

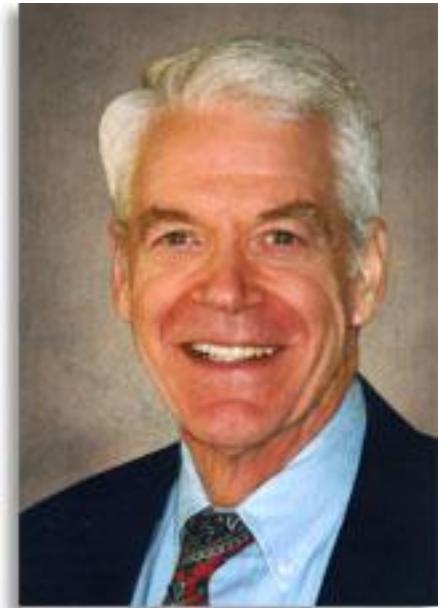


یکی از سازمانهای مردم نهاد از دولت بریتانیا می خواهد تا رژیم غذایی گیاهی را به عنوان راه حلی برای خاتمه دادن به افزایش هزینه های درمانی و افزایش نرخ چاقی، بیماری های قلبی عروقی، سرطان و دیابت نوع 2، بطور فعالی ارتقا، داده و توصیه نماید.

7 دسامبر 2011، لندن، انگلستان- در مقاله ای تحت عنوان "رژیم های غذایی گیاهی: راه حلی برای بحران سلامت عمومی ما" که در میان همه اعضای پارلمان Magazine House توزیع شد، پزشکان برجسته خاطر نشان نمودند که تغییر جهت به سوی یک رژیم غذایی عاری از گوشت و فراورده های لبنی، بطرز چشمگیری وقوع (و از این رو هزینه های) خطرناک ترین بیماری هایی که هم اکنون سلامت عمومی را تهدید می کنند، از قبیل چاقی، سرطان، بیماری قلبی و دیابت را کاهش می دهد.

بنیاد حفاظت جهانی تواند می دولت که شد متذکر وزیر نخست به خطاب ای نامه طی، است لندن شهر های NGO از یکی که WPF در سطح بین المللی، حمایت و اجرای سیاستها و انگیزه های سالم تر گیاهی، تعیین معیاری در زمینه مراقبت های بهداشتی، حمایت زیست محیطی و نوآوری در مصلحت اندیشی را در پیش بگیرد.

بیماریهای مزمن روبه افزایش است، زیرا توجه کافی به انتخاب های غذایی و علت اصلی این بیماریها نشده است. اطلاعات کنونی نشان می دهند که بیش از 60 درصد از مردم کشور انگلستان اضافه وزن داشته و یا دچار چاقی می باشند. بیماری قلبی عروقی به تنهایی نزدیک به 200 هزار نفر را همه ساله در کشور انگلستان به کام مرگ می کشاند و هزینه ای بالغ بر 30 میلیارد پوند در بر دارد. مقاله حاضر با ذکر جزئیات شرح می دهد که چگونه می توان این بیماریهای مزمن را تنها با یک تغییر ساده در رژیم غذایی درمان نمود.



دکتر کالدول اسپلستین، پزشک و پژوهشگر برجسته که هدایت برنامه پیشگیری و جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی را در مؤسسه سلامت کلینیک کیولند ایالات متحده آمریکا بر عهده دارد، بیان کرد: "ما بصورت بالقوه در رأس آن چیزی قرار داریم که می تواند یک انقلاب و تحول متزلزل در زمینه سلامتی باشد. این مسأله هرگز بر اثر یک قرص، یک فرایند، یک عملیات و یا ساخت یک کلیسای روحانی دیگر به وقوع نمی پیوندد. این مسأله زمانی به وقوع خواهد پیوست که ما قادر باشیم به مردم، سبک زندگی ای را نشان بدهیم که 75 درصد از این بیماریهای رایج و مزمن مهلک را متوقف ساخته و از میان بردارد. اساسی ترین جزء این سبک زندگی، تغذیه با غذای کاملاً گیاهی می باشد."

دکتر اسپلستین در مقاله خود چنین بیان می کند:

"من یک بررسی بلند مدت انجام دادم که توانست بیماریهای را که مبتلا به بیماری خطرناک سرخرگ کرونر بودند، با تغذیه گیاهی معالجه نماید و در جلوگیری و برطرف ساختن بیماری شان موفق بود. وزن بیماران پایین می آید، فشار خونشان عادی می شود و دیابت نوع 2 نیز بهبود یافته و یا بکلی برطرف می شود، همچنین بیماریهای نظیر آنژین، اختلال در نعوظ و بیماری سرخرگها و شریانها نیز درمان می شوند. دکتر اسپلستین در ادامه می گوید: "متأسفانه امروزه نوجوانان ما از یکی دو دهه پیش تاکنون از ترکیب این بیماریهای همه گیر آگاهی ندارند. اکنون زمان گفتن حقیقت فرا رسیده است. تاریخچه خانواده و سابقه ژنتیکی موجب این بیماری نمی شود. این را نمی توان خوش شانسی نامید. بلکه مسأله اقدام و مسئولیت شخصی است. ژنها تفنگ را پر می کنند، اما سبک زندگی ماشه را می کشد."

زمانی که پزشکان در تلاشند تا از افزایش هزینه های خدمات سلامتی ملی NHS جلوگیری بعمل آورند، راه حل این بیماریهای مزمن تهدیدکننده سلامتی عمومی به راحتی در دسترس است. اگر دولت دربار پیوند مستقیم میان بیماری های همه گیر و یک رژیم غذایی سرشار از گوشت و فراورده های لبنی به مردم آموزش دهد، آنگاه بار هزینه ها خود بخود با تغییر در سبک زندگی کاهش می یابد.



دکتر نیل بارنارد، بنیانگذار کمیته پزشکان برای طب پاسخگو: **نماید می بندی جمع اینطور زیبایی به را موضوع این PCRم**
”بسیاری از مردم هنوز تصور نمی کنند که انتخاب های غذایی بتواند یک چنین تفاوت عظیمی ایجاد نماید. انتخاب های غذایی سالم تر نه تنها می توانند مشکل چاقی همه گیر را برطرف نمایند، بلکه همچنین به ما کمک می کنند تا بیماری قلبی را از بین برده، از سرطان پیشگیری نموده و از خطر بیماریهای عمده دیگر نیز بکاهیم. هم اکنون زمان توسعه همه جانبه این مسأله فرا رسیده است.”



همچنین در این مقاله از شخص دیگری بطور برجسته یاد شده است: دکتر جوئل فورمن، رئیس تحقیقات پروژه پژوهش تغذیه برای انجمن بهداشت ملی نیو جرسی، که چنین اظهار می دارد: "علاج دیابت نوع 2 قبلاً شناخته شده است- از بین بردن علت می تواند بیماری را محو سازد و علت اصلی، وزن بیش از حد بدست آمده بر اثر رژیم غذایی گوشتی و عدم فعالیت و تحرک است. بهترین و ایمن ترین دارو برای یک فرد مبتلا به دیابت، یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی: باشد می (HND) رژیمی که بر کالری اندک، غذاهای گیاهی مملو از مواد مغذی و ورزش متمرکز باشد. کاهش وزن به خودی خود مؤثر است، اما هدفه مداخله سبک زندگی باید بهبود بخشیدن به عملکرد لوزالمعده و پایین آوردن مقاومت انسولین و هر آنچه که می تواند با کاهش وزن به تنهایی انجام شود، باشد. یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی می تواند این کار را به انجام برساند؛ با تأکید بر کافی بودن ریز مغذی ها، کلسترول، تری گلیسیریدها و فشار خون نیز همزمان با کاهش وزن پایین آمده و کلوز خون نیز کاهش می یابد. ما در زمینه درمان دیابتی های دارای اضافه وزن با تغذیه برتر، از تجربه گسترده ای برخورداریم و نتایج در این زمینه شگفت انگیز است. اکثر مردم قادرند سطوح گلوکز خود را بدون نیاز به دارو به حالت عادی برگردانند. در این صورت آنها اساساً دوباره تبدیل به افراد سالم غیر دیابتی شده اند."

دکتر فورمن تأکید کرد: " دستورالعمل های جدیدی که بر غذاهای گیاهی سرشار از مواد مغذی تأکید می کنند، می توانند مردم جوامع مدرن را قادر سازند تا بطور چشمگیری سلامتی خود را بهبود بخشیده، از هزینه های مراقبت بهداشتی کاسته و در عین حال از میلیون ها مورد مرگ بی جهت بر اثر بیماری قلبی، سکنه، سرطان و دیابت جلوگیری بعمل آورند. هم اکنون زمان تحول در زمینه مراقبت بهداشتی فرا رسیده است، زمانی که پیشگیری از طریق رژیم غذایی صحیح، نه فقط دارو، تبدیل به مبنایی برای مراقبت بهداشتی مدرن می شود."

بنیاد حفاظت جهانی، برای مصرف مقدار بیشتر میوه و سبزی، چیزی فراتر از پیشنهادات تنها ملایم را ایجاب می کند. با اطمینان قطعی از اینکه یک رژیم غذایی گیاهی می تواند راه حل مستقیم و مقرون به صرفه ای برای درمان بیماریهای مزمن باشد، بنیاد حفاظت جهانی WPF از دولت می خواهد تا اقدامات و فعالیت هایی را در سراسر کشور برای یک تغییر اجتماعی به سمت تغذیه گیاهی تر آغاز نماید. طبق گفته جرارد ودربرن- بیسشاپ، مدیر اجرایی بنیاد حفاظت جهانی WPF: "علم تغذیه پیشرفته برای ما راه حل ساده و مقرون به صرفه استفاده از یک رژیم غذایی کاملاً گیاهی را به منظور پیشگیری و حتی درمان بیماریهای مربوط به رژیم غذایی فراهم نموده است. مردم هنگامی که همه حقایق را بدانند، از رنج بردن بیهوده و از دست دادن عزیزانشان می توان تا حد زیادی جلوگیری کرد، در این صورت می توانند انتخاب آگاهانه ای کنند."

او همچنین اضافه کرد: "بیل کلینتون پس از انجام جراحی محدود کننده ای که داشت، به سمت یک رژیم غذایی گیاهی تغییر جهت داد. او درباره مزایای رژیم های غذایی گیاهی می دانست، اما به خاطر عروسی دخترش چلسیا رژیم غذایی خود را تغییر داد، چون می خواست برای نوه هایش زنده و سالم بماند."

<http://www.worldpreservationfoundation.org/blog/news/plant-based-lifestyle-could-save-the-nhs-billions-of-pounds-press-release/>

کانون انسان پاک، زمین پاک، اطلاعات و داده های علمی مربوط به تغییر آب و هوا شامل جنگل زدایی، بیماری، خشکسالی و گرسنگی جهانی و غیره را مستند کرده و ارائه می دهد که به عنوان یک منبع دسترسی به اطلاعات جهت کمک به رسانه ها و گروههای مربوطه بکار می رود تا به این موضوعات پرداخته و دولت ها، انجمن های عمومی و سایر مؤسسات را تشویق به وضع قوانین و سیاستهای مفیدی نمایند که منجر به کاهش بعدی تغییرات آب و هوایی و به حداقل رسیدن هزینه های انسانی، سیاره ای و اقتصادی همچون حفظ ذخایر آبی، حفظ و حراست از جنگل ها، کاهش تخریب زیست محیطی، بهبود بهداشت و به حداقل رساندن کمبود مواد غذایی در سطح جهانی می گردد.