



خلاصه نکات کلیدی کتاب

۱. بیماری خودایمنی یک اپیدمی مرتبط با رژیم غذایی و سبک زندگی است.
۲. روده نشت‌کننده پیش‌نیاز ضروری برای بیماری خودایمنی است.
۳. غذاهای غنی از مواد مغذی برای التیام شرایط خودایمنی حیاتی هستند.
۴. برخی غذاها به روده آسیب زده و باید از آنها پرهیز کرد.
۵. متعادل کردن نسبت اسیدهای چرب امگا-۶ به امگا-۳ ضروری است.
۶. مدیریت استرس و خواب برای تنظیم سیستم ایمنی حیاتی است.
۷. فعالیت بدنی متوسط از التیام حمایت می‌کند، اما ورزش شدید می‌تواند مضر باشد.
۸. برخی داروها می‌توانند التیام روده و بهبود خودایمنی را مختل کنند.
۹. ریتم‌های شبانه‌روزی و زمان‌بندی غذا بر عملکرد ایمنی تأثیر می‌گذارند.
۱۰. رویکرد پالئو یک راه‌حل جامع برای التیام خودایمنی ارائه می‌دهد.

درباره کتاب:

کتاب «رویکرد پالئو» عمدتاً به دلیل ارائه اطلاعات جامع و مبتنی بر علم در مورد بیماری‌های خودایمنی و راه‌حل‌های غذایی، نقدهای مثبتی دریافت کرده است. خوانندگان، توضیحات دقیق و توصیه‌های عملی آن را ستوده‌اند، اگرچه برخی محتوای آن را غیرقابل هضم یا سنگین ارزیابی کرده‌اند. بسیاری از خوانندگان پس از پیروی از پروتکل کتاب، بهبودهای قابل توجهی در سلامت خود از جمله کاهش علائم و افزایش سطح انرژی گزارش داده‌اند. منتقدان به محدودکننده بودن شدید رژیم غذایی پیشنهادی و خطرات بالقوه ابتلا به ارتورکسیا (وسواس تغذیه سالم) اشاره کرده‌اند. برخی خوانندگان با پیچیدگی علمی کتاب دست و پنجه نرم کرده‌اند، در حالی که برخی دیگر کامل و جامع بودن آن را ارزشمند دانسته‌اند. در کل، این کتاب به عنوان منبعی ارزشمند برای کسانی که به دنبال رویکردهای طبیعی برای مدیریت شرایط خودایمنی هستند در نظر گرفته می‌شود.

درباره نویسنده:

دکتر سارا بالانتین، دکترای تخصصی، بنیانگذار نوتری‌وور و نویسنده پرفروش نیویورک‌تایمز کتاب «نوتری‌وور: علم انقلابی جدید برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز از غذایی که می‌خورید» است. او منابع آموزشی‌ای می‌آفریند تا به افراد کمک کند انتخاب‌های روزمره

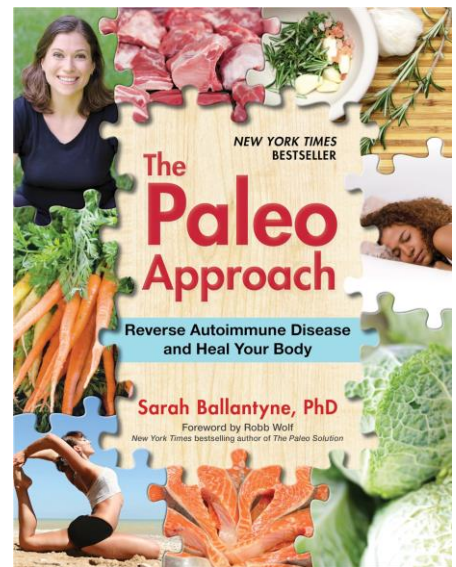
معرفی کتاب:

رویکرد پالئو:

معکوس کردن بیماری خودایمنی و
التیام بدن شما

نویسنده: سارا بالانتین، ۲۰۱۳،

۴۳۲ صفحه



تدوین و ترجمه نکات کلیدی:

دکتر حمیدرضا میرزایی

رئیس مرکز علمی کاربردی سحرخیز

غذایی و سبک زندگی خود را بهبود بخشند؛ انتخاب‌هایی که با روزآمدترین تحقیقات علمی مبتنی بر شواهد، توانمند و آگاه شده‌اند. دکتر سارا فعالیت خود را به عنوان یک ارتباط‌گر علم و مربی سلامت در سال ۲۰۱۱ با راه‌اندازی وبسایت اولیه‌اش آغاز کرد. از آن زمان، او پیوسته پیرو علم بوده است - با عمیق شدن در موضوعاتی مانند سلامت ایمنی، سلامت متابولیک، سلامت میکروبیوم روده، علوم تغذیه و همچنین شواهد متقاعدکننده در مورد «سلامت در هر سبک» - و در عین حال آسیب‌های سلامت‌گرایی افراطی، فرهنگ رژیم‌های غذایی سخت، اطلاعات نادرست جرمی و بازاریابی شکارگرانه را مشاهده کرده است. دکتر سارا با ایجاد نوتری‌وور، رویکردی مثبت و فراگیر برای راهنمایی غذایی ارائه داده است که مبتنی بر علم و عاری از جزم‌اندیشی است و از تراکم مواد مغذی و دریافت کافی آنها به عنوان اصول بنیادی خود بهره می‌برد. تغذیه، نه قضاوت

نکات کلیدی کتاب

۱. بیماری خودایمنی یک اپیدمی مرتبط با رژیم غذایی و سبک زندگی است

«بیماری خودایمنی مستقیماً با رژیم غذایی و سبک زندگی مرتبط است، درست مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، چاقی و دیابت نوع ۲».

- **مقیاس اپیدمی:** بیماری‌های خودایمنی تا ۵۰ میلیون آمریکایی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و از سرطان و بیماری قلبی پیشی گرفته‌اند. میزان شیوع سالانه ۲ تا ۱۰ درصد در حال افزایش است که افزایش مشابه در چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی طی ۴۰ سال گذشته را منعکس می‌کند.
 - **علل چندعاملی:** بیماری‌های خودایمنی نتیجه تعامل پیچیده‌ای از عوامل زیر هستند:
 - استعداد ژنتیکی (حدود یک سوم خطر را تشکیل می‌دهد)
 - محرک‌های محیطی (عفونت‌ها، سموم، هورمون‌ها)
 - عوامل رژیم غذایی و سبک زندگی (حدود دو سوم خطر را تشکیل می‌دهند)
- در حالی که ژنتیک نقش دارد، افزایش چشمگیر بیماری‌های خودایمنی نشان‌دهنده تأثیر قابل توجه عوامل محیطی و سبک زندگی است. رژیم غذایی غربی که با غذاهای فرآوری‌شده، مصرف بالای شکر و اسیدهای چرب نامتعادل مشخص می‌شود، سهم عمده‌ای در این اپیدمی دارد.

۲. روده نشت‌کننده پیش‌نیاز ضروری برای بیماری خودایمنی است

«برای ابتلا به بیماری خودایمنی، ابتدا باید استعداد ژنتیکی آن را داشته باشید، سپس در معرض یک محرک قرار بگیرید و در نهایت روده نشت‌کننده داشته باشید»

- **نفوذپذیری روده:** روده نشت‌کننده زمانی رخ می‌دهد که سد روده آسیب دیده و به ذرات غذایی نیمه‌هضم شده، سموم و باکتری‌ها اجازه ورود به جریان خون را می‌دهد. این امر باعث یک پاسخ ایمنی و التهاب در سراسر بدن می‌شود.
- **عوامل کلیدی مؤثر در روده نشت‌کننده:**

- رژیم غذایی با شکر، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و چربی‌های التهابی بالا
- استرس مزمن
- برخی داروها (مانند NSAID ها، آنتی‌بیوتیک‌ها)
- عفونت‌ها
- کمبود مواد مغذی

- التیام روده برای مدیریت بیماری‌های خودایمنی حیاتی است. با پرداختن به علت اصلی - روده نشت‌کننده - به جای درمان صرف علائم، امکان معکوس کردن شرایط خودایمنی و پیشگیری از ایجاد موارد جدید وجود دارد.

۳. غذاهای غنی از مواد مغذی برای التیام شرایط خودایمنی حیاتی هستند

«تغذیه و وضعیت تغذیه‌ای تأثیرات عمیقی بر عملکرد ایمنی، مقاومت در برابر عفونت و خودایمنی دارند»

- **کمبود ریزمغذی‌ها:** بسیاری از بیماری‌های خودایمنی با کمبود ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها مرتبط هستند. رژیم غذایی غربی، اگرچه پرکالری است، اما اغلب فقیر از مواد مغذی است.
- **مواد مغذی کلیدی برای عملکرد ایمنی:**

- ویتامین‌های محلول در چربی (A, D, E, K)
- ویتامین‌های گروه B
- مواد معدنی (روی، سلنیوم، منیزیم)
- اسیدهای چرب امگا-۳
- آنتی‌اکسیدان‌ها

- **تمرکز بر غذاهای کامل غنی از مواد مغذی:**

- گوشت ارگان‌ها (احشایی)
- ماهی‌های چرب
- سبزیجات و میوه‌های رنگارنگ
- آب قلم

○ غذاهای تخمیر شده

با تأمین مواد مغذی ضروری برای بدن، شما از عملکرد صحیح سیستم ایمنی حمایت می‌کنید، التهاب را کاهش داده و التیام روده و سایر بافت‌های تحت تأثیر شرایط خودایمنی را تقویت می‌کنید.

۴. برخی غذاها به روده آسیب زده و باید از آنها پرهیز کرد

«غلات، شبه‌غلات، حبوبات و محصولات لبنی همگی به روده نشت‌کننده و دیسبیوز روده کمک می‌کنند.»

• ترکیبات مشکل‌زا: این غذاها حاوی موادی هستند که می‌توانند به دیواره روده آسیب زده و التهاب را تشدید کنند:

○ لک‌تین‌ها (به ویژه پرولامین‌ها و آگلوتینین‌ها)

○ ساپونین‌ها

○ بازدارنده‌های پروتئاز

○ فیتات‌ها

• غذاهایی که باید از آنها پرهیز شود:

○ غلات (شامل گندم، ذرت، برنج)

○ شبه‌غلات (کینوا، گندم سیاه)

○ حبوبات (لوبیاها، بادام زمینی، سویا)

○ محصولات لبنی

○ سبزیجات سیب‌زمینی‌سانان (گوجه‌فرنگی، فلفل‌ها، سیب‌زمینی)

○ تخم‌مرغ (به ویژه سفیده)

○ الکل

• این غذاها می‌توانند نفوذپذیری روده را افزایش دهند، باکتری‌های مضر روده را تغذیه کرده و سیستم ایمنی را تحریک کنند. حذف آنها به روده اجازه التیام داده و التهاب در سراسر بدن را کاهش می‌دهد.

۵. متعادل کردن نسبت اسیدهای چرب امگا-۶ به امگا-۳ ضروری است

«نسبت ایده‌آل اسیدهای چرب امگا-۶ به امگا-۳ بین ۱:۱ و ۴:۱ است. اما رژیم‌های معمول غربی در محدوده ۱۰:۱ تا ۲۵:۱ قرار دارند!»

- اهمیت تعادل: اسیدهای چرب امگا-۶ تمایل به التهاب‌زایی دارند، در حالی که امگا-۳ها ضد التهاب هستند. رژیم غذایی مدرن غربی به شدت به سمت امگا-۶ها متمایل است.
- منابع امگا-۶:

- روغن‌های گیاهی (سویا، ذرت، گلرنگ)
- غذاهای فرآوری‌شده
- محصولات حیوانی تغذیه‌شده با غلات

• منابع امگا-۳:

- ماهی‌های چرب (ماهی سالمون، ساردین، خالمخالی)
- گوشت حیوانات علف‌خوار
- سبزیجات برگ‌دار سبز

• برای بهبود نسبت:

۱. روغن‌های گیاهی فرآوری‌شده را حذف کنید.
 ۲. مصرف ماهی‌های چرب صید شده از طبیعت را افزایش دهید.
 ۳. محصولات حیوانی علف‌خوار و پرورش‌یافته در مرتع را انتخاب کنید.
 ۴. مقدار زیادی سبزیجات برگ‌دار مصرف کنید.
- متعادل کردن این اسیدهای چرب به کاهش التهاب، تعدیل سیستم ایمنی و حمایت از سلامت کلی کمک می‌کند.
- ### ۶. مدیریت استرس و خواب برای تنظیم سیستم ایمنی حیاتی است
- «اگر استرس را مدیریت نکنید، کاملاً تمام تغییرات مثبت دیگر شما را تضعیف خواهد کرد»

• تأثیر کورتیزول: استرس مزمن منجر به تولید نامنظم کورتیزول می‌شود که می‌تواند:

- نفوذپذیری روده را افزایش دهد.
- عملکرد گوارش را سرکوب کند.
- سیستم ایمنی را مختل کند.
- به التهاب کمک کند.

• اثرات محرومیت از خواب:

- نشانگرهای التهاب را افزایش می‌دهد.
- هورمون‌های گرسنگی را مختل می‌کند.
- عملکرد ایمنی را مختل می‌کند.
- فعالیت سلول‌های T تنظیمی را کاهش می‌دهد.

• مدیریت استرس را از طریق موارد زیر در اولویت قرار دهید:

- مراقبه یا تمرینات ذهن‌آگاهی

- فعالیت بدنی منظم
- ارتباطات اجتماعی
- وقت گذراندن در طبیعت

- هدف ۷: تا ۹ ساعت خواب باکیفیت در شب. یک برنامه خواب منظم ایجاد کنید و یک روال آرامش بخش قبل از خواب برای پشتیبانی از ریتم‌های شبانه‌روزی سالم داشته باشید.

۷. فعالیت بدنی متوسط از التیام حمایت می‌کند، اما ورزش شدید می‌تواند مضر باشد

«بی‌حرکی برای شما بد است؛ ورزش منظم با شدت کم تا متوسط برای شما خوب است؛ و ورزش بیش از حد (از نظر مقدار یا شدت) برای شما بد است»

• مزایای فعالیت متوسط:

- حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد.
- هورمون‌های استرس را تنظیم می‌کند.
- از الگوهای خواب سالم حمایت می‌کند.
- سیستم ایمنی را تعدیل می‌کند.

• خطرات ورزش شدید:

- نفوذپذیری روده را افزایش می‌دهد.
- التهاب بیش از حد را تحریک می‌کند.
- می‌تواند عملکرد ایمنی را سرکوب کند.
- ممکن است علائم خودایمنی را تشدید کند.

• بر فعالیت‌های با شدت کم تا متوسط تمرکز کنید:

- پیاده‌روی
- شنا
- یوگا
- تمرین قدرتی ملایم

- از تمرینات با شدت بالا، تمرینات استقامتی و تمرین‌زدگی اجتناب کنید. به بدن خود گوش دهید و بین جلسات ورزشی، زمان کافی برای ریکاوری فراهم کنید.

۸. برخی داروها می توانند التیام روده و بهبود خودایمنی را مختل کنند

«بسیاری از داروهایی که به طور معمول برای درد و التهاب مصرف می شوند و برای مدیریت علائم بیماری خودایمنی تجویز می شوند، هنگامی که بحث التیام مطرح است، کاملاً نتیجه معکوس دارند»

• داروهای مشکل‌زا:

- NSAID ها (مانند ایبوپروفن، ناپروکسن)
- کورتیکواستروئیدها (مانند پردنیزون)
- مهارکننده های پمپ پروتون (PPI) ها
- آنتی بیوتیک‌ها

• اثرات منفی بالقوه:

- نفوذپذیری روده را افزایش می دهند.
- میکروبیوم روده را مختل می کنند.
- عملکرد ایمنی را سرکوب می کنند.
- در جذب مواد مغذی اختلال ایجاد می کنند.

• با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود همکاری کنید تا:

۱. ضرورت داروهای فعلی را ارزیابی کنید.
 ۲. درمان های جایگزین یا دوزهای پایین تر را بررسی کنید.
 ۳. در صورت امکان، برنامه ای برای کاهش تدریجی و بی خطر داروهای مضر تدوین کنید.
- برای کاهش وابستگی به درمان های علامتی، بر پرداختن به علل اصلی از طریق تغییرات رژیم غذایی و سبک زندگی تمرکز کنید.

۹. ریتم های شبانه روزی و زمان بندی غذا بر عملکرد ایمنی تأثیر می گذارند

«ریتم شبانه روزی به بدن شما اجازه می دهد تا عملکردها را بر اساس زمان روز (و بیدار یا خواب بودن شما) تعیین کند، مانند اولویت دهی به ترمیم بافت و تثبیت حافظه در هنگام خواب و اولویت دهی به جستجوی غذا، هضم، متابولیسم، حرکت و تفکر در هنگام بیداری»

• اهمیت ریتم های شبانه روزی:

- تولید هورمون (کورتیزول، ملاتونین) را تنظیم می کنند.
- بر فعالیت سلول های ایمنی تأثیر می گذارند.

○ بر هضم و متابولیسم تأثیر می‌گذارند.

• **استراتژی‌های پشتیبانی از ریتم‌های سالم:**

○ در طول روز در معرض نور طبیعی قرار بگیرید.

○ قرارگیری در معرض نور آبی را در عصر محدود کنید.

○ زمان خواب و بیداری منظمی را حفظ کنید.

○ وعده‌های غذایی را به موقع بخورید (از خوردن در اواخر شب خودداری کنید).

• **فرکانس بهینه وعده غذایی: هدف: ۲ تا ۴ وعده غذایی بزرگ در روز، به جای ریزه‌خواری مداوم. این از موارد زیر پشتیبانی می‌کند:**

○ تنظیم بهتر هورمون‌های گرسنگی

○ بهبود هضم

○ عملکرد صحیح سیستم ایمنی

• بین وعده‌های غذایی، دوره‌هایی از روزه‌داری را برای تقویت ترمیم سلولی و عملکرد سالم روده در نظر بگیرید.

۱۰. رویکرد پالئو یک راه حل جامع برای التیام خودایمنی ارائه می‌دهد

«رویکرد پالئو: مجموعه‌ای جامع از توصیه‌ها است که علل اصلی بیماری خودایمنی را مورد توجه قرار می‌دهد»

• **اجزای کلیدی:**

۱. رژیم غذایی غنی از مواد مغذی و ضدالتهاب

۲. حذف غذاهای تحریک‌کننده روده

۳. مدیریت استرس و بهینه‌سازی خواب

۴. فعالیت بدنی مناسب

۵. پشتیبانی از ریتم‌های شبانه‌روزی سالم

۶. ملاحظه دقیق داروها

• **رویکرد کل‌نگر: رویکرد پالئو به طور همزمان به چندین عامل مؤثر در بیماری خودایمنی می‌پردازد و درهم‌تنیدگی**

سیستم‌های مختلف بدن را به رسمیت می‌شناسد.

• **شخصی‌سازی: در حالی که اصول اصلی به طور گسترده اعمال می‌شوند، افراد ممکن است نیاز داشته باشند این رویکرد را با نیازها و شرایط خاص خود تطبیق دهند. این ممکن است شامل موارد زیر باشد:**

○ همکاری با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی

○ اجرای تدریجی تغییرات

- نظارت دقیق بر علائم و پیشرفت
- تنظیم استراتژی‌ها بر اساس پاسخ‌های فردی
- با پرداختن به علل اصلی بیماری خودایمنی از طریق تغییرات رژیم غذایی و سبک زندگی، بسیاری از افراد می‌توانند بهبودهای قابل توجهی در سلامت خود به دست آورند و حتی شرایط خودایمنی خود را به وضعیت بهبودی (رمیشن) برسانند.