذاها و نوشیدنی‌ها به انسان منتقل می‌شوند.

مردم طبقه متوسط آمریکا به راحتی پذیرفتند که بیماری از خاک و کثافت به وجود می‌آید و از ابتدای قرن نوزدهم میل و علاقه شدیدی به پاکیزگی و نظافت شخصی در آن‌ها پدید آمد. شعارهایی مانند «پاکیزگی از ایمان است» سبب

۱. مرکز ایالت کلمبیا و پایتخت ایالات متحده که در منطقه ساحل شرقی آمریکا قرار گرفته و با ایالت واشینگتن در شمال غربی آمریکا هم‌نام است.