

فصل هشتم.

غذای دستوری

پول بخشی از هر مبادله اقتصادی به شمار می‌آید و از این رو بسیاری از ابعاد زندگی انسان‌ها را هم به شکل عمیقی متأثر می‌کند. سازوکار و منطق عمل پول دستوری که در بخش نخست این کتاب از آن گفتیم بازار غذا را هم بی‌نصیب نمی‌گذارد و آن را به طور جدی مختل می‌سازد. در این فصل به طور خاص به بررسی دو اختلال عمده خواهیم پرداخت. نخست، پول دستوری موجب افزایش رجحان زمانی می‌شود و این در تولید کشاورزی و انتخاب‌های غذایی مردم خود را نشان خواهد داد. دوم، دولتی که خرجش را با پول دستوری در می‌آورد نقش فعال‌تری در بازار غذا خواهد داشت که مقررات‌گذاری (تنظیم‌گری) در حوزه کشاورزی، پارانه‌های غذایی و همچنین راهنماهای تغذیه^۱ نمونه‌هایی از این قبیل مداخله‌ها به شمار می‌آیند.

مزارع دستوری^۲

بعد از بستن شدن پرونده استاندارد مبادله طلا در ۱۹۷۱ که در فصل دوم از آن گفتیم خیال دولت امریکا راحت شد؛ دیگر الزامی برای تبدیل دلار دستوری به طلا نداشت و دستش برای انبساط تورمی بازتر بود. نتیجه ناگزیر این افزایش حجم پول (انبساط پولی) چیزی جز افزایش قیمت کالاها و خدمات نبود؛ تورمی که اقتصاد جهان در دهه ۱۹۷۰ را با آن می‌شناسیم! دولت ایالات متحده بعد از روبه‌رو شدن با این تورم افسارگسیخته همان کاری را انجام داد که هر دولت تورم‌گرای دیگری در طول تاریخ انجام داده است و تمام تقصیرها را گردن بقیه انداخت؛ از تحریم نفتی اعراب گرفته تا سفته‌بازان شیطان‌صفت بازارهای سرمایه بین‌المللی تا ته کشیدن منابع طبیعی و مانند آن. اما هرگز نپذیرفتند که این آتش از گور سیاست پولی خودشان بلند می‌شود.

هر بار که دولت سراغ انبساط اعتباری می‌رفت و خرج جدیدی برای خودش می‌تراشید یک گروه طفیلی هم از زمین سبز می‌شد؛ گروهی که نفوذ سیاسی (رای و پول) خود را برای استمرار و ادامه آن «هدیه» دولتی به کار می‌گرفت. کار سیاستمدارانی که به دنبال مهار مخارج دولت بودند بسیار دشوار بود. مسیر موفقیت در سیاست عصر دستوری از استفاده (در واقع سوء استفاده) بیشتر از ماشین چاپ پول می‌گذرد، نه مهار آن. خرج پول دستوری همیشه مشتری خودش را دارد؛ خیلی هم فرقی نمی‌کند اسمش چه باشد و به چه بهانه‌ای انجام می‌شود (چک رفاهی^۳، چک حمایتی همه‌گیری^۴، کمک هزینه مسکن، کوپن غذا^۵، دانشگاه رایگان، سلامت رایگان و ...). همیشه بخشی از جمعیت از سیاستمداری که

۱. dietary guideline

۲. fiat farms

۳. welfare check

۴. pandemic stimulus check

۵. food stamp

می‌خواهد پول دستوری را خرج کند حمایت خواهند کرد. از سوی دیگر سیاستمدار طرفدار انضباط مالی دولت بعید است چندان محبوبیتی پیدا کند و چه بسا آنگ دشمنی با فقرا به پیشانی‌اش بخورد. آن روزها افزایش قیمت غذا به یک دغدغه سیاسی جدی بدل شده بود ولی بعید بود سیاستمداری پیشنهاد متوقف کردن سیاست‌های تورمی برای مهار قیمت‌ها را جدی بگیرد؛ این حرف‌ها آن زمان خیلی خریدار نداشت. دولت‌ها و رهبران آن‌ها به‌جای این کار مسیر برنامه‌ریزی متمرکز بازار غذا را پیش گرفتند و البته پیامدهای فاجعه بار این انتخاب نادرست تا همین امروز هم گریبان آن‌ها را رها نکرده است.

در سال ۱۹۷۱، ریچارد نیکسون رئیس جمهور ایالات متحده اِرل ال. باتز^۱ یک بوروکرات کهنه‌کار را به سمت وزیر کشاورزی منصوب کرد. باتز یک برزشناس^۲ بود که سابقه حضور در هیئت مدیره چندین شرکت در حوزه کشاورزی صنعتی^۳ را هم داشت. هدف رسمی وی پایین آوردن قیمت مواد غذایی بود و برای تحقق آن هم باتز با کسی تعارف و رودرواسی نداشت. باتز بعد از تأمین سرمایه ارزان و کم‌بهره با هدف افزایش بهره‌وری کشاورزان خیلی رک و راست به آن‌ها گفته بود: «یا بزرگ شوید یا بروید به ذَرک^۴». این اوضاع برای تولیدکنندگان بزرگ نعمتی به حساب می‌آمد ولی ناقوس مرگ را برای کوچک‌ترها و خرده‌پاها به صدا درآورد. استراتژی باتز در عمل خرده‌کشاورزان و کشاورزی کوچک‌مقیاس را نابود کرد و خیلی از آن‌ها مجبور به فروش زمین‌هایشان به شرکت‌های بزرگ شدند. تولید صنعتی غذا متمرکز و یکپارچه شد که البته پیامدهای آن یعنی از بین بردن خاک امریکا و به خطر انداختن سلامت امریکایی‌ها بعدها خود را نشان داد. افزایش تولید کاهش قیمت‌ها را در پی داشت ولی این به بهای از دست رفتن ارزش تغذیه‌ای غذاها و کیفیت خاک تمام شد.

استفاده از ماشین‌آلات کشاورزی در مقیاس بزرگ می‌تواند قیمت مواد غذایی صنعتی را پایین آورد و باتز هم دنبال همین بود. تولید انبوه مواد غذایی باعث افزایش اندازه^۵، میزان تولید و البته مقدار قند موجود در آن‌ها شد ولی بهبود ارزش غذایی این مواد بسیار دشوارتر از این‌ها بود. خاک به دلیل کاشت‌های تک‌کشتی^۶ مکرر، مواد مغذی^۷ خود را از دست می‌دهد و برای ترمیم خاک‌های سطحی^۸ باید کودهای شیمیایی مصنوعی بیشتر و بیشتری مصرف کرد.

در سال‌های حاکمیت پول دستوری شاهد نازل‌تر شدن کیفیت مواد غذایی بوده‌ایم؛ کیفیت غذاهای مورد استفاده در سبد شاخص بهای مصرف‌کننده (شاخص تورم موردعلاقه دولتی‌ها) نیز خیلی متفاوت نبوده است. از بی‌اعتباری این شاخص در فصل ۴ همین کتاب مفصل حرف زدیم و گفتیم که نبود یک واحد عینی تعریف‌پذیر در عمل این شاخص را به

۱. Earl L. Butz

۲. agronomist

۳. agribusiness

۴. get big or get out

۵. size

۶. monocropping

اشاره به کاشت محصولات کشاورزی مشابه طی چندین سال متوالی در یک قطعه زمین است.

۷. nutrients

۸. topsoil

سنجه‌ای بی‌معنا بدل کرده است. این ویژگی نیز روی واقعیتی مهم پرده می‌افکند: ترکیب سبید کالاهای مرجع در واکنش به تغییر در ارزش ارز ملی تغییر می‌کند؛ همان ارزشی که این شاخص بنا دارد آن را اندازه بگیرد. این ماجرا را به بهترین شکل در مورد مواد غذایی می‌توان مشاهده کرد.

مردم با افزایش قیمت غذاهای بسیار مغذی به ناچار مجبور به استفاده از گزینه‌های دیگر می‌شوند. با رواج مواد غذایی ارزان و راه یافتن آن‌ها به سبید کالای شاخص بهای مصرف‌کننده، تورم کمتر از میزان واقعی گزارش می‌شود. برای فهم بهتر موضوع تصور کنید که روزی ۱۰ دلار در می‌آورید و همه آن را برای خوردن یک استیک خوشمزه خرج می‌کنید که تمام مواد غذایی روزانه مورد نیاز را به بدن شما می‌رساند. در این سبید کالای ساده (و به زعم بسیاری، بهینه) می‌توان گفت که شاخص بهای مصرف‌کننده برابر با ۱۰ دلار خواهد بود. حال فرض کنید که ابرتورمی رخ می‌دهد و قیمت استیک شما به ۱۰۰ دلار می‌رسد درحالی‌که حقوق شما همان ۱۰ دلار باقی مانده است. قیمت سبید کالای شما چه تغییری می‌کند؟ می‌دانیم که ۱۰ برابر نمی‌شود زیرا شما پول خرید استیک ۱۰۰ دلاری را ندارید. شما به‌جای استیک برای مثال سراغ یکی از همین اشغال‌های شیمیایی یعنی همبرگر سویا می‌روید که قیمتش ۱۰ دلار است. شاخص بهای مصرف‌کننده تورم صفر را نشان می‌دهد! خیلی مهم نیست اوضاع تورم پولی چگونه است این شاخص محکوم به جا ماندن از آنست؛ علت هم روشن است زیرا مبنای آن مخارج مصرف‌کننده است که خود آن را هم قیمت‌ها تعیین می‌کنند. افزایش قیمت‌ها به این معنا نیست که مخارج مصرف‌کننده هم درست به همان میزان افزایش خواهد یافت بلکه بیشتر باعث کاهش در کیفیت کالاهای مصرفی خواهد شد. تغییر در هزینه‌های زندگی را نمی‌توان بر مبنای تغییرات قیمتی یک سبید کالای خاص سنجید زیرا کیفیت کالاهای آن سبید در اثر تورم کاهش می‌یابد. با توجه به همین نکته می‌توان دریافت چرا قیمت‌ها همچنان بالا می‌روند ولی می‌بینیم که شاخص بهای مصرف‌کننده همچنان همان میزان «بهینه» (از نظر سیاسی) ۲ تا ۳ درصد را نشان می‌دهد. اگر مشکلی با خوردن لجن صنعتی^۱ به‌جای استیک نداشته باشی طبیعی است که تورم زیادی هم تجربه نکنی!

اقداماتی نظیر همین جایگزینی لجن صنعتی به‌جای غذا به دولت آمریکا هم کمک کرده است که نابودی ارزش دلار را کمتر از میزان واقعی نشان دهد و پیامدهای ویرانگر آن بر شهروندان بیچاره آمریکا را لاپوشانی کند. با اعطای یارانه به تولید غذای ارزان و توصیه به امریکایی‌ها برای گنجاندن آن‌ها در رژیم تغذیه‌ای خودشان کار آسان‌تر می‌شود و افزایش قیمت‌ها و کاهش ارزش ارز ملی کشور حتی کمتر هم به چشم می‌آید.

اگر روند تاریخی راهنماهای تغذیه پیشنهادی دولت آمریکا از ۱۹۷۰ به این سو را با دقت بررسی کنیم می‌بینیم که توصیه به مصرف گوشت کمتر و کمتر شده است و به‌جای آن استفاده از غلات^۲، حبوبات، روغن‌های صنعتی و دیگر غذاهای غیرمغذی را تبلیغ می‌کنند؛ غذاهایی که با روش‌های صنعتی و در مقیاس وسیع تولید می‌شوند (صرفه‌جویی به مقیاس).

۱. industrial waste sludge

در اینجا اشاره به سویا است که جلوتر در مورد فرایند تولید آن هم شرح بیشتری خواهد آمد.

۲. grains

در پی صنعتی شدن کشاورزی، شرکت‌های خوشه‌ای^۱ بزرگی به وجود آمدند که از قضا نفوذ سیاسی زیادی دارند و گروهی پر قدرت در فضای سیاسی امریکا به حساب می‌آیند. بنا به گفته وبگاه OpensSecrets.org که کمک‌ها و هزینه‌های سیاسی در انتخابات ایالات متحده را رصد می‌کند این شرکت‌های بزرگ فعال در حوزه کشاورزی صنعتی در انتخابات ۲۰۲۰ حدود ۱۹۳ میلیون دلار به نامزدها کمک مالی کرده‌اند. شاید با توجه به این واقعیت‌ها بتوان توضیح داد که چرا طی این هفت دهه، کشاورزی صنعتی اینقدر در ایزنی‌ها برای افزایش یارانه‌ها موفق بوده است و چرا دولت امریکا در راهنماهای تغذیه پیشنهادی خود همواره امریکایی‌ها را تشویق می‌کنند که محصولات تولیدی آن‌ها را بخرند.

رژیم غذایی دستوری

راهنماهای تغذیه دولتی و پیامدهای آن را می‌توان دومین نقطه اتصال میان تغذیه و اقتصاد پولی تلقی کرد. ظهور دولت نیوار^۲ مدرن (دولتی که نقش مراقب شهروندان را بازی می‌کند و می‌خواهد تمام اصول و راهنماهای زندگی آن‌ها را تعیین کند) با استاندارد طلا ممکن نبود. علت آن هم کم و بیش روشن بود؛ دولت‌هایی که می‌خواستند برای حل مسائل فردی سراغ تصمیم‌گیری متمرکز بروند به سرعت پیامدهای نامیمون آن را حس می‌کردند. زیان اقتصادی این قبیل اقدامات بیش از منفعتی بود که به بار می‌آوردند و همین باعث می‌شد کفگیر دولت‌ها برای تأمین هزینه‌های خودشان (با پول سخت) به ته دیگ بخورد. اما با پول سهل دولتی کار متفاوت است و قبل از آنکه فاجعه اقتصادی رخ دهد خطاهای دولت خود را نشان نمی‌دهند. خطاهای دولت نیوار شاید تا مدت‌ها روی هم انباشته و تلنبار شوند و بعد واقعیت آشکار شود و نشانه‌های نابودی پول را ببینیم. خلاصه تصادفی نیست که راهنماهای تغذیه دولتی به فاصله کوتاهی پس از تأسیس فدرال‌رزرو سروکله‌شان پیدا شد؛ تأسیس فدرال‌رزرو باعث شد تا دولت فدرال به تبه آهنین‌مشت و تیغ در دست^۳ ملت امریکا تبدیل شود. نخستین راهنمای تغذیه برای کودکان در سال ۱۹۱۶ منتشر شد و سال بعد از آن هم نخستین راهنمای عمومی^۴ بیرون آمد.

کاستی‌ها و ایرادات تصمیم‌گیری در اقتصادهای با برنامه‌ریزی متمرکز را می‌زس و اقتصاددانان اتریشی به خوبی بررسی کرده‌اند. این نقدها در سیاق اقتصاد و تصمیم‌های اقتصادی طرح شده‌اند ولی همان منطق را می‌توان برای تصمیم‌گیری در مورد تغذیه نیز به کار گرفت. می‌زس می‌گوید زمانی می‌توان از هماهنگی در تولید اقتصادی و تقسیم کار سخن گفت که افراد امکان محاسبه اقتصادی روی اموال خود را داشته باشند. وقتی فردی بتواند به هزینه‌ها و فایده‌های گزینه‌های مختلف پیش روی خود وزن دهد و مجاز به سبک و سنگین کردن آن‌ها بر حسب رجحان‌هایش باشد می‌توان انتظار داشت که مولدترین گزینه را هم برای برآوردن نیازهایش انتخاب کند. اما وقتی تصمیم‌های اقتصادی برای استفاده از منابع را کسانی می‌گیرند که مالک آن‌ها نیستند ماجرا متفاوت می‌شود. محاسبه دقیق هزینه و فایده

۱. conglomerates

۲. nanny state

۳. gun-toting

۴. "Food and Nutrition through the ۲۰th Century: Government Guidelines." *University of North Carolina, Health Sciences Library*, ۲۰۲۱, ۲۰ Aug. ۲۰۲۱. Web.

گزینه‌های موجود و البته هزینه فرصت آن‌ها ممکن نیست؛ به ویژه اینکه محاسبه این‌ها به رجحان‌های افرادی بستگی دارد که از منابع استفاده می‌کنند و از آن‌ها بهره‌مند شوند. انسان‌ها مانند همه جانوران از نوعی غریزه خوردن برخوردارند که هر کس که دست‌وپا زدن‌های بچه برای غذا را دیده باشد به این گواهی خواهد داد. هزاران سال است که انسان‌ها دست به ایجاد سنت‌ها و فرهنگ‌های غذایی خود زده‌اند؛ سنت‌ها و فرهنگ‌هایی که به افراد کمک می‌کنند تا دریابند چه می‌توانند بخورند. خود افراد هم می‌توانند با آزمایش یا مطالعه آثار دیگران بفهمند که چه خوردنی‌هایی به کارشان می‌آید. اما در قرن بیستم و با دولتی هم‌معتاد^۱ (قادر مطلق) که با پول دستوری باد می‌شد حتی این قبیل تصمیم‌ها هم به شدت از اقدامات دولت‌ها متأثر شدند.

آن دسته از اهالی دولت که در مورد یارانه مواد غذایی و راهنماهای تغذیه و پزشکی تصمیم می‌گیرند هم خیلی با آن برنامه‌ریزان اقتصادی فرقی ندارند که می‌زس به نقدشان می‌کشید. آن‌ها هم نگرش‌ها و رجحان‌های همه شهروندان یک کشور را در نظر نمی‌گیرند و نمی‌توانند هم چنین کنند. هر چه باشد آن‌ها هم کارمندان گوش‌به‌فرمان دولت به حساب می‌آیند که امورات زندگی‌شان با همین پول دولتی می‌گذرد؛ طبیعی است که منافع اقتصادی و سیاسی بر تصمیم‌های به اصطلاح علمی آن‌ها اثر بگذارد. می‌توان گفت سه محرک اصلی ایجاد راهنماهای تغذیه دولتی مدرن عبارتند از: دولت‌هایی که برای لاپوشانی افزایش قیمت «غذاهای واقعی»^۲ به دنبال جایگزینی آن‌ها با کالاهای ارزان‌قیمت صنعتی بودند، احیای یک جنبش قرن نوزدهمی که به دنبال کاهش مصرف گوشت به دلایل مذهبی بود و همچنین منافع شرکت‌های بزرگ حوزه کشاورزی صنعتی که به دنبال افزایش تقاضا برای لجن‌های صنعتی پرسود و بی‌خاصیت خود بودند.

رابرت ساموئلسون در کتاب «تورم بزرگ و پیامد آن» از لیندون جانسون، رئیس‌جمهور ایالات متحده می‌گوید که چطور ناامیدانه تلاش می‌کرد تا با افزایش قیمت بسیاری از کالاهای اقتصادی مقابله کند.^۳ در میان ایده‌ها و کارهای احمقانه و مخرب (از نظر اقتصادی) وی شاید بدترین آن‌ها این بود که در بهار ۱۹۶۶ به جراح کل^۴ ایالات متحده دستور داد تا هشدارهای شدیدالحن علیه مصرف تخم‌مرغ صادر کند که آن زمان قیمتش خیلی بالا رفته بود. جانسون در واقع از یک بوروکرات دولت فدرال می‌خواست تا بدون هیچ دلیل علمی در مورد یک غذای مقوی و سالم قصه بیافد و در دل مردم ترس بیندازد!

به دلایل الهیاتی که شرح آن خارج از موضوع این کتاب است، کلیسای ادونتیست‌های روز هفتم^۵ در یک قرن و نیم گذشته به نبردی اخلاقی با گوشت مشغول بوده است. این جی. وایت^۶، یکی از بنیان‌گذاران کلیسای پی به اصطلاح الهامات^۷ خود به پلیدی گوشت‌خواری پی برده و دائم در حال موعظه علیه آن بود (هرچند پنهانی گوشت خوردن همچنان در میان این

۱. omnipotent

۲. real foods

۳. Samuelson, Robert. *The Great Inflation and Its Aftermath: The Past and Future of American Affluence*. Random House, ۲۰۱۰.

۴. Surgeon General

۵. Seventh Day Adventist Church

۶. Ellen G. White

۷. visions

قبیل متعصبان ضدگوشتخواری شایع است). البته هیچ ایرادی ندارد که گروه‌های مذهبی رژیم غذایی موردنظرشان را داشته باشند ولی مشکل آنجا شروع می‌شود که بخواهند آن را به بقیه هم تحمیل کنند. در استاندارد دستوری نقش سیاست پررنگ است و گروه‌های ذینفع با استفاده از ابزارهای سیاستی می‌توانند روی سیاست‌های ملی کشاورزی و تغذیه اعمال نفوذ کنند. کلیسای ادونتیست‌های روز هفتم هم در جامعه آمریکا از اثرگذاری سیاسی بالایی برخوردار است و در بین «بالایی‌ها» آدم زیاد دارد.

مرکز سوی‌اینفو^۱ در وبگاه خود با افتخار اعلام می‌کند:

«هیچ گروهی در آمریکا به اندازه ادونتیست‌های روز هفتم در استفاده از غذاهای تهیه‌شده از سویا و تبلیغ رژیم‌های غذایی سالم پیشگام نبوده است. در این مسیر نقش برخی از این افراد (نظیر دکتر جی. اچ. کلاگ^۲، دکتر هری دابلیو. میلر^۳، تی. ای. ون گاندی^۴، جترو کلاس^۵ و دوروتی ون گاندی جونز^۶ و فیلیپ چن^۷) و همچنین شرکت‌های تولید غذای سویا (شامل لا سیریا فودز^۸، مدیس فودز^۹ و لوما لیندا فودز^{۱۰} و ورتینگتن فودز^{۱۱}) بسیار پررنگ بود. همه این فعالیت‌ها با الهام از یک زن خارق‌العاده یعنی الن جی. وایت انجام گرفته شده است^{۱۲}».

لنا کوپر^{۱۳}، یکی دیگر از اعضای کلیسای ادونتیست‌های روز هفتم، کارش را ادامه داد و در کنار چند تن دیگر انجمن رژیم‌شناسی آمریکا^{۱۴} را تأسیس کرد؛ انجمنی که هنوز هم در تدوین سیاست‌های تغذیه‌ای دولت آمریکا اثرگذار است. انجمن رژیم‌شناسی آمریکا مسئول اعطای مجوز فعالیت به رژیم‌شناس‌هاست. اگر کسی بدون گرفتن مجوز از این انجمن به دیگران درباره رژیم غذایی‌شان مشاوره بدهد می‌توان وی را دستگیر کرد؛ بعد هم شاید به زندان بیفتد یا مشمول جریمه‌های سنگین شود یا شاید هم هر دو. پیامدهای منفی چنین سیاست فاجعه‌باری کم نیست: دولت انحصار مشاوره رژیم غذایی را به خشک‌مغزانی با انگیزه‌های مذهبی اعطا کرده که دیدگاه‌ها و اهدافشان با نیازهای بدن انسان و تمام سنت‌های غذایی کره زمین به‌کلی بیگانه است. حاصل کار فقط این بود که تجارب نسل‌های قبلی درباره سالم یا ناسالم بودن غذاها را تحریف کنند و تفسیری نادرست از آن‌ها ارائه دهند.

۱. soyinfo

۲. J. H. Kellogge

۳. Harry W. Miller

۴. T. A. Van Gundy

۵. Jethro Kloss

۶. Dorothea Van Gundy Jones

۷. Philip Chen

۸. La Sierra Foods

۹. Madison Foods

۱۰. Loma Linda Foods

۱۱. Worthington Foods

۱۲. Shurtleff, William and Akiko Aoyagi. "The Seventh-Day Adventists and Ellen G. White: Diet, Health & Vegetarianism." *Soyinfo Center*, ۲۰۲۱, www.soyinfocenter.com/HSS/ellen_white.php.

۱۳. Lenna Cooper

۱۴. American Dietetic Association (ADA)

بدتر از همه، انجمن رژیم‌شناسی امریکا مسئول تهیه و تدوین راهنماهای تغذیه است که در دانشکده‌های پزشکی و تغذیه سراسر جهان تدریس می‌شود؛ ترجمه این حرف این است که انجمن در یک قرن اخیر نقش بسیار مهمی در ترویج بدفهمی بین متخصصان تغذیه، پزشکان و البته آشپزها^۱ داشته است. در امریکا افراد بزرگسالی که می‌خواهند رژیم سالمی داشته باشند (که البته با رژیم پیشنهادی در راهنماهای تغذیه رسمی دولت ناسازگار است!) کارشان زیاد سخت نیست. این افراد می‌توانند با خیال راحت افاضات بوروکرات‌های دانشمندان را ندیده بگیرند؛ هرچند در هر صورت همچنان متأثر از اختلالات و کژتابی‌های اقتصادی خواهند بود. اما بچه‌مدرسه‌ای‌های امریکا این بخت را ندارند. در مدارس دولتی امریکا، پیروی از آن راهنماهای تغذیه‌کذایی یک الزام قانونی به شمار می‌آید و کافه‌ها و رستوران‌های مدارس آن‌ها را خیلی سفت‌وسخت (همچون نوعی باور مذهبی) رعایت می‌کنند. هم‌زمان اهالی سیاست علاوه بر ناهار، بار بقیه وعده‌های غذایی بچه‌ها را هم روی دوش مدارس گذاشته‌اند؛ دادن صبحانه، شام و حتی وعده‌های غذایی تابستانی^۲ (زمان تعطیلی مدارس) هم بر وظایف آن‌ها افزوده شده است. دولت میلیون‌ها میلیون کودک امریکایی را وادار می‌کند که از یک رژیم دستوری استفاده کنند. دولت‌گرایان با افتخار از «مبارزه با فقر» می‌گویند و دولتی را می‌پسندند که این قبیل غذاهای دستوری را برای بچه‌ها فراهم کند ولی دنیای واقعی قصه جن و پری نیست! نتیجه این «مبارزه با فقر» بدتر شدن وضعیت سلامت کودکان و مشکلاتی است که در بزرگسالی دچارش می‌شوند. کودکان امریکایی بهای این ماجراجویی را با سلامت خود می‌پردازند ولی تولیدکنندگان غذاهای صنعتی با پول مالیات‌دهندگان فربه و فریبتر می‌شوند.

تعجبی ندارد که انجمن رژیم‌شناسی امریکا هم مثل خیلی از نهادهای دیگری که طرفدار کنترل دولت بر اقتصاد و شهروندان هستند در سال ۱۹۱۷ (سالی که فدرالرزرو متولد شد) تأسیس شده است. بجاست از یک سازمان دیگر یعنی ادونتیست هلث سیستم^۳ هم یاد کنیم که دهه‌هاست کارش تولید پژوهش‌های بُن‌جلی است که کشاورزی صنعتی و کاهش مصرف گوشت را تبلیغ می‌کنند. هدف از این به اصطلاح پژوهش‌ها هم پیشبرد دیدگاه‌های مذهبی ادونتیست‌هاست؛ آن‌ها می‌خواهند دیدگاه‌های خود را روی گونه‌ای^۴ اعمال کنند که به وضوح فقط با مصرف پروتئین حیوانی و اسیدهای چرب می‌تواند رشد کند و سالم و سرحال بماند. اگر عقلانیتی در کار بود بعید به نظر می‌رسید این قبیل دیدگاه‌های مسیحاگونه^۵ در مخالفت با گوشت‌خواری جدی گرفته شود ولی دیدگاه‌های پرشور ادونتیست‌ها به ذائقه مجتمع‌های کشاورزی صنعتی بسیار خوش آمد؛ مجتمع‌هایی که محصولاتشان جانشین گوشت است. انگار عقد این‌ها را در آسمان‌ها بسته بودند. صنایع کشاورزی از تولید این محصولات ارزان سود خوبی به جیب زدند و اهالی دولت هم می‌توانستند میزان تورم را پایین‌تر گزارش کنند زیرا مردم به‌جای گوشت مقوی به خوردن این تفاله‌های صنعتی ارزان اعتیاد پیدا کرده بودند. همچنین جنگ مقدس ادونتیست‌ها علیه گوشت‌خواری حال‌وهوایی

۱. chefs

۲. summer meals

۳. Adventist Health System

۴. a species

۵. messianic

عرفانی و رازآلود ایجاد کرده بود که گویی این سم‌خورانی جمعی یک گام معنوی به سوی انسانیت است!

این همگرایی و تلاقی منافع در قضیه ترویج کشاورزی صنعتی مثال روشنی از همان پدیده «ساقی و مومن»^۱ است که در سیاست‌ورزی گروه‌های ذینفع^۲ از آن سخن می‌گویند؛ پدیده‌ای که بروس یاندل^۳ اقتصاددان به شرح آن پرداخته. پدیده «مومن و ساقی» به یک تجربه تاریخی اشاره دارد. کشیش‌های باپتیست («مومنان») در مورد بدهی‌ها و زیان‌های مصرف‌الکل موعظه می‌کردند و ذهن مردم را برای پذیرش محدودیت‌های بیشتر آماده می‌ساختند. اما همزمان توزیع‌کنندگان الکل («ساقی‌ها») هم برای وضع این قبیل ممنوعیت‌ها با اهالی سیاست، رایزنی و حتی به آنها کمک مالی می‌کردند؛ دلیلشان هم این بود که با وضع محدودیت‌های شدیدتر سود آن‌ها از فروش الکل بیشتر می‌شد. در بسیاری از حوزه‌های سیاست عمومی همین الگو تکرار می‌شود: تعدادی مقدس‌نما یک نبرد شبه‌مذهبی به اصطلاح «اخلاقی» را آغاز می‌کنند و خواهان مداخله و سیاست‌گذاری دولت می‌شوند که مهم‌ترین پیامد آن منتفع شدن برخی گروه‌های ذینفع و پر شدن جیب آنهاست. پویایی این فرایند و منطق عمل آن به‌گونه‌ای است که خود را حفظ و تثبیت می‌کند و حتی نیازی به تبنایی و زدوبند «ساقی‌ها» و «مومنان» هم نیست!

تورم باعث شده بود که هزینه استفاده از غذاهای مقوی و مناسب بالا رود و دولت قدرت بیشتری برای فصولی در تغذیه مردم داشته باشد. گروه‌های مذهبی هم تلاش می‌کردند برای تحقق رؤیاهای مسیحاگونه ضدگوشت‌خواری خود به سیاست‌های دولت جهت بدهند. قدرت‌گیری روزافزون مجتمع‌های کشاورزی صنعتی هم بخشی از ماجرا بود که آن‌ها هم به دنبال اثرگذاری بر سیاست‌های غذایی دولت بودند. با توجه به نقش‌آفرینی این سه عامل می‌بینیم که طی قرن گذشته قلمرو سیاست‌های مقبول (پنجره اورتون^۴) در حوزه تغذیه تغییر چشمگیری کرده است و در فهرست غذاهای سالم تعداد زیادی از این محصولات صنعتی هم گنجانده شده‌اند. بدون پول دستوری و اختلالات و کژتابی‌های ناشی از آن امکان نداشت این قبیل «غذاها» به چنین درجه‌ای از محبوبیت برسند.

تا پایان دهه ۱۹۷۰ دولت ایالات متحده و بسیاری از کشورهای وابسته به سراغ یک هرم غذایی مدرن (تصویر ۴) رفته بودند و از آن استفاده می‌کردند. سهم غلات تولیدی مجتمع‌های کشاورزی صنعتی در این هرم جدید بسیار زیاد بود؛ این قبیل محصولات که یارانه زیادی هم دریافت می‌کردند به‌عنوان پایه و اصل رژیم غذایی افراد تبلیغ می‌شدند و ۶ تا ۱۱ بار مصرف روزانه آن‌ها توصیه می‌شد. عاقبت پیروی از این هرم غذایی را هم می‌توان حدس زد: اختلال در سوخت‌وساز بدن، چاقی، دیابت و انبوهی از بیماری‌ها و مشکلات دیگر که در دهه‌های اخیر چنان شایع شده‌اند که خیلی از مردم آن‌ها را عادی تلقی می‌کنند. در بخش بعدی این فصل به بررسی زیان‌آورترین مواد صنعتی می‌پردازیم که

۱. Bootleggers and Baptists

۲. special interest politics

۳. Bruce Yandle

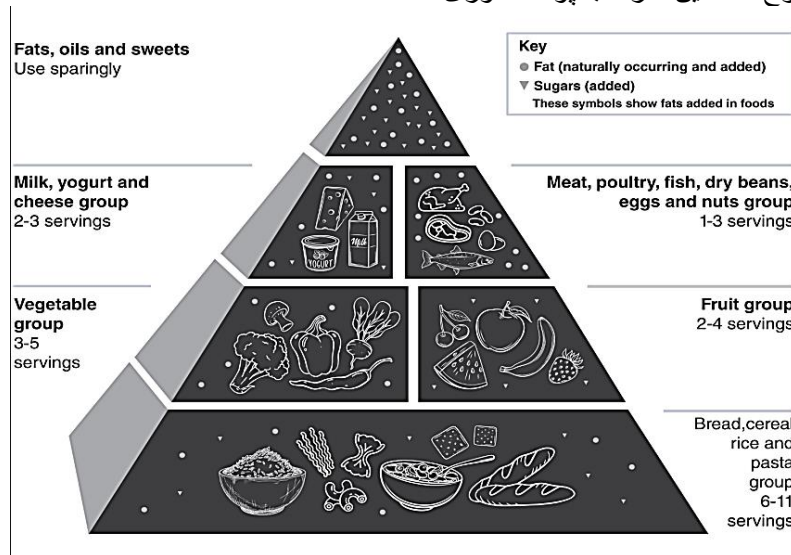
۴. Smith, Adam and Bruce Yandle. *Bootleggers & Baptists: How Economic Forces and Moral Persuasion Interact to Shape Regulatory Politics*. Washington, DC, Cato Institute, ۲۰۱۴.

۵. Overton window

سیستم دستوری آن‌ها را به نام غذا به خورد مردم می‌دهد و در بخش بعدی هم فرایند علمی پشت آن را شرح خواهیم داد.

غذاهای دستوری

طی عصر صنعتی شدن^۱، گیاهان برای تولید انبوه موادی استفاده شدند که هرگز پیش از آن به هاضمه انسان‌ها وارد نشده بودند. اما آدم عاقل می‌داند که همه محصولات تولیدی از گیاهان هم خوردنی نیستند! با این حال ارزانی این قبیل محصولات عامل مهمی است و خیلی‌ها انگیزه دارند که با ترغیب بقیه به خوردن آن‌ها پول درآورند. از قضا موفق‌ترین این محصولات صنعتی بسیار خوشمزه و اعتیادآورند. این قبیل دواجات^۲ و محصولات صنعتی سمی را طی یک قرن پروپاگاندای گسترده و سیاست‌گذاری دولتی به خورد خلق‌الله داده‌اند و البته خرج همه این کارها با پول دستوری داده شده است.



تصویر ۴- هرم غذایی دستوری

۱. روغن‌های «گیاهی» و دانه‌گیاهی غیراشباع چندگانه و هیدروژنه^۳

تا یک قرن پیش عمده چربی مصرفی انسان‌ها، چربی حیوانی سالم مانند کره، روغن گی^۴، پیه، چربی خوک^۵ و چربی مرغ و غاز^۶ بود. امروز بیشتر چربی مصرفی افراد، مواد شیمیایی صنعتی فرآوری شده و البته مسمومی است که به غلط «روغن‌های گیاهی» خوانده

۱. industrialization

۲. drugs

۳. Polyunsaturated and hydrogenated "vegetable" and seed oils

به جای صفت «گیاهی» از «نباتی» هم استفاده می‌شود.

۴. ghee

۵. lard

۶. schmaltz

می‌شوند. این روغن‌های گیاهی هم به طور عمده شامل سویا، کلزا، آفتابگردان، ذرت و البته نکبتی به نام مارگارین است. اگر افراد در رژیم غذایی خود به‌جای این قبیل مواد شیمیایی صنعتی مضر از همان چربی‌های حیوانی سالم استفاده کنند احتمالاً بیشترین بهبود را در سلامت آن‌ها شاهد باشیم و البته این کار خیلی سختی هم نیست.

صد سال پیش از بسیاری از این مواد شیمیایی هیچ خبری نبود و اگر هم بودند کاربردهای صنعتی (نظیر روانکاری) داشتند. با گسترش صنعتی شدن و همچنین هراس‌افکنی دولت‌ها در مورد چربی‌های حیوانی، این مواد شیمیایی سمی هم به تدریج «غذای سالم» نام گرفتند؛ دولت‌ها، پزشکان، تغذیه‌شناسان و البته شرکت‌های حامی آن‌ها مروج این به اصطلاح «غذای سالم» بودند. رواج این لجن‌جات! در سراسر جهان به‌جای چربی‌های سنتی که هزاران سال مورد استفاده مردم بودند یک نمونه جالب از قدرت پروپاگاندای دولت‌هاست که خود را زیر نقاب علم پنهان می‌کنند. دکتر مری انایگ^۱ فقید از بنیاد وستون پرایس^۲ به طور مفصل در مورد انواع چربی و اثر آن‌ها بر سلامتی نوشته است.^۳

۲. ذرت فرآوری شده

در دهه ۱۹۷۰ تولید انبوه ذرت با توجه به سیاست‌های تشویقی دولت افزایش چشمگیری پیدا کرد و در کنار آن سیاست‌هایی نیز برای ارزان نگاه داشتن آن در دستور کار قرار گرفت. در نتیجه این سیاست‌ها ذرت مزاد زیادی روی دست کشاورزان امریکایی ماند. فراوانی ذرت ارزان باعث شد که راه‌های خلاقانه‌ای هم برای استفاده از آن‌ها ابداع شود. میزان تولید ذرت چنان بالا رفته است که محصولات نازل و ارزان تهیه شده از این گیاه را همه جا به کار می‌گیرند؛ حتی جاهایی که گزینه‌های بسیار بهتر، سالم‌تر و به‌صرفه‌تر هم وجود دارند. در تولید شیرین‌کننده‌های مصنوعی، سوخت، خوراک دام و بسیاری فرایندهای صنعتی دیگر به دلیل ارزانی ذرت از این محصول (که یارانه زیادی به آن تعلق می‌گیرد) استفاده می‌شود؛ حتی اگر جانسین‌های خیلی بهتری هم وجود داشته باشند.

یکی از مخرب‌ترین کاربردهای ذرت تولید شربت فروکتور^۴ (HFCS) است که در ایالات متحده به جای شکر استفاده می‌شود؛ علت هم ارزانی این شیرین‌کننده است و اینکه شکر به دلیل تعرفه زیاد آن در امریکا خیلی گران در می‌آید. در سال ۱۹۸۳ اداره غذا و داروی امریکا^۵ (FDA) این ماده را در دسته «افزودنی‌های مجاز^۶» جا داد و به یکباره استفاده از آن رشد غریبی پیدا کرد. از آن زمان به بعد کم‌وبیش همه شیرینی‌ها و شکلات‌های امریکایی، غذاهای صنعتی و نوشابه‌های غیرالکلی پر از شربت فروکتور (HFCS) شده‌اند؛ این «افزودنی مجاز» زیان‌بارتر از شکر است و البته به هیچ رو به اشتهاوری و خوش‌آیندی آن نمی‌رسد. اگر می‌خواهید بدانید که چرا شیرینی‌ها، شکلات‌ها و

۱. Mary Enig

۲. Weston Price

۳. Fallon, Sally, and Mary Enig. "The Skinny on Fats." *The Weston A. Price Foundation*. 1 Jan. ۲۰۰۰. Web

۴. High Fructose Corn Syrup (HFCS)

۵. Food and Drug Administration (FDA)

۶. Generally Recognized As Safe (GRAS)

نوشابه‌ها در جاهای دیگر دنیا طعم بهتری نسبت به امریکا دارند دلیل آن خیلی ساده است: در دیگر کشورها از شکر استفاده می‌شود ولی امریکایی‌ها دستگاه گوارش و البته خودروهایشان را پای مصرف ذرت می‌گذارند؛ محصولاتی که خاکشان را از بین می‌برد، موتور خودروهایشان را به فنا می‌دهد و سلامتشان را هم با چاقی، مقاومت به انسولین، دیابت، نارسایی‌های کبدی و بسیاری دیگر در معرض خطر قرار می‌دهد.

۳. سویا

سویا در طول تاریخ جزء محصولات کشاورزی خوراکی^۱ به شمار نمی‌آمد و کاربرد آن بیشتر تثبیت نیتروژن در خاک بود. چینی‌ها نخستین کسانی بودند که دریافتند می‌توان با تخمیر سویا محصولات خوراکی نظیر تمپه، ناتو و سس سویا تولید کرد. بعدها آسیایی‌ها به دلیل قحطی و فقر مجبور شدند از دانه سویا و محصولات سویایی بیشتر استفاده کنند. محصولات سویایی مدرن از لسیتین^۲ سویا ساخته می‌شوند. اگر زیادی حساس هستید شاید باید بی‌خیال خواندن چند خط بعد شوید ولی در غیر این صورت بد نیست بدانید که بنیاد وستون پرایس درباره فرایند تهیه این نکیت! چه می‌گوید:

«لسیتین سویا از لجن باقیمانده از فرایند «صمغ‌گیری»^۳ روغن سویای خام به دست می‌آید. لسیتین یک ماده ضایعاتی حاوی حلال‌ها و آفت‌کش‌هاست و درجه غلظت آن از یک مایع چسبناک (صمغ‌مانند) تا یک جامد کشسان (موم‌مانند) متغیر است. لسیتین پیش از آنکه رنگش را از دست دهد و آن زرد کمرنگ نهایی را به خود بگیرد رنگی بین آجری مات^۴ تا خرمایی^۵ دارد. فرایند روغن‌کشی با استفاده از هگزان که امروز تولیدکنندگان روغن سویا از آن بهره می‌گیرند کارایی کمتری از روش قدیمی‌تر اتانول-بنزن دارد و لسیتین کمتری تولید می‌کند ولی با توجه به رنگ و بو و طعم بهتر (تلخی کمتر) در بازار بیشتر خواهان دارد.

بنا به گفته ویلیام شرتلف^۶، مورخ امریکایی، با توسعه صنایع سنگ‌شکنی^۷ (خردسازی) دانه سویا و تصفیه روغن سویا در اروپا بعد از سال ۱۹۰۸ یک مشکل جدی پیش آمد: دفع لجن‌های صنعتی حاصل از آن‌ها که تخمیر می‌شدند و بوی بسیار بدی می‌دادند. سپس شرکت‌های آلمانی به فکر این افتادند که لجن‌ها را تحت‌خلأ خشک کنند، امتیاز این فرایند را به ثبت برسانند و محصول را به‌عنوان «لسیتین سویا» بفروشند. دانشمندی هم برای یافتن کاربردهای جدید برای این ماده استخدام شدند که تا سال ۱۹۳۹ بیش از هزار مورد مصرف تازه را کشف کردند^۸.

چنانکه از مقاله بالا هم برمی‌آید سویا در صنعت البته کاربردهای زیادی دارد ولی استفاده خوراکی از آن بیشتر یک فاجعه جبران‌ناپذیر است. شواهد فراوانی مبنی بر زیان‌آور

۱. edible
۲. lecithin
۳. degumming
۴. dirty tan
۵. reddish brown

۶. Shurtleff
۷. crushing

۸. "Soy Alert!" *The Weston A. Price Foundation*, Web. ۳ Oct. ۲۰۲۱.

اشاره به قهوه‌ای مایل به قرمز است.

بودن غذاهای سویایی وجود دارد ولی در برابر استدلال‌های پرشور گروه‌های ذینفع کاری از پیش نمی‌برد؛ گروه‌هایی که دل و عقل قانون‌گذاران دولتی را ربوده‌اند. هدف راهنماهای تغذیه دولتی نیز همچنان این است که فراورده‌های این گیاه سمی را به جای گوشت به خورد مردم بدهند!

۴. غذاهای کم‌چربی

یک باور احمقانه یعنی «مضر بودن چربی حیوانی» باعث شده است که کسانی به فکر تولید جانشین‌هایی برای غذاهای چرب بیفتند: غذاهای کم‌چربی و بدون چربی. اما بدون چربی‌های خوشمزه حیوانی، این محصولات جدید خیلی طعم و مزه خوبی ندارند. تولیدکنندگان مواد غذایی هم به سرعت فهمیدند که بهترین راه برای بهبود مزه این غذاهای تازه افزودن شکر به آنهاست. کسانی که برای رعایت راهنماهای غذایی رژیم می‌گیرند و از چربی حیوانی استفاده نمی‌کنند اغلب احساس گرسنگی می‌کنند. از این روست که این افراد طی روز مجبور به شکم‌چرانی می‌شوند و به سراغ میان‌وعده‌های شیرین (با شکر) می‌روند. این هله‌هوله‌های سرشار از ترکیبات شیمیایی و مصنوعی خیلی ارزش غذایی ندارند؛ ترکیباتی که نه تنها نمی‌توان آن‌ها را خورد بلکه حتی نمی‌توان تلفظشان کرد! با کاهش مصرف چربی حیوانی، استفاده از شیرین‌کننده‌ها (و به طور خاص شربت فروکتوز) به‌عنوان طعم‌دهنده^۱ در محصولات غذایی افزایش یافت. افراد محروم از چربی حیوانی سالم شکم‌سیرکن همواره گرسنه‌اند و با توجه به اعتیادآور بودن اغلب این طعم‌دهنده‌ها، بیشتر و بیشتر به چربی‌های صنعتی ارزان رو می‌آورند.

در جنگ بی‌امانی که علیه چربی‌های اشباع^۲ به راه افتاده یکی از مخرب‌ترین اقدامات همین رواج شیر بدون‌چربی^۳ است. در اوایل قرن بیستم، کشاورزان امریکایی از پسمانده‌های فرایند تولید کره برای پرور کردن خوک‌هایشان استفاده می‌کردند؛ ترکیب آن با ذرت سریع‌ترین راه برای چاق کردن خوک‌ها بود! در عصر دستوری دیدیم که با شعبده اهل علم در نهایت ذرت و شیر بدون‌چربی به صبحانه انسان‌ها تبدیل شدند. دولتی‌ها هم این «غذا» را توصیه و تبلیغ کردند و به آن یارانه اختصاص دادند که البته پیامد آن چیزی جز پرور شدن مردم نبود. جان کلاگ، یکی از پیروان پرشور کلیسای ادونتیست‌های روز هفتم و هوادار الن وایت، رابطه جنسی و خودارضایی را گناه می‌دانست و به دنبال رژیم غذایی سالمی می‌گشت که میل جنسی انسان را مهار کند. بختش هم بلند بود؛ روزگار به کام او چرخید و توانست صبحانه محبوبش را به میلیاردها نفر از مردم جهان عرضه کند.

۵. آرد و شکر تصفیه شده

آرد کامل^۴ («آرد سبوسدار») و شکر طبیعی هزاران سال است که مورد استفاده انسان‌ها قرار می‌گیرند. آرد کامل از دانه کامل غلات شامل جوانه و پوسته (سبوس) تهیه می‌شود و همه مواد مغذی گندم را در خود دارند. وستون پرایس به شکل مستند نشان داد که آیین‌ها و

۱. flavor substitute
۲. saturated fat
۳. fat-free skim milk
۴. whole grain flour

مناسک مفصلی برای آماده کردن گندم کامل وجود داشت و آن را با چربی حیوانی فراوان می‌خوردند. فرایند صنعتی شدن اوضاع را به کلی تغییر داد و در عمل آرد و شکر به دو ماده مخدر به شدت اعتیادآور تبدیل شدند! گلدکایم^۱، تولیدکننده آرد کامل، می‌گوید:

«یک مسئله جدی در دوران انقلاب صنعتی حفظ و نگهداری آرد بود. «دوره ماندگاری^۲» طبیعی محصول کوتاه بود و با توجه به سیستم توزیع کموبیش گند آن زمان امکان حمل آرد به فواصل دور وجود نداشت. «دوره ماندگاری» کوتاه آن هم به دلیل وجود اسیدهای چرب در جوانه غلات بود؛ اسیدهای چرب وقتی در معرض اکسیژن قرار می‌گرفتند واکنش نشان می‌دادند. با آسیاب شدن غلات، اسیدهای چرب اکسید می‌شدند و به دنبال آن هم آرد بو می‌گرفت و خراب می‌شد. کل این قضایا هم بسته به آب‌وهوا و کیفیت غلات حدود شش تا نه ماه طول می‌کشید. در اواخر قرن نوزدهم این مهلت چندماهه خیلی کوتاه بود و اجازه تولید و توزیع آرد در مقیاس صنعتی را نمی‌داد. با توجه به آنکه در آن دوران ویتامین‌ها، ریزمغذی‌ها^۳ و اسیدهای آمینه چندان شناخته شده نبودند، حذف و دور ریختن جوانه غلات یک راهکار مؤثر برای حل مشکل بود. آرد بدون جوانه خراب نمی‌شد و به تدریج آن را به‌عنوان نوعی استاندارد به رسمیت شناختند. جوانه‌زدایی در مناطق شهری پرجمعیت آغاز شد و نزدیک به یک نسل طول کشید که به روستاها هم برسد. آرد تحت فرایند حرارتی^۴ نوعی از آرد است که نخست جوانه آن از درون‌دانه (اندوسپرم) و پوسته (سیوس) جدا می‌شود، سپس با بخار یا حرارت‌دهی خشک^۵ یا مایکروویو گرما می‌بیند و در انتها دوباره با آرد مخلوط می‌شود^۶».

به بیان دیگر، در عصر صنعتی شدن مشکل خرابی و پوسیدگی آرد را با حذف صنعتی و دور ریختن مواد مغذی آن حل کردند! از سویی دیگر، شکر به‌طور طبیعی در بسیاری از غذاها وجود داشت ولی شکر خالص بسیار کمیاب و گران بود. علت گرانی آن هم این بود که استخراجش انرژی زیادی می‌برد؛ تولید آن نیز کموبیش در همه جای دنیا توسط برده‌ها صورت می‌گرفت^۷ و کمتر کسی به میل خود زیر بار چنین کار طاقت‌فرسایی می‌رفت. صنعتی شدن و انباشت سرمایه این امکان را فراهم آورد که ماشین‌آلات سنگین جایگزین بردگان بشوند؛ انسان‌ها توانستند شکر خالص سفید رنگ (بدون ملاس و مواد مغذی همراه آن) با قیمت بسیار پایین تولید کنند.

شکر و آرد تصفیه‌شده را بیشتر باید «دوا^۸» دانست تا غذا. شکر هیچ ماده مغذی در خود ندارد و در آرد هم مواد مغذی معدودی وجود دارند که البته مقدارشان بسیار کم است. لذت مصرف این قبیل دواجات شبیه لذتی است که از مصرف مواد مخدر اعتیادآور حاصل می‌شود. سوزان تامپسون^۹ در کتاب خود «روش هوشمندانه خوردن^۱» شرح می‌دهد که

۱. GoldKeim

۲. shelf life

۳. micronutrients

۴. heat-processed

۵. dry heat

۶. "Mehl." Goldkeim, *Systains*, Web. ۳ Oct. ۲۰۲۱.

۷. Whipps, Heather. "How Sugar Changed the World." *Live Science*, ۲ Jun. ۲۰۰۸. Web.

۸. drug

۹. Susan Thompson

فرایند تصفیه شکر و آرد شبیه فرایند ساخت کوکابین و هرویین است که مواد مخدر بسیار اعتیادآوری هم به شمار می‌آیند^۱. با جویدن برگ‌های گیاه کولا یا خوردن خشخاش هم می‌توان به اصطلاح «کیفور شد» و فوران انرژی را تجربه کرد ولی این کار با مصرف کوکابین یا هرویین خالص خیلی فرق دارد و هرگز به اندازه آن‌ها اعتیادآور نیست. در بسیاری از فرهنگ‌ها مصرف این قبیل گیاهان هزاران سال سابقه داشت و عوارض زیان‌بار آن نیز نسبت به دواجات تصفیه‌شده و فرآوری شده جدید بسیار کمتر بود. این گیاهان با فرآوری صنعتی به مواد مخدر بسیار قوی تبدیل می‌شوند که به شدت اعتیادآورند. مصرف‌کنندگان دیگر می‌توانند عصاره خالص گیاه را آن هم به میزان زیاد استفاده کنند؛ فقط عصاره گیاه بدون آنکه سایر قسمت‌های «زائد» آن اهمیتی داشته باشد. در این مخدرات جدید آن حس «کیفور شدن» و البته خماری (علائم عدم مصرف) تشدید می‌شود و افراد میل بیشتری به مصرف پیدا می‌کنند. تامپسون به خوبی نشان می‌دهد که فرآوری این قبیل «دواها» از نظر اعتیادآوری شباهت زیادی به فرآوری شکر و آرد دارد؛ او به پژوهش‌هایی اشاره می‌کند که شکر هشت برابر اعتیادآورتر از کوکابین است.

پول دستوری چه به پار آورد؟

استفاده از روغن‌های دانه‌گیاهی و محصولات تهیه شده از سویا در کاربردهای صنعتی البته بد نیست. ذرت، سویا و شیر کم‌چربی را می‌توان برای تغذیه دام‌ها به کار گرفت و می‌دانیم که رامحل بهتر این است که بگذاریم خود دام‌ها بچرند! آرد و شکر فرآوری شده را می‌توان در مقدار کم به‌عنوان نوعی ماده مخدر تفننی استفاده کرد ولی در رژیم غذایی انسان جایی ندارند و برای حفظ سلامت و حال خوب باید از آن‌ها پرهیز کرد. اما با پیشرفت دانش و تکنولوژی هزینه تولید این محصولات پایین آمده است و دولت‌ها هم هرروز یارانه بیشتری برای آن‌ها پرداخت می‌کنند؛ در نتیجه مصرف آن‌ها به شکل غریبی بالا رفته است. هزینه تولید این محصولات با ماشین‌های قدرتمندتر و سریع‌تر به شکل چشمگیری کاهش می‌یابد و می‌بینیم که با پیشرفت تکنولوژی صنعتی هزینه تولید این «غذاها» نیز بسیار کمتر شده است.

صنعتی شدن در کاهش هزینه تولید گوشت قرمز مغذی چندان کارساز نیست؛ گوشتی که برای تولید آن باید اجازه داد دام‌ها و احشام آزادانه در مراتع بزرگ بچرخند و بچرند و آفتاب بخورند و البته خیلی زود هم فاسد می‌شود. اما در عوض، غذاهای دستوری حاصل از کشاورزی تک‌کشتی «دوره ماندگاری» بالایی دارند که می‌توان آن‌ها را چندین سال انبار کرد یا در قفسه فروشگاه‌ها به نمایش گذاشت و حتی به دور دست‌ها حمل کرد. بدتر از همه، بالا بودن «دوره ماندگاری» این محصولات باعث می‌شود بتوان از آن‌ها غذاهای فرآوری شده هم تولید کرد؛ غذاهایی مهندسی‌شده با طعمی مصنوعی که اعتیادآور نیز هستند. این غذاهای ارزان و خوش‌طعم و البته زهرآگین که یارانه زیادی هم به آن‌ها تعلق می‌گیرد همه

۱. Bright Line Eating

۲. Thompson, Susan. *Bright Line Eating: The Science of Living Happy, Thin, and Free*. Carlsbad, CA, Hay House, ۲۰۱۷.

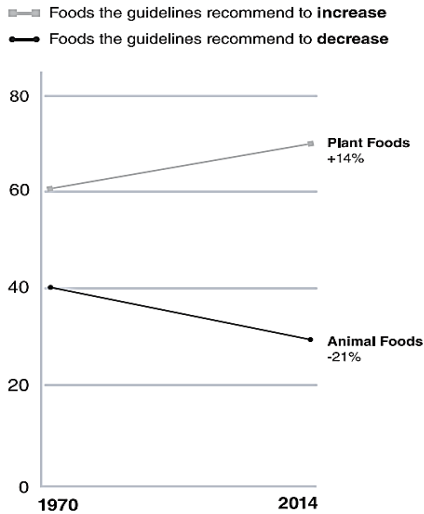
جا حضور دارند که می‌توان آن را یکی از فجایع جبران‌ناپذیر برای سلامت نوع انسان به شمار آورد.

یک راه خوب برای فهم پیامدهای افزایش رجحان زمانی بررسی انتخاب‌های غذایی افراد است. با کاهش ارزش پول افراد به زمان حال اولویت بیشتری می‌دهند و بیشتر محتمل است سراغ غذایی بروند که حتی به بهای سلامت آینده، در حال حاضر حس خوبی به آن‌ها می‌دهد. این تغییر و کوتاه شدن افق تصمیم‌گیری‌ها باعث مصرف بیشتر هله‌هوله‌ها^۱ می‌شود. برای مثال خوردن شیرینی و شکلات هرچند لذتی کوتاهمدت به انسان می‌دهد ولی ادامه آن برای مدت طولانی بی‌تردید باعث آسیب به سلامت فرد خواهد شد. صنف دوا و درمان (پزشکی) بسیار بعید است به علل غذایی بیماری‌ها اشاره کنند زیرا جلوگیری از آن‌ها برای کسب‌وکار خودشان هم صرف ندارد. چرا باید روی جلوگیری از ابتلای افراد به دیابت تمرکز کنیم وقتی می‌توانیم برای بقیه عمر کوتاهشان به آن‌ها انسولین بفروشیم؟ این ایمان شبه‌مذهبی به قدرت پزشکی مدرن که در میان مردم بسیار هم رایج است («پزشکی مدرن می‌تواند همه بیماری‌های ما را درمان کند») این باور را در افراد ایجاد می‌کند که خوردن این ضایعات صنعتی برایشان عوارضی ندارد.

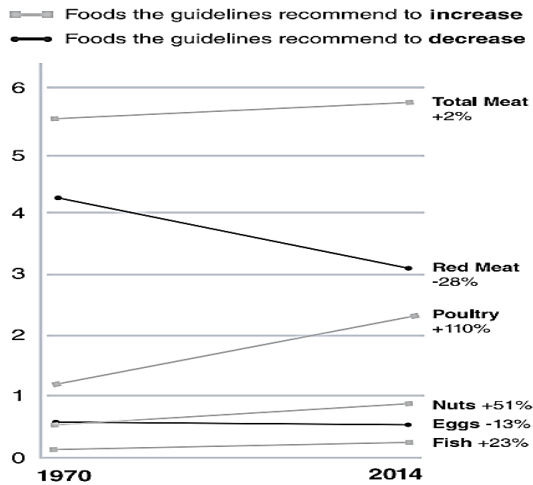
دولت‌ها برای تولید غذاهای ناسالم پارانها پرداخته می‌کنند و دانشمندان دولتی هم خوردن آن‌ها را توصیه و حتی الزام می‌کنند؛ ترکیب این دو عامل در تغییر انتخاب‌های غذایی آمریکایی‌ها موفقیت چشمگیری داشته است. بین سال‌های ۱۹۷۰ تا ۲۰۱۴ مصرف گوشت قرمز آمریکایی‌ها ۲۸ درصد، شیر کامل ۷۹ درصد، تخم‌مرغ ۱۳ درصد، چربی‌های حیوانی ۲۷ درصد و کره ۹ درصد کاهش پیدا کرد. در عوض مصرف روغن‌های سمی! «گیاهی» ۸۷ درصد و غلات ۲۸ درصد افزایش یافت. از سوی دیگر، آمریکایی‌ها با پیروی همه‌جانبه از راهنماهای تغذیه دولتی مصرف میوه تازه و سبزیجات خود را هم به شکل چشمگیری افزایش دادند. این اعداد و ارقام نشان می‌دهند که عامل چاقی شایع در آمریکا استفاده نکردن از سبزیجات و میوه نیست بلکه کاهش در مصرف گوشت (به ویژه گوشت قرمز) است. در کل مصرف گوشت کم‌وبیش ثابت مانده است (افزایش ۲ درصدی) ولی دلیلش این است که آمریکایی‌ها به‌جای گوشت قرمز بسیار مغزی سراغ گوشت نازل و ارزان پرندگان رفته‌اند که البته به شکل انبوه تولید می‌شوند. سرجمع می‌توان گفت که در میان آمریکایی‌ها مصرف کالری حاصل از غذاهای حیوانی ۲۱ درصد کاهش ولی مصرف کالری گیاهی افزایش ۱۴ درصدی نشان می‌دهد.^۲

۱. junk foods

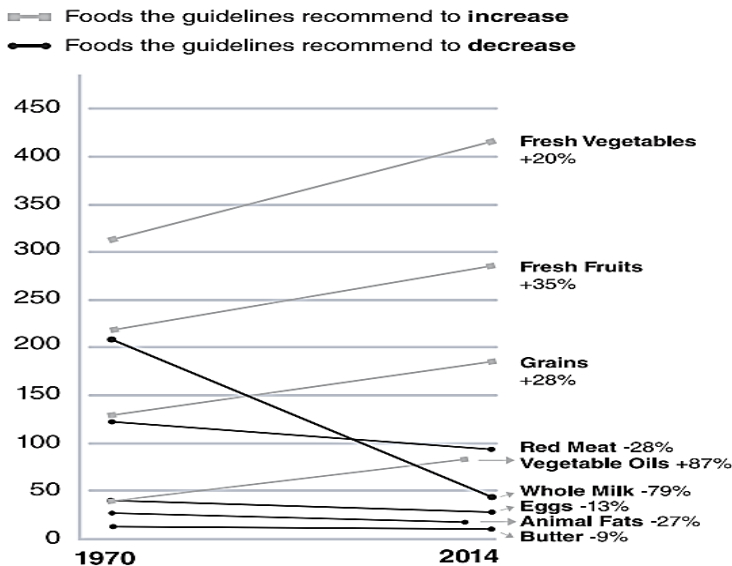
۲. Source: Bentley, Jeanine. US Trends in Food Availability and a Dietary Assessment of Loss-Adjusted Food Availability: ۱۹۷۰-۲۰۱۴. EIB-۱۶۶, US Department of Agriculture, Economic Research Service, January ۲۰۱۷, chart by Nina Teicholz, found in her presentation: "Dietary Guidelines & Scientific Evidence." Nutrition Coalition, Denver, CO.



تصویر ۵- کالری حاصل از غذاهای گیاهی و حیوانی از ۱۹۷۰ تا ۲۰۱۴ (محور عمودی: درصد از کل کالری مصرفی)



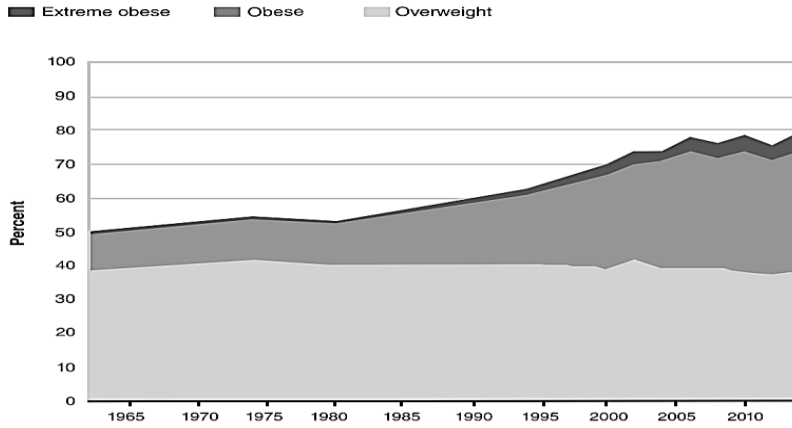
تصویر ۶- تغییرات منابع پروتئین ۱۹۷۰-۲۰۱۴ (محور عمودی: سرانه مصرف روزانه بر حسب اونس)



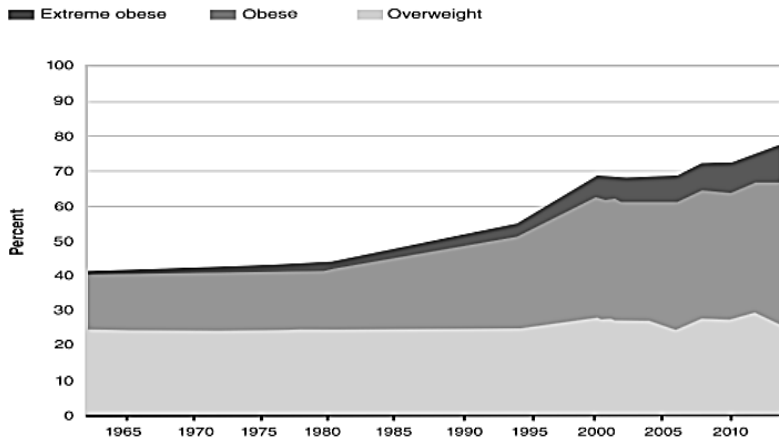
تصویر ۷- تغییر در سرانه مصرف غذاها از ۱۹۷۰-۲۰۱۴ (محور عمودی: سرانه مصرف بر حسب پوند)

برآوردهای نینا تایلکلز^۱ نشان می‌دهد که به طور متوسط یک شهروند آمریکایی حدود ۱۷۵ پوند گوشت در قرن نوزدهم می‌خورد که عمده آن گوشت قرمز بسیار مغذی بود. امروز این به سالانه ۱۰۰ پوند رسیده است که نیمی از آن گوشت پرندگان است. انگار که حتی یک قرن پیشرفت تکنولوژی و رشد اقتصادی فزاینده هم اثر چندانی روی بالا رفتن مصرف مطلوب‌ترین و مغذی‌ترین غذا نداشته است. در عوض آمریکایی‌ها بیشتر و بیشتر با منابع غذایی ارزان‌تر و نازل‌تر سر می‌کنند. عوارض این تغییرات تغذیه‌ای روی سلامت آمریکایی‌ها فاجعه‌بار بوده است. از دهه ۱۹۷۰ به این سو شاهد افزایش فزاینده تعداد چاق‌ها بوده‌ایم و در کنار آن شمار مبتلایان به بسیاری از بیماری‌های مزمن هم رشد چشمگیری داشته است؛ بیماری‌هایی که علم تغذیه مدرن و حامیان شرکتی آن هر کاری می‌کنند که نشان دهند ربطی به تغذیه ندارد!

۱. Nina Teicholz



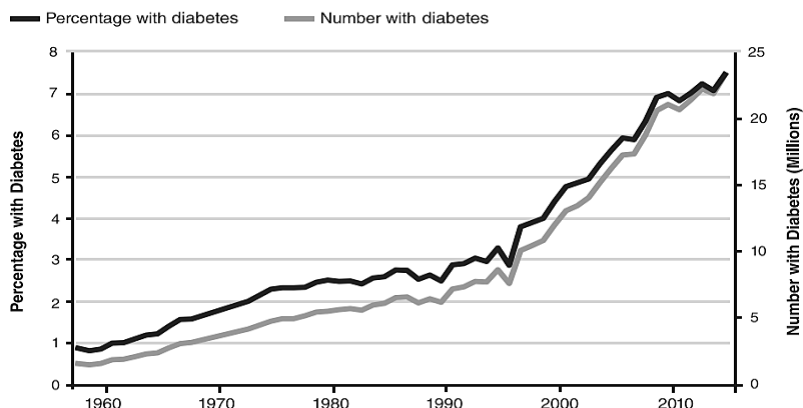
تصویر ۸- چاقی مردان (۲۰-۷۴ سال) در ایالات متحده^۱



تصویر ۹- چاقی زنان (۲۰-۷۴ سال) در ایالات متحده^۲

۱. Fryar, Cheryl, Margaret Carroll, and Cynthia Ogden. "Prevalence of Overweight, Obesity, and Extreme Obesity Among Adults Aged 20 and Over: United States, 1960-1962 Through 2013-2014." *National Center for Health Statistics, CDC*, 9 Sep. 2018. Web.

۲. Fryar, Cheryl, Margaret Carroll, and Cynthia Ogden. "Prevalence of Overweight, Obesity, and Extreme Obesity Among Adults Aged 20 and Over: United States, 1960-1962 Through 2013-2014." *National Center for Health Statistics, CDC*, 9 Sep. 2018. Web.



تصویر ۱۰- تعداد و درصد دیابتی‌ها در ایالات متحده آمریکا از ۱۹۵۸ تا ۲۰۱۵

تصویری بهتر از این برای نشان دادن پیامدهای منفی تورم و پول ناسالم وجود ندارد: ثروت کاغذی آمریکایی‌ها رو به افزایش است و آمار نشان می‌دهد که کیفیت زندگی آن‌ها بالا و بالاتر می‌رود ولی واقعیت‌های روی زمین چیز دیگری می‌گویند. کیفیت غذای آمریکایی‌ها نازل و نازل‌تر می‌شود زیرا مقدار مواد مغذی مصرفی‌شان در حال کاهش و سلامت ذهنی و بدنی آن‌ها نیز رو به زوال است. آمریکایی‌ها به جای «غذا» با «دوا» و محصولات صنعتی سمی زندگی خود را می‌گذرانند! نمی‌توان به آن لجن‌جات صنعتی رنگارنگ که بخچال آمریکایی‌ها را پر کرده است و هر روز هم تعدادشان بیشتر می‌شود غذا گفت. چاقی روزافزون آمریکایی‌ها نشانه مال‌داری و ثروت نیست بلکه بیشتر حاکی از ناداری و محرومیت است. آمارهای دولتی نشان می‌دهند که میزان درآمد و هزینه‌کرد رو به افزایش است ولی انگار مشکلی وجود دارد: اگر آمریکایی‌ها بیشتر از همیشه کار می‌کنند و کیفیت غذای آن‌ها بد و بدتر می‌شود پس علت را باید در پول آن‌ها جستجو کرد؛ پولی که بناست نقش سنج ارزش و ابزار ذخیره آن را بازی کند.

معامله فاوستی^۲ پول دستوری («فروش آسان در مکان‌های مختلف» به بهای از دست رفتن قابلیت پس‌انداز برای آینده) نتوانست وعده «ناهار مجانی» که هوادارانش می‌دادند را برآورده سازد. در عوض «ناهارهای گران» شامل لجن سویا و شربت ذرت با فروکتوز بالا، ارزش تغذیه‌ای پایین، سرشار از کالری‌های خالی^۳ و به شدت مضر برای سلامتی و رفاه مصرف‌کنندگان به بار آورد! برای به دست دادن تصویری دقیق از هزینه‌های روزافزون

۱. "Long-term Trends in Diabetes." United States Diabetes Surveillance System, Center for Disease Control and Prevention. Apr. ۲۰۱۷, p۳. Web.

۲. Faustian bargain

استعاره‌ای با الهام از نمایشنامه فاوست اثر گوته که به معنای رها کردن یک ارزش والا و برتر در ازای برخورداری از قدرت و توانی ویژه است.

۳. empty calories

کالری خالی یا تهی اشاره به غذاهایی است که کالری دارند ولی از مواد مغذی برای بدن بی‌بهره‌اند.

دارو و سلامت باید عوامل متعددی از زوال سلامت، رژیم غذایی و خاک گرفته تا سیستم اقتصادی و غذایی مسبب و مروج این مصائب را در نظر داشت.

بحران چاقی جهان امروز در طی تاریخ بشریت سابقه نداشته است. پیش‌تر هرگز این تعداد انسان دارای اضافه‌وزن را سراغ نداشتیم. فهم مدرن هم در توضیح این بحران راه خطا رفته است و حتی به شکل غم‌انگیزی رنگ خودستایی^۱ به خود می‌گیرد. بحران چاقی همچون نوعی بحران وفور تصویر می‌شود که انگار به دلیل دارندگی و ثروت ماست که بزرگترین مشکل‌مان چاقی و نه گرسنگی، است. پارادایم معیوب علم تغذیه^۲ (یک حوزه دانشگاهی دیگر که با پول و مداخله دولتی به انحراف رفته است) بر اهمیت جذب مقدار لازم کالری‌ها تأکید می‌کند؛ بهترین راه برای به دست آوردن این مقدار کالری هم بهره‌گیری از یک رژیم غذایی متنوع و «متوازن» است که بخش زیادی از آن را غلات تشکیل می‌دهد. در این دیدگاه گوشت و چربی حیوانی زیان‌آور تلقی می‌شوند و در صورت استفاده هم باید با احتیاط و به اندازه خورده شوند. در این دیدگاه، دلیل چاقی مصرف زیاد کالری‌هاست و سوءتغذیه زمانی رخ می‌دهد که کالری خیلی کمی مصرف می‌شود. این دیدگاه بسیار ساده‌انگارانه و مضحک، با تأکید فراوانش بر کالری‌ها، یادآور حرف‌هایی است که در کتاب‌های درسی از اندیشه کینز و مخارج کل می‌خوانیم؛ آنجا هم وضعیت اقتصاد به طور عمده با توجه به میزان مخارج کل تعیین می‌شود. بالا بودن بیش از اندازه مخارج کل، تورم به بار می‌آورد و پایین بودن آن هم به بیکاری دامن می‌زند.

در واقعیت هم علم تغذیه از بحث میزان مصرف/جذب کالری بسیار فراتر می‌رود. هدف از علم تغذیه اطمینان از رساندن مقدار کافی از مواد مغذی ضروری به بدن است؛ موادی که می‌توان آن‌ها را در چهار دسته پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی جای داد. کار اصلی چربی‌ها فراهم آوردن انرژی لازم برای بدن است؛ پروتئین‌ها برای ساخت و بازسازی بدن و بافت‌های آن مصرف می‌شوند و ویتامین‌ها و مواد معدنی هم برای انجام فرایندهای حیاتی در بدن ضرورت دارند. گروه غذایی بزرگ دیگر کربوهیدرات‌ها هستند که برای بدن انسان ضروری نیستند ولی می‌توانند برای تأمین انرژی آن مورد استفاده قرار گیرند. اگر مواد مغذی ضروری نباشند تحلیل رفتن بدن آغاز می‌شود که عوارض ناگوار آن به صورت انواع بیماری‌ها خود را نمایان می‌سازد. به طور خاص اگر پروتئین‌های حیوانی و اسیدهای چرب به میزان کافی وجود نداشته باشند بدن به حالت گرسنگی وارد می‌شود؛ مصرف انرژی کاهش می‌یابد که خود را به صورت رخوت ذهنی و جسمی نشان می‌دهد؛ همچنین بدن تبدیل کربوهیدرات به اسیدهای چرب (همان «چربی») را آغاز می‌کند که برای مصرف آینده ذخیره می‌شود. به‌جای آنکه چاقی را نشانه دارا بودن و پرخوری بدانیم در واقع باید آن را علامت سوءتغذیه دانست. قابلیت هضم شکر و تبدیل آن به ذخایر اسید چرب یک استراتژی تکاملی بسیار سودمند به شمار می‌آید که برای مقابله با گرسنگی در کوتاه‌مدت کارساز است. اما وقتی سبک زندگی افراد باعث محروم ماندن آن‌ها از مواد مغذی ضروری شود نتیجه این انبار کردن چربی‌ها چیزی جز بیماری جان‌فرسای چاقی

۱. self-flattering

۲. nutrition

نخواهد بود. دلیل چاقی امریکایی‌جماعت، ثروت و وفور نیست بلکه آن‌ها به دلیل سوءتغذیه و فقر غذایی گرفتار چاقی می‌شوند.

غذای سالم

بسیاری از مردم سراسر جهان از جمله خود من، تنها با پرهیز از غذاهای دستوری توانسته‌اند سلامت خود را به شکل چشمگیری بهبود ببخشند. جزئیات برنامه‌های تغذیه افراد شاید متفاوت باشد ولی اصلی‌ترین ویژگی یک رژیم غذایی خوب حذف غذاهای دستوری فرآوری شده است. امروزه این امکان برای افراد فراهم است که بیرون از قلمرو تنگ علم دستوری و رها از جزم‌اندیشی اهالی آن، از طریق اینترنت تجربه خود را با دیگران به اشتراک بگذارند؛ جالب اینجاست که تجارب واقعی انسان‌ها به کلی متفاوت از چیزی است که در تبلیغات مراجع رسمی می‌بینیم و می‌شنویم. اداره‌جات دولتی مرتبط با تغذیه، دانشکده‌های پزشکی و راهنماهای تغذیه دولتی همچنان مصرف این قبیل لجن‌جات صنعتی سمی را به بهانه ضرورت «توازن» رژیم غذایی توجیه می‌کنند. اما بیرون از این سیستم دولتی ماجرا متفاوت است و انجمن‌های اینترنتی آنلاین راه خود را می‌روند؛ میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از این طریق توانسته‌اند سلامت خود را بازیابند و این هم جز با پرهیز از این غذاهای دستوری و نادیده گرفتن توصیه‌های دولتی-دستوری ممکن نشده است.

وضعیت پژوهش‌های حوزه تغذیه چندان متفاوت از پژوهش‌های اقتصادی نیست: جریان اصلی که زیر چتر حمایت پول دستوری قرار دارد به شدت به دنبال ارائه نتایجی است که همچنان از مزایای حمایت و تأمین مالی دستوری برخوردار بماند و جایگاه خود را حفظ کند. همانطور که در برابر علم اقتصاد متعارف بدیل‌های اتریشی نظیر میزس، روتبارد و هوپه وجود دارند در علم تغذیه هم می‌توان وضعیت مشابهی را سراغ گرفت. از وقتی علم تغذیه (چنانکه در فصل بعدی خواهیم گفت) به شامورتی‌بازی و ابزار بازاریابی هله‌هوله‌ها تنزل پیدا کرد، «یاغیانی» هم پیدا شده‌اند که با این روایت غالب مقابله کنند و آن را به چالش بکشند. به طور خاص می‌توان به مبارزه قهرمانانه و البته نافرجام جان یودکین^۱ علیه شکر اشاره کرد. اما جامع‌ترین چارچوب برای مطالعه تغذیه را باید در کارهای وستون پرایس جستجو کنیم؛ دندانپزشک کانادایی که حدود یک قرن پیش زندگی می‌کرد.

پرایس امروز بیشتر به‌عنوان یک دندانپزشک شناخته می‌شود و البته کشف و بررسی چند نوع ویتامین را هم باید به پای او نوشت. شاهکار بزرگ وی «تغذیه و زوال بدن»^۲ در سال ۱۹۳۹ به نگارش درآمد ولی جریان اصلی دانشگاهیان و علم تغذیه چندان به آن نپرداختند و نادیده‌اش گرفتند. علت بی‌مهری‌ها هم ناسازگاری نتایج کارهای پرایس با آموزه‌های سیاست‌پسندی بود که در دانشکده‌های پزشکی و تغذیه در دانشگاه‌های مدرن تدریس می‌شد. پرایس شرحی دقیق و روشن از آسیب‌ها و نتایج هولناک صنایع غذایی مدرن فراهم آورده بود؛ صنایعی که صاحبان آن‌ها امروز همه جا بانی و حامی اصلی دانشکده‌های تغذیه به شمار می‌آیند! پژوهش‌های پرایس افزون بر قوت روش و شواهد مناسب یک ویژگی منحصربه‌فرد هم دارد که بازسازی و تکرار آن را کم‌وبیش ناممکن می‌سازد. او در

۱. John Yudkin

۲. Price, Weston. *Nutrition and Physical Degeneration*. Great Barrington, MA, Keats, ۱۹۳۹.

دورانی که هواپیما تازه اختراع شده بود سال‌ها وقت صرف کرد، به جاهای مختلف دنیا سر زد و وضعیت تغذیه و سلامت مردم فرهنگ‌های مختلف جهان را از نزدیک مشاهده کرد. پرایس طی سفرهایش با دقت وضعیت تغذیه و سلامت افراد به ویژه شرایط دندان‌های آن‌ها را گردآوری و مستند کرد. از آنجا که از عمر پرواز و استفاده از هواپیما برای سفر و تجارت زمان زیادی نمی‌گذشت او توانست به بسیاری از مناطقی سفر کند که آن زمان در بازار جهانی حضور جدی نداشتند و از غذاهای محلی و سنتی خود استفاده می‌کردند. امروز حتی این مناطق هم در تجارت جهانی ادغام شده‌اند و رژیم غذایی آن‌ها هم تباہ شده و به «رژیم غذایی استاندارد امریکایی»^۱ شباهت پیدا کرده است! پرایس هزاران تصویر از افراد مورد مطالعه‌اش گردآوری کرده بود و البته نمونه‌های غذایی آن‌ها (که تعدادشان بسیار زیاد بود) را برای بررسی دقیق به آزمایشگاهش در آهایو می‌فرستاد.

پرایس در سراسر جهان به دنبال گروه‌های جمعیتی رفت که با وجود دوری از هم، از نظر ژنتیکی مشابه بودند و به بررسی و مقایسه رژیم غذایی آن‌ها پرداخت. تفاوت اصلی میان این گروه‌های جمعیتی یک چیز بود: در هر مقایسه یکی از گروه‌ها در بازار تجارت جهانی ادغام شده بود و به غذاهای صنعتی دسترسی داشت ولی دیگری در این بازار حضور نداشت و از غذاهای محلی و سنتی خود استفاده می‌کرد. پرایس در این راه به بررسی و مطالعه اینونیت‌ها^۲ در شمال کانادا و آلاسکا، روستاییان سوئیسی در روستاهای دورافتاده آن کشور، گله‌داران آفریقای مرکزی، جزیره‌نشینان اقیانوس آرام، کشاورزان اسکاتلندی و بسیاری از گروه‌های جمعیتی دیگر پرداخت. فارغ از اینکه اهل کجای دنیا باشید می‌توانیم ادعا کنیم پرایس در آن زمان اگر به نیاکان شما سرزده نرده باشد دستکم به سراغ آدم‌هایی شبیه به آن‌ها رفته است! یافته‌ها تکان‌دهنده و البته درس‌آموز بود و پرایس به نتایج مهمی رسید. با آنکه نمی‌توان در چند بند این اثر برجسته را خلاصه کرد به چند نتیجه مهم و ارزشمند آن اشاره می‌کنیم.

یکی از اهداف سفر پرایس این بود که ببینید آیا می‌تواند یک رژیم غذایی بومی بیاید که تنها از غذاهای گیاهی تشکیل شده باشد؛ رژیمی که تمام عوامل و عناصر مورد نیاز برای رشد عادی بدن را تأمین کند ولی در آن از هیچ بافت یا محصول حیوانی استفاده نشده باشد.^۳ اما پرایس پس از سیاحت و گشتن گرد جهان حتی یک فرهنگ هم پیدا نکرد که مردم آن تنها و تنها از غذاهای گیاهی استفاده کنند. در رژیم غذایی همه گروه‌های جمعیتی سنتی محصولات حیوانی نقش پررنگی داشتند. سالم‌ترین و قوی‌ترین مردمانی که پرایس توانست ملاقات کند اینونیت‌های قطب شمال و گله‌داران آفریقایی بودند. این دو گروه جمعیتی در محیط زندگی و آداب و رسوم هیچ شباهتی به هم ندارند جز اینکه رژیم غذایی آن‌ها کم‌وبیش منحصر به غذاهای حیوانی است. پرایس دریافت که چربی حیوانی در همه جوامع از اهمیتی بسزا برخوردار است و مشاهده کرد که چطور افراد خود را برای تهیه و تأمین آن

۱. Standard American Diet (SAD)

۲. Inuits

۳. Price, Weston. "Studies of Relationships Between Nutritional Deficiencies and (a) Facial and Dental Arch Deformities and (b) Loss of Immunity to Dental Caries Among South Sea Islanders and Florida Indians." *The Dental Cosmos: A Monthly Record of Dental Science*, vol. ۷۷, iss. ۱۱, Nov. ۱۹۳۵, p. ۱۰۳۸.

به آب و آتش می‌زنند. همچنین وی ادعا کرد که بسیاری از مواد مغذی را نمی‌توان با مصرف گیاهان به دست آورد و با قطعیت نشان داد که بدون خوردن غذاهای حیوانی ممکن نیست انسان در بلندمدت سالم بماند. او بر این باور بود که همان میزان غذاهای گیاهی هم که مصرف می‌شود بیشتر به خاطر جذب چربی‌های خوب (حیوانی) است.

پس از پژوهش پرایس هم کسی نتوانسته است شواهدی از حتی یک جامعه بومی بیابد که غذاهای حیوانی در رژیم غذایی آن‌ها وجود نداشته باشد. تمام جوامع انسانی، از قطب تا استوا و در همه قاره‌ها، در طی تاریخ رژیم غذایی خود را بر ستون غذاهای حیوانی بنا کرده‌اند. اینترنت خوشبختانه این امکان را فراهم کرده است که دانش تغذیه از چنگ علم دستوری (مراجع و نهادهای رسمی) خارج شود و افراد بیشتری با اثر ارزشمند پرایس آشنا شوند. امروز دانشوران، پزشکان، تغذیه‌شناسان و مربیان ورزش^۱ بسیاری نیز هستند که هدف خود را مبارزه با آموزه‌های جزمی علم دستوری تعریف کرده‌اند.

انتشار آزاد اطلاعات در عصر اینترنت این امکان را فراهم کرده است که افراد بتوانند از طریق کانال‌های مستقل هم به دانش تغذیه دسترسی داشته باشند؛ کانال‌هایی که زیر چتر دولت‌ها قرار ندارند و دنبال سیاسی‌بازی نیستند. به برکت این شرایط جدید کسانی هم رژیم غذایی خود را تغییر داده و به‌جای آت‌و‌اشغال‌های دستوری سراغ غذاهای حیوانی رفته‌اند. در مورد این دسته اخیر یک الگوی رفتاری جالب را می‌توان سراغ گرفت: میل آن‌ها به هله‌هوله‌ها و غذاهای فرا- فرآوری شده^۲ به شدت کاهش پیدا می‌کند. میل شدید افراد به مصرف مستمر هله‌هوله‌ها فقط به دلیل مهندسی شدن این «غذاها» (بیش‌لذی‌سازی^۳) یا اعتیادآور بودن آن‌ها نیست؛ یک دلیل مهم دیگر سوءتغذیه شدید ناشی از مصرف ناکافی گوشت است. از این‌رو جای شگفتی نیست که رسانه‌های جریان اصلی، اهالی دانشگاه و دیگر بوق‌های تبلیغاتی صنایع غذایی دائم علیه گوشت شلوغ‌کاری کنند. هرچقدر مردم کمتر گوشت بخورند بیشتر سراغ این هله‌هوله‌های بسیار پول‌ساز می‌روند و به‌جای گوشت از این آت‌و‌اشغال‌های یارانه‌ای استفاده می‌کنند. امروز کار علم تغذیه دستکاری ذهنی افراد است تا برای پر شدن جیب شرکت‌های غذایی، سم بیشتر و بیشتری بخورند! تصور کنید اگر هدف واقعی علم تغذیه مدرن آگاه کردن انسان‌ها و ارتقاء سلامت آن‌ها بود چقدر اوضاع متفاوت از امروز می‌شد.

نتیجه پراهمیت دیگر اثر سترگ پرایس این است که بیماری‌های تمدن که آن‌ها را به‌عنوان بخشی از زندگی عادی خود پذیرفته‌ایم به طور عمده پس از ابداع و رواج غذاهای فرآوری شده مدرن (و به طور خاص غلات، آرد و شکر) ظاهر شده‌اند. در اینجا فقط یکی از نمونه‌های فراوانی که پرایس در کتابش آورده است را از فصل ۲۱ آن می‌آوریم:

«تأثیر غذاهای فرآوری شده تجاری^۴ مدرن در پوسیدگی دندان‌ها را می‌توان به خوبی با یک مثال جالب نشان داد: در جزایر اقیانوس آرام طی یک دوره چندماهه شاهد شیوع سریع خرابی دندان در میان کودکان در حال رشد بودیم. علت این بود که پس از افزایش قیمت

۱. physical trainer

۲. ultra-processed foods

۳. hyper-palatability

غذایی که با بو و مزه خود باعث تحریک غیرعادی مغز انسان‌ها می‌شوند و اعتیاد ایجاد می‌کنند.

۴. processed foods of commerce

مغز نارگیل خشک شده خیلی از تجار خارجی مشتری آن شده بودند و ۹۰ درصد ارزش معامله را با آرد سفید و شکر تصفیه شده و تا حداکثر ۱۰ درصد را با پارچه و لباس پرداخت می‌کردند. وقتی قیمت مغز نارگیل از ۴۰۰ دلار به ازای هر تن به ۴ دلار رسید تقاضا برای آن هم کاهش پیدا کرد؛ مردم دوباره به رژیم غذایی سابق خود برگشتند و دیگر از پوسیدگی دندان‌هایشان هم خبری نبود. من بسیاری از افراد را دیدم که رشد پوسیدگی دندان‌هایشان علیرغم داشتن دندان‌های خراب متوقف شده بود^۱.

پرایس از نزدیک به بررسی شیوه طبخ و آماده‌سازی غذاهای گیاهی در فرهنگ‌های مختلف پرداخت و روش‌های گواراسازی و سم‌زدایی! از غلات و گیاهان را با دقت زیاد مستند کرد. این رسوم سنتی خیساندن، جوانه‌زدن و تخمیر شاید خیلی پیچیده و وقت‌گیر به نظر برسند ولی برای حذف بسیاری از سم‌های طبیعی موجود در غذاهای گیاهی ضرورت دارند و امکان جذب مواد مغذی موجود در آن‌ها را برای بدن فراهم می‌کنند. با توجه به رجحان زمانی بالای عصر دستوری کسی وقت اضافی برای انجام چنین رسومی ندارد و اکثریت روش‌های فرآوری صنعتی غذا را ترجیح می‌دهند؛ روش‌هایی که در آن اصل بر استفاده حداکثری از شکر و دیگر «خوشمزه‌ها» البته به بهای از دست رفتن مواد مغذی خوراکی‌هاست.

پرایس در ارتقاء فهم ما از تغذیه و سلامت نقش پررنگی داشت ولی آموزه‌های وی مثل میزس و منگر در علم اقتصاد با بی‌مهری به اصطلاح «دانشمندان» روبه‌رو شد؛ منظور از «دانشمندان» نیز همان بوروکرات‌های دولتی اهل کاغذبازی است که نام «دانشمند» روی خود می‌گذارند. گوش سپردن به پیاوه‌های این کارمندان دولت و نادیده گرفتن حرف حساب کسانی مثل پرایس هزینه‌های زیادی هم داشته است. از پیامدهای جبران‌ناپذیر توصیه‌های تغذیه‌ای اهالی دولتی بر روی سلامت افراد که بگذریم، بودجه‌های نجومی سلامت هم مصیبت کمی نیستند و شهروندان مولد جامعه را گرفتار مالیات‌های سنگین می‌سازند. با رویکرد و نگرشی تازه به علم تغذیه می‌توان منابعی که امروز خرج درمان دیابت و دیگر بیماری‌های مرتبط با چاقی می‌شود را به کارهای مولدتر اختصاص داد.

پژوهش پرایس نشان داد که روند صعودی سوءتغذیه، چاقی و برخی دیگر از بیماری‌های تمدن مدرن، به شدت متأثر از رویدادها و واقعیت‌های اقتصادی قرن بیستم بود. پدیده «زوال تغذیه» که پرایس آن را بررسی و مستند کرده بود از اوایل قرن بیستم آغاز شد که از قضا مقارن با یک تحول بزرگ اقتصادی بود: اقتصاد جهان مدرن پول سخت (طلا) را رها کرد و به سراغ پول سهل دولتی رفت.

تردیدی نیست که یکی از ابعاد اصلی رواج رژیم غذایی صنعتی مدرن جنبه فنی ماجراست؛ اختراع ماشین‌آلات قدرتمندی که با سرعت و کارایی بالا می‌توانند گیاهان را به هله‌هوله‌های بیش‌لذیذ تبدیل کنند. اما با توجه به آنچه پیش‌تر آمد نمی‌توان انکار کرد که آزمایش پولی قرن گذشته هم در تشدید آثار ناگوار غذاهای صنعتی مدرن نقش بسیار پررنگی داشته است؛ بدون پول دستوری از حاتم‌بخشی‌های یارانه‌ای دولت برای تولید و ترویج این غذاها خبری نبود و بعید بود تعلیمات غلط تغذیه‌شناسان و پزشکان مروج غذاهای

۱. Price, Weston. *Nutrition and Physical Degeneration*. Great Barrington, MA, Keats, ۱۹۳۹, p. ۳۱۱.

صنعتی به این میزان جدی گرفته شود. حتی در صورت رواج استاندارد پول سخت همچنان این قبیل غذاهای صنعتی تولید می‌شدند ولی بدون یارانه‌های دستوری ممکن نبود بتوانند چنین در رژیم غذایی همه ما رخنه کنند و همه جا حاضر باشند. پول دستوری بستر رشد و گسترش «دولت مدیریتی»^۱ و تولید انبوه «پژوهش‌های علمی» (بخوانید پروپاگاندا برای فریفتن مردم) را فراهم کرد. با پول دستوری می‌توان برای مردم راهنماهای تغذیه جهت‌دار و غیرعلمی تهیه کرد که فقط به کار عادی‌سازی مصرف این لجن‌جات صنعتی می‌آیند؛ می‌توان به روپوش‌سفیدهای کاربرد! حقوق داد که درباره زیان‌های غذاهای غیرصنعتی سالم و کامل (و البته با سود پایین) مانند گوشت هشدار بدهند. بدون این آشوبی که پول دستوری به راه انداخته است فهم بسیاری از مردم از غذا به کلی متفاوت از امروز بود و یحتمل سنت‌های تغذیه‌ای نیاکان‌شان را بیشتر پاس می‌داشتند؛ سنت‌هایی که اساس آن‌ها غذاهای حیوانی است.

خاک دستوری

در فصل قبل بحث شد که سیستم دستوری انگیزه افراد برای «آینده‌فروشی» را بالا می‌برد. پیامدهای آن هم تنها رونق بازارهای سرمایه و رواج انواع بدهی نیست بلکه هر جایی که با بده-بستان حال و آینده روبه‌رو هستیم خود را نشان می‌دهد؛ این قضیه به ویژه در مورد منابع طبیعی و خاک خیلی مشهود است.

وقتی رجحان زمانی فرد افزایش می‌یابد او بیشتر «آینده‌فروشی» می‌کند و کمتر محتمل است که محیط زیست و طبیعت و خاک را جدی بگیرد و برای حفظ و تأمین آن‌ها تلاش کند. اثر این اتفاق را روی کشاورزان ببینید: هرچقدر رجحان زمانی کشاورزان افزایش یابد آن‌ها کمتر به سلامت خاک و زمین خود و حفظ آن‌ها برای آینده اهمیت می‌دهند (تشدید «آینده‌فروشی»)^۲ و بیشتر به دنبال حداکثر کردن سود کوتاه‌مدت خود می‌روند. این درست همان چیزی که در مورد تهی‌سازی خاک^۲ دیدیم و در دهه ۱۹۳۰ یعنی همان دوران نگارش کتاب پرایس هم شاهدش بودیم.

انسان‌ها با استفاده از روش‌های تولید صنعتی مدرن و انرژی هیدروکربوری توانستند بهره‌برداری از زمین را بالاتر ببرند و در نتیجه تعداد محصولاتی که در یک قطعه زمین کشت می‌شد نیز افزایش یافت. داستان افزایش بهره‌وری و تولید کشاورزی را اغلب به‌عنوان یکی از دستاوردهای بزرگ دنیای مدرن ذکر می‌کنیم ولی هزینه سنگینی که به خاک تحمیل کرده‌ایم ناگفته می‌ماند. امروز بدون افزودن کودهای شیمیایی مصنوعی صنعتی، کشت در بیشتر خاک‌های سطحی کشاورزی جهان بسیار دشوار است. ارزش و محتوای غذایی آن محصولاتی که در این خاک‌ها پرورش می‌یابند در مقایسه با محصولات زمین‌های غنی و مرغوب همواره رو به کاهش است.

مطالعات پرایس با بحث درباره کیفیت خاک در جوامع مدرن آغاز می‌شود که به نظر وی به سرعت در حال تخریب است. پرایس دریافت که تخریب زمین‌های کشاورزی باعث

۱. managerial state

اصطلاحی برای اشاره به نوعی تمامیت‌خواهی نرم است و از افزایش مداخله‌های دولت، فراگیر شدن آن و جانشینی فرمان‌هایش به جای قانون حکایت می‌کند.

۲. soil depletion

کمبود جدی در مواد مغذی موجود در غذاها شده است. پرایس کتاب خود را در دهه ۱۹۳۰ به چاپ رساند و چند دهه پیش از آن را به عنوان یکی از بزنگاه‌های مهم در کاهش محتوای مغذی زمین ذکر می‌کند. او البته به طور صریح به پول دستوری اشاره نمی‌کند ولی قضیه با تحلیلی که از پول دستوری و رجحان زمانی در فصل‌های ۵ و ۷ آوردیم به خوبی سازگار است.

خاک دارایی مولدی است که همه غذاها را از آن داریم و از این رو نوعی سرمایه به حساب می‌آید. گفتیم که پول دستوری محرک مصرف سرمایه («سرمایه‌سوزی») است و خاک هم از این روند مستثنا نیست. کل ماجرای کشاورزی صنعتی را می‌توان در یک جمله چنین توصیف کرد: رجحان زمانی بالا باعث شد محیط زیست جایگاه خود را به عنوان یک سرمایه مولد از دست بدهد. تجربه کشاورزی صنعتی با ماشین‌آلات سنگین یک درس عملی و مثال عینی در باب رجحان زمانی بالاست؛ درسی که کشاورزان سراسر جهان هم آن را به خوبی دریافته‌اند و در وبگاه اداره خدمات حفاظت از منابع طبیعی وزارت کشاورزی ایالات متحده امریکا^۱ هم به روشنی بیان شده است. در آنجا می‌خوانیم:

«خیش (گاواهن) یک ابزار کشاورزی قدرتمند است ولی باروری^۲ را هم کاهش می‌دهد. شخم زدن خاک را زیر و رو می‌کند و آن را با هوا می‌آمیزد و تجزیه مواد ارگانیک را سرعت می‌بخشد. تجزیه سریع مواد ارگانیک باعث آزاد شدن برخی مواد مغذی می‌شود که رشد بهتر محصول را به همراه دارد. اما این شخم‌زدن‌ها به مرور زمان باعث کاهش مواد ارگانیک خاک و بدتر شدن وضعیت آن از نظر ظرفیت نگهداری آب، ظرفیت نگهداری مواد مغذی، کشت‌پذیری^۳، مقاومت در برابر فرسایش و تنوع گونه‌های زیستی می‌شود».

بجاست به کار آلن سیوری^۴ در باب تهی‌سازی خاک در اینجا اشاره کنیم. موسسه سیوری روی احیای جنگل‌ها و همچنین احیای خاک در سراسر جهان کار کرده و موفقیت‌های چشمگیری را هم به دست آورده است. رمز موفقیت آن‌ها چیست؟ تعداد زیادی جانوران چرنده را روی خاک تهی‌سازی‌شده رها می‌کنند تا با علف و بوته و هر چیزی دیگری که گیرشان آمد شکمشان را سیر کنند و خاک هم با «کود طبیعی» آن‌ها غنی‌تر می‌شود. نتایج گویاست و می‌توان به سادگی آن‌ها را در وبگاه^۵ موسسه مشاهده کرد؛ با استناد به این نتایج می‌توان ادعا کرد که با مدیریت سنجیده و همه‌جانبه چرای پستانداران بزرگ می‌توان سلامت خاک را هم بهبود بخشید. از سوی دیگر، کشت و تولید محصولات کشاورزی هم به سرعت خاک را از مواد مغذی حیاتی تهی می‌سازد؛ باید آیش زمین را مورد توجه قرار داد و مقدار زیادی کود استفاده کرد تا خاک همچنان بهره‌ور و حاصلخیز بماند. از این‌روست که در جوامع پیشاصنعتی در سراسر جهان اغلب زمین به صورت تناوبی از حالت کشت به چرای تغییر می‌کرد. پس از چند سال کشت مداوم در یک قطعه

۱. Natural Resource Conservation service of U.S. Department of Agriculture

۲. productivity

۳. mellow tilth

۴. "Breaking Land: the Loss of Organic Matter." *Soil Quality for Environmental Health*. ۱۹ Sep. ۲۰۱۱. Web.

۵. Alan Savory

۶. "Holistic Management" *Savory Institute*, Web. ۳ Oct. ۲۰۲۱.

زمین که باعث کاهش محصول و خروجی آن می‌شود کشاورزان زمین را به حال خود می‌گذاشتند تا حیوانات در آن بچرند و سراغ قطعه زمین دیگر می‌رفتند. بعد از آنکه این قطعه زمین اخیر هم تهی شد کشاورزان به قطعه‌ای دیگر کوچ می‌کردند یا در صورت بازیابی زمین قبلی به آن برمی‌گشتند. چرای دام باعث می‌شود ظرفیت خاک در جذب آب باران افزایش یابد و امکان غنی‌سازی آن با مواد ارگانیک فراهم شود. زمین بعد از چند سال چریدن حیوانات دوباره آماده کشت محصول می‌شود.

دلالت‌های آنچه در بالا آمد بسیار روشن است: با رجحان زمانی پایین مدیریت زمین شکل متفاوتی به خود می‌گیرد؛ سلامت بلندمدت خاک اهمیت پیدا می‌کند که معنی آن این است که همراه با کشت محصول باید چرای حیوانات هم مورد توجه قرار گیرند. اما رجحان زمانی بالا به معنای رجحان نفع فوری است؛ باید از خاک حداکثر بهره‌برداری را کرد بدون آنکه پیامدهای بلندمدت آن اهمیت چندانی داشته باشند. تولید انبوه محصولات کشاورزی در قرن بیستم و افزایش حضور این قبیل محصولات در سفره ما را می‌توان از پیامدهای این افزایش رجحان زمانی تلقی کرد. رویکرد ما در شرایط رجحان زمانی پایین تولید مقدار زیادی «گوشت» است که البته حاشیه سود کمی دارد ولی با رجحان زمانی بالا ورق به نفع تولید انبوه «گیاه» (محصولات کشاورزی) برمی‌گردد. تولید محصولات کشاورزی را می‌توان با استفاده از روش‌های صنعتی بهینه کرد و بر میزان آن افزود و البته این هم به معنای سود فراوان تولیدکننده است.

اما به تدریج تعادل سنتی میان کشت محصول و چرای حیوانات از بین رفت و به‌جای آن کشاورزی متمرکز^۱ نشست که پیامدش تهی شدن سریع خاک بود. دو عامل در این روند نقش پررنگی داشتند: یکی صنعتی شدن و ابداع ماشین‌آلات سنگین برای شخم زدن خاک و دیگری رواج پول دستوری که آتش «آینده‌فروشی» را شعله‌ور کرد. به‌جای احیای طبیعی خاک با «کود طبیعی» دام‌ها، از کودهای شیمیایی صنعتی به شکلی فزاینده استفاده می‌شد که نتایج ناخواسته ویرانگری داشتند. برای مثال فاجعه نشت کودهای شیمیایی صنعتی در دلتای رود می‌سی‌سی‌پی و خلیج مکزیک به خوبی مستند شده است.^۲ مجتمع‌های غذای صنعتی آن منطقه برای افزایش سود خود بیش‌ازاندازه از کودهای شیمیایی استفاده کردند و این کودها وارد رود می‌سی‌سی‌پی شدند. پیامد این نشت هم مردن ماهی‌ها و افزایش تعداد جلبک‌ها بود و حتی آب رودخانه دیگر برای استفاده انسان هم مناسب نبود.

کشت صنعتی این فرصت را برای کشاورزان فراهم می‌کند که زودتر از مواد مغذی زمینشان بهره‌مند شوند و طی چند سال خروجی محصول را به حداکثر برسانند ولی بهای آن سلامت خاک در بلندمدت است. استفاده از کود هم بر وخامت ماجرا می‌افزاید و باعث می‌شود این «آینده‌فروشی» و نزدیک‌بینی آنقدرها هم پرهزینه به نظر نرسد زیرا با کودهای شیمیایی صنعتی همچنان می‌توان خاک تهی شده را بارور ساخت. اکنون که عمر کشاورزی صنعتی به حدود یک قرن رسیده و آسیب‌های انسانی کشت صنعتی بیشتر و آشکارتر شده می‌توان دید که این بدهستان از قضا هزینه خیلی زیادی داشته است. اما سالم نگاه داشتن

۱. intensive agriculture

۲. "Farm Runoff in Mississippi River Floodwater Fuels Dead Zone in Gulf." Science, PBS News Hour, ۱۸ May ۲۰۱۱. Web.

خاک از طریق چرخش بین کشت و چرای دام در کوتاهمدت چندان جذاب به نظر نمی‌رسد ولی سلامت خاک را در بلندمدت تضمین می‌کند. زمینی که با استفاده از ماشین‌آلات کشاورزی سنگین شخم می‌خورد و محصولات پارانهای دستوری تولید می‌کند در کوتاهمدت سود زیادی به جیب کشاورز می‌ریزد ولی در بلندمدت ماجرا متفاوت است؛ کشاورز با استفاده محتاطانه (بخوانید هوشمندانه) از خاک می‌تواند درآمدی پایدار برای آینده داشته باشد. می‌دانیم که صنعتی شدن استفاده «حداکثری» و سریع از خاک را «ممکن» می‌سازد ولی آدم عاقل کاری را فقط به دلیل «ممکن» بودن آن انجام نمی‌دهد؛ همانطور که اگر کسی طنابی را دید قرار نیست خودش را دار بزند! با توجه به اختلال‌هایی که پول دستوری و رجحان زمانی بالا به وجود می‌آورند می‌توان توضیح داد که چرا این نوع کشاورزی علیرغم آثار بسیار مخرب آن بر انسان‌ها و خاک اینقدر محبوب شده و رواج یافته است. جالب است که پرایس، در قلمرو علم تغذیه و بدون بهره‌گیری از اقتصاد یا سیاست پولی، نشان داد که در سی و اندی سال نخست قرن بیستم شاهد تخریب گسترده خاک و کاهش غنای مواد مغذی در محصولات تولیدی در مزارع بودیم. ژاک بارزون^۱، منتقد بزرگ فرهنگی، در اثر درخشان و ماندگارش درباره تاریخ غرب، «از طلوع تا زوال^۲»، سال ۱۹۱۴ را سال آغاز نزول تمدن غرب معرفی می‌کند؛ سالی که هنر به سوی فرم‌های زمخت مدرن حرکت کرد و گرایش در سیاست و فرهنگ هم از لیبرالیسم به ولنگاری^۳ تغییر جهت داد. بارزون هم البته مثل پرایس به تغییر در استاندارد پولی و پیامدهای آن به‌عنوان یکی از عوامل زوال و انحطاط اشاره‌ای نکرد. این دو متفکر بزرگ در رشته خود پیشرو به حساب می‌آیند و در آثار آن‌ها می‌توان شواهد جدی و قانع‌کننده‌ای یافت که چطور مردم جهان غرب در سال‌های آغازین قرن بیستم گرفتار نزدیک‌بینی شدند و «آینده‌فروشی» رواج پیدا کرد.

کیفیت غذای دستوری انسان‌ها درست مثل معماری، هنر و خانواده آن‌ها در حال کاهش مستمر است؛ «غذاهای دستوری» سمی و اعتیادآور با بازاریابی و تبلیغات هوشمندانه جای غذاهای سنتی، مغذی و سالم نیاکان ما را گرفته‌اند. خاکی که تمدن و حیات ما بسته به آنست تهی و تهی‌تر می‌شود و به‌جای مواد مغذی حیاتی آن کودهای شیمیایی (اغلب با پایه مواد نفتی و پتروشیمی) می‌نشیند؛ کودهایی که با تبلیغات دستوری آن‌ها را جانشین خاک معرفی می‌کنند.

۱. Jacques Barzun

۲. Barzun, Jacques. *From Dawn to Decadence: 500 Years of Cultural Life, 1500 to the Present*. HarperCollins, ۲۰۰۰.

۳. liberality