

تالار افتخارات

تقدیر از «علیرضا یلدا» پدر طب عفونی ایران گرامیداشت معلم پزشکی و اخلاق

■ **شرق:** مراسم بزرگداشت دکتر «علیرضا یلدا» عصر پنجشنبه ۲۲ تیر در سالن همایش‌های موسسه شهر کتاب بر پا شد. در این مراسم که توسط مجله علمی «دانش روز» بر پا شد، نخستین نشان علمی «دانش روز» به پروفسور «علیرضا یلدا» پدر علم طب عفونی ایران اعطا شد. در مراسم بزرگداشت دکتر «علیرضا یلدا» دکتر «هويد علویان» رییس شورای سیاست‌گذاری مجله دانش روز گفت بارها گفته شده که ما فاصله‌ای پرشندهی با روند پیشرفت علمی در جهان داریم، اما در برابر چنین شرایطی چه باید کرد. وی در ادامه گفت: «باید به تاریخ مراجعه کرد و راه چاره‌ای اندیشید. به نظر می‌رسد نخستین راه برای پر کردن این خلأ، سرمایه‌گذاری روی نیروی انسانی است.» وی با اشاره به دوران شاگردی در کلاس استاد «یلدا» با بیان اینکه دکتر «یلدا» همواره علاوه بر انتقال تجربیات علمی، موضوعات اخلاقی را نیز به شاگردانش گوشزد می‌کرد، ابراز امیدواری کرد که قدر علم و تلاش برای گسترش دانش بیش از پیش دانسته شود.

در این مراسم دکتر «مینو محرز» از استادان برجسته طب عفونی ایران نیز گفت: «استاد «یلدا» علاوه بر مسایل روزمره، عشق ورزش را به ما آموخت، به ما آموخت که زیبا ببینیم، به ما یاد می‌داد که خوبی‌ها را ببینیم، همیشه قسمت پر لیوان را ببینیم. به ما یاد داد نایستیم و پیش برویم. علم پیش‌رونده است و شما باید با به پا جلو بروید.» دکتر «مهرنار رسولی‌نژاد» مدیر گروه بیماری‌های عفونی بیمارستان امام خمینی، دکتر «حمید عمادی» متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، دکتر «گتمیری»، رییس روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران، دکتر «داوود منصوری» فوق تخصص ایمونولوژی بالینی از دانشگاه پاریس و متخصص بیماری‌های عفونی و دکتر «محبوبه حاج‌عبدالباقي»فوق تخصص بیماری‌های عفونی نیز از سخنرانان این مراسم بودند که به بیان خاطراتی از شاگردی خود در محضر استاد یلدا پرداختند. دکتر «علویان»، دکتر «بلبغ»، دکتر «مینو محرز» و دکتر «گتمیری» اولین تندیس یادمان مراسم اهدای نشان علمی دانش روز را به دکتر «یلدا» اعطا کردند. وی بعد از دریافت این تندیس گفت: «این مراسم به طور کلی برای قدر دانی از استاد است. این کار جنبه فردی و شخصی ندارد. این سخنان حکایت از آن دارد که شما برای علم و دانش ارزش



قابل هستید و همین مهم است.» وی با بیان اینکه قوام یک جامعه به افرادی است که حامل علم و دانش هستند و هرچه تعداد این افراد بیشتر باشد، قوام آن جامعه بیشتر است، گفت: «این تقدیر برای من حقیر مسوولیت‌هایی ایجاد می‌کند. مسوولیت اینکه باید عامل به صفاتی باشم که درباره من گفته می‌شود؛ اینکه نباید به خودت غره شوی و باید به این صفات و درستی این ویژگی‌هایی که ذکر شد، ایمان داشته باشی و شب هنگام خواب به خودت نگویی چه چیزهایی در مدح و ثناء من گفتند، باید سعی کنی به اینها عمل کنی. برای همین است که علی (ع) می‌گوید خدا یا کاری کن که تحت‌تأثیر تعریف و تمجید مردم قرار نگیرم. تشکر می‌کنم از آنچه که درباره من گفتید، اما من با شنیدن اینها باید به خود بیایم و ببینم آیا شایسته هستم.» این استاد ۸۲ساله طب ابراز امیدواری کرد با دعای خیر حاضران، در باقیمانده عمر در راه عمل به صفات و اعمالی که سخنرانان ذکر کرده بودند، گام بردارد. گفتنی است دکتر «علیرضا یلدا» در سال ۱۳۰۹ ز تهران به دنیا آمد. وی پس از گذراندن تحصیلات مقدماتی خود، وارد دانشگاه تهران شد و پس از اخذ مدرک پزشکی عمومی در سال ۱۳۳۶، دوره تحصیلی بیماری‌های عفونی را طی کرد. او سال‌های متمادی با درجه‌استادی در دانشگاه علوم پزشکی و بیمارستان امام خمینی تهران به آموزش دانشجویان و کار طبابت اشتغال داشته و به عنوان یک چهره اخلاقی و علمی، منشاء خدمات بسیاری بوده است. وی در نخستین همایش چهره‌های ماندگار به عنوان چهره ماندگار در رشته پزشکی (بیماری‌های عفونی) معرفی و کرسی ریاست گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز به نام دکتر «یلدا» نامگذاری شد.

از دکتر «یلدا» تالیفات متعددی در حوزه دانش پزشکی به ثبت رسیده که برخی از آنها عبارت‌ند از دوره شش‌جلدی درمان بیماری‌های عفونی، نکته‌ها در زمینه اخلاقی پزشکی و تعدادی مقالات بین‌المللی. در بیان مشاغل و سمت‌های مورد تصدی دکتر «یلدا» می‌توان به عضویت در هیات علمی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تهران از سال ۱۳۳۶ تاکنون، عضویت در هیات تحریریه نشریه معتبر علمی و عضویت پیوسته در فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران اشاره کرد. تدریس، مطالعه، تحقیق و تالیف آثاری در زمینه بیماری‌های عفونی از جمله اموری است که در برنامه‌های روزمره دکتر «یلدا» جای دارد.

شرق: «استفاده از پلاستیک‌ها بر عملکرد جنسی و تولیدمثل زنان تأثیر منفی بر جای می‌گذارد.» دکتر «بوطلاب صارمی» رییس مرکز تحقیقات ناباروری صارم ضمن اشاره به اعلام ۲۱ تیر به نام «روز خرید بدون پلاستیک» که با هدف حذف کیسه نایلونی و ظروف پلاستیکی از مراکز خرید نامگذاری شده است، افزود: «پلاستیک‌ها دارای ترکیب‌های مختلفی هستند که برای سلامت افراد مضرند، اما برخی از آنان به طور مستقیم بر عملکرد سیستم جنسی زنان و مردانه آثار منفی بر جای می‌گذارد.» وی ادامه داد: «برای مثال بیس‌فنل (BPA) روی عملکرد غدد درون‌ریز و هورمون‌های انسان ایجاد اختلال می‌کند.» لازم به ذکر است بیس‌فنل آ ماده‌ای شیمیایی است که در پلاستیک‌های سبک‌ام‌سخت و سفت (که به نام پلی‌کرنات نامیده می‌شود)، یافت می‌شود. به گفته دکتر «صارمی» شاخص‌ترین تأثیر این مواد بر هورمون استروژن (هورمون جنسی زنانه) است که می‌تواند بر عملکرد جنسی و تولیدمثل زنان تأثیر منفی بگذارد. دکتر «صارمی» در ادامه گفت: «یافته‌های پژوهشی نشان داده است چنین‌هایی که در معرض مقدار بسیار کم بیس‌فنل آ قرار می‌گیرند، سال‌ها

چهارشنبه ۱۴ تیر گذشته، سازمان پژوهش‌های هسته‌ای اروپا (سرن) طی یک کنفرانس خبری اعلام کرد به شواهدی دست یافته که نشان‌دهنده وجود ذره بوزون هیگز است. «رولف دیتسر هونر»، مدیرکل آزمایشگاه سرن گفت: «ما به یک نقطه عطف در درک خود از طبیعت رسیده‌ایم.» وی در ادامه افزود: «من به عنوان یک شخص ناوارد فکر می‌کنم به بوزون هیگز دست یافته‌ایم.»گفتنی است بوزون هیگز ذره‌ای است که وجود آن در مدل استاندارد فیزیک ذرات پیش‌بینی شده ولی خود آن تاکنون مشاهده نشده بود. به همین دلیل به دست آوردن شواهدی مبنی بر وجود این ذره برای اثبات درستی یا نادرستی مدل استاندارد ذرات بسیار اهمیت دارد. اگر دانشمندان نمی‌توانستند وجود چنین ذره‌ای را اثبات کنند، باید نظریه‌ای کاراتر برای تفسیر خواص مواد بیابند. اولین بار «پیتر هیگز» (متولد ۲۹ می ۱۹۲۹ بریتانیا)، ذره هیگز را معرفی کرد و به همین دلیل او را به عنوان پدر ذره هیگز می‌شناسند. او یکی از مهم‌ترین نظریه‌پردازان فیزیک ذرات است که حدود ۵۰سال پیش نظریه میدان هیگز را مطرح کرد. در این نظریه، وجود ذراتی به نام بوزون هیگز، عامل جرم‌دار شدن ذرات دیگر است. وی تاکنون جایزه‌های بسیاری در یافت کرده است مثل مدال دیراک و جایزه ولف در فیزیک. اما با توجه به اینکه به نظر می‌رسد به‌زودی خبر کشف ذره بوزون هیگز، به‌طور رسمی تایید شود، بسیاری او را نامزد جایزه نوبل فیزیک می‌دانند. به همین دلیل نشریه «نیوساینتیست» در مصاحبه‌ای با «پیتر هیگز»، از اهمیت این کشف و همچنین احساس وی درباره اعلام این خبر پرسیده است.

۴ هفته‌ای که خبر کشف ذره‌ای همانند بوزون هیگز اعلام شد، شما در آسمان‌ها سیر می‌کردید. آیا زمانی که سرن اعلام کرد ذره مشکوک به بوزون هیگز را کشف کرد، شما به‌راستی هیجان‌زده شدید؟

در آن هنگام من در مدرسه فیزیک تابستانی سیسیل بودم. در هفته قبل از آن شایعاتی منتشر شده بود اما روز شنبه قبل از کنفرانس دیگر مطمئن شدم چهره‌هایی هست. در آن روز «جان الیس» رییس سابق بخش فیزیک نظری سرن به من رنگ زد و گفت: «پیتر! اگر روز چهارشنبه به سرن نیایی، بعدش پشیمون می‌شی.» من هم بهش گفتم باش، حتماً روز چهارشنبه اونجام. ۴ در آن لحظه چه حسی داشتی؟ هیجان‌زده بودم. تأییدیه نهایی این خبرهای خوب، غروب روز قبل از سیمینار سرن به من رسید. من آن شب میهمان «جان الیس» بودم و پس از این خبر، او به خوبی از من پذیرایی کرد. و در هر دو گروهی که در اطلس و سی‌ام‌اس کار می‌کردند که در جست‌وجوی ذره هیگز بودند، گفتند ما ۹۹/۹۹۹۴ می‌شود)، اطمینان داریم آنچه که دیدیم اتفاقی نبوده است. آیا شما از اینکه شواهد وجود بوزون هیگز اینقدر قوی است، شگفت‌زده‌دید؟

این موضوع برایم بسیار جالب بود به‌ویژه آنکه من هفته‌های پیش از آن، با گروه‌های فیزیک انرژی زیاد بسیاری که با اطلس سی‌ام‌اس کار می‌کردند، دیدار کردم. همه آنها هم با قطعیت می‌گفتند سرن نمی‌تواند تا روز کنفرانس انرژی‌های زیاد ملیبون (که همان‌ما با سیمینار سرن بر گزار شد)، شواهدی با این درجه‌از اطمینان به دست آورد.

۴ اما لحظه اعلام خبر در سیمینار سرن در ژنو، آشکارا لحظه‌ای احساسی برای شما بود.

در روز سیمینار، خبرنگاری از من پرسید چرا پس از اتمام سخنرانی اشک در چشم‌هایم حلقه زد. تا هنگامی که سخنرانی تمام شود، من چندان احساساتی نشدم، اما وقتی که سیمینار به پایان رسید، وضعیت مثل وقتی بود که در یک مسابقه فوتبال، تیم میزبان برنده می‌شود. حضار ایستاده برای سخنرانان کف زدند و آنها را تشویق کردند. این حالت، موجی از افتخار را بر سرم ریخت.

به بهانه اعلام ۲۱ تیر به نام «روز خرید بدون نایلکس»

پلاستیک‌ها برای سلامتی انسان زیانبار هستند

بعد با احتمال بیشتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.» وی افزود: «علاوه‌براین، بررسی‌های دانشمندان کانادایی نشان داده است کسانی که میزان بیس‌فنل آ در ادرار آنان بیشتر است، احتمال بیشتری برای ابتلا به دیابت، مشکلات کبدی و بیماری‌های قلبی دارند. همچنین افرادی که به صورت مزمن در تماس با بیس‌فنل آ هستند، بیش از سایر افراد به اضافه‌وزن و چاقی مفرط مبتلا می‌شوند.» بیشترین موارد استفاده از «بیس‌فنل آ» در پلاستیک‌های شفاف و نشکن است که از آنها برای ساخت شیشه کودکان، بطری‌های آب معدنی، بطری‌های مخصوص نوشیدنی‌های ورزشی و... استروژن (هورمون جنسی زنانه) است که می‌تواند بر عملکرد جنسی و تولیدمثل زنان تأثیر منفی بگذارد. دکتر «صارمی» در ادامه گفت: «یافته‌های پژوهشی نشان داده است چنین‌هایی که در معرض مقدار بسیار کم بیس‌فنل آ قرار می‌گیرند، سال‌ها PVC استفاده می‌کنند. این ماده می‌تواند به درون غذایی که

■ ■ ■

حالت‌های آلرژیک در کودکان همراه است. نوارهای بسته‌بندی و پلاستیک‌های مخصوص نگهداری بطری‌ها، کنسروها و قوطی‌های غذایی، عموماً حاوی فتالات هستند. شاید عجیب به نظر برسد، اما در تمام ظروف پلاستیکی فرآیند «نشت» اتفاق می‌افتد. در این فرآیند، پلاستیک به درون ماده غذایی نشت می‌کند که البته این میزان نشت کردن در ظروف مختلف، بسته به کارکرد این ظروف و گرم شدن یا نشدن آنها و مدت زمان نگهداری محصولات غذایی در آنها فرق می‌کند. از امسال ۲۱ تیر، یک روز نمادین برای حذف کیسه نایلونی و ظروف پلاستیکی یکبار مصرف پلیمری تعیین شده است و امسال برای نخستین‌بار به صورت داوطلبانه در پنج میدان اصلی میوه و تره‌بار اجرا شد. با این رویکرد انتظار می‌رود، به تدریج کیسه و ظروف پلاستیکی نهنتها از میدان‌های میوه و تره‌بار که از کل فروشگاه‌ها حذف شود. به دلیل تجزیه‌ناپذیریشان و آلودگی‌های زیست‌محیطی مواد پلاستیکی از یک سو و از سوی دیگر زیانبار بودن آن برای سلامت انسان، سال‌هاست در کشورهای پیشرفته این مواد به صورت محدود مورد استفاده قرار می‌گیرند.

■ ■ ■



عکس: AP

گفت‌وگو با «پیتر هیگز» پدر «ذره هیگز» درباره اهمیت کشف تازه

کشف «ذره» تحت تعقیب

ترجمه: **محمد رضا دستورانی**

۴ شما چگونه این افتخار را جشن گرفتید؟ موقعی که سوار هواپیما بودم و به لندن برمی‌گشتم، با نوشیدنی از خودم پذیرایی کردم.

۴ حدود ۴۸ سال پیش بود که شما مکانیسمی ارایه دادید و طی آن چگونگی جرم‌دار شدن ذرات را تفسیر کردید. شما در همین فرآیند وجود ذره بوزون هیگز را پیش‌بینی کردید. اما یکی از اولین مقاله‌های شما در همین زمینه رد شد و بسیاری از همکاران شما در نگاه اول، گمان کردند ایده‌های شما نادرست است. حتی «استفن هاوکینگ» هم شرط بست که چنین ذره‌ای پیدا نمی‌شود. آیا اکنون از شما رفع اتهام شده است؟

بله، خیلی خوب است که گاهی حق با ما باشد. من هیچ‌گاه انتظار نداشتم این موضوع در طول عمر من اثبات شود. از وقتی که ساخت برخورددهنده‌های بزرگ شروع شد، اوضاع کم‌کم تغییر کرد. اول LEP (برخورددهنده بزرگ الکترون-پوزیترون) را ساختند، بعد تواترون و بعد هم LHC (برخورددهنده بزرگ هادرونی که جانشین همان LEP است). در ابتدای کار هیچ‌کس نمی‌دانست جرم بوزون هیگز چقدر باید باشد به همین دلیل بسیاری گمان می‌کردند، نمی‌تول با این برخورددهنده‌ها بتوان

۴ آیا هیچ‌وقت شده که خود شما درباره احتمال وجود این ذره شک کنید؟ نه، من هیچ‌وقت نسبت به وجود چنین ذره‌ای شک نکردم. وجود چنین ذره‌ای برای سازگاری مکانیسم هیگز ضروری است. می‌توان به عنوان یک تمرین نظری، بوزون هیگز را حذف کرد اما آن وقت می‌بینیم نظریه بی‌معنی می‌شود. من اطمینان داشتم نظریه بیان‌کننده این مکانیسم و همچنین دیگر جنبه‌ها

۴ شما همیشه دانشمند مشهوری بودید که تا حدودی از این شهرت ناراضی بودید. آیا اکنون احساس آرامش می‌کنید و فکر می‌کنید از شدت این توجه‌ها کاسته شود؟ قطعاً! مرگ‌ومیر بخشی از آن است. هنوز براری من خیلی زود است که از هیاهو و جنجال‌های اخیر خلاص شوم.

افزایش احتمال ابتلای کودکان به سرطان با سی‌تی‌اسکن

منافع درازمدت و معایب آنی

ترجمه: **رکسانا راست‌روان**

آگاه کنند. این تحقیق به صورت گذشته‌نگر از موارد ثبت‌شده ۶۰میلی‌گری باشد، در حالی که پنج تا ۱۰ اسکن که دوز کلی رادیاسیون ۵۰میلی‌گری یا بیشتر باشد، خطر لوسمی را سه برابر می‌کند. پژوهشگران تأکید می‌کنند که خطر آن ناچیز است، همان‌طوری که خود این بیماری‌ها هم چندان شایع نیستند، بنابراین، این افزایش خطر، انجام سی‌تی‌اسکن را ممنوع نمی‌کند. کم‌اکان سی‌تی‌اسکن یک وسیله تشخیصی مناسب و در برخی موارد ضروری است، بنابراین پزشکان باید میزان خطر آن را بسنجند و بیمار و والدین آنها را از این

■ ■ ■

خوراک‌بان

روشی برای فرموله کردن زندگی ماشینی امروزی

زمان‌بندی صحیح تغذیه‌ای



حمید خواجهمپور

کارشناس تغذیه

■ همه کم‌حوصله شده‌ایم. دیگر عادت کرده‌ایم که برای پیدا کردن جواب هر سوالی به حل‌المسایل مراجعه کنیم و همواره راحل یکسانی را به عنوان پیش‌فرضی مسلم در برابر پرسش‌های خود در نظر بگیریم. کلمه طلایی «فرمول» هم در مغزمان بهترین یافته بشری و جایگزین تجربه و تحلیل یا تفکر در جهت رسیدن به جواب شده و طبیعی است که با توجه به شرکت در کنکورهای مختلف و متعدد، اولین گام در مواجهه با هر سوالی، جست‌وجو برای یافتن یک فرمول اختصاصی در راستای رسیدن به سریع‌ترین و راحت‌ترین راحل باشد. این وضعیت عیناً در مورد برنامه غذایی روزانه ما هم قابل مشاهده است.

انتظار اولیه از مشاوران تغذیه، ارایه فرمولی ساده درباره چگونگی تنظیم برنامه غذایی است و همه مراجعه‌کنندگان بدون توجه به شرایط خاص جسمانی که دارند به دنبال دریافت فرمولی هستند که بتوانند با استفاده از آن به بهترین شکل ممکن نیازهای خود را برطرف کنند و مشکلات احتمالی را نیز از پیش یا برارند. البته در زندگی ماشینی امروزی ما که مانند یک اسنباب‌بازی کوکی هر روز صبح از خواب بیدار شده یا نشسته تا پاسی از شب به دنبال گرفتاری‌های شغلی و غیرشغلی خود می‌دویم، بدیهی است که دیگر جایی برای تفکر به بسیاری از مسایل مهم و اساسی زندگی باقی نمی‌ماند.محبت حیاتی تغذیه هم که می‌توان آن را قسمتی از کوک نامبرده برای ادامه این دور باطل دانست، از این قاعده مستثنا نیست و داریم عادت می‌کنیم که این قسمت از زندگی خود را هم فقط در حد یک رفق نیاز ساده جهت فراهم کردن انرژی مورد نیاز خود ببینیم و چه بهتر که آن را نیز فرموله کنیم. در سیستم آموزشی ما هم به‌طور مستقیم و غیرمستقیم سعی می‌شود این ذهنیت تقویت شود که برای جلوگیری از اتلاف وقت و در نتیجه پیدا کردن فرصت بیشتر برای رسیدن به کار و بالارفتن ارزش افزوده حاصل از آن، همه چیز را حاضر و آماده و فرموله‌شده در اختیار داشته باشیم و همواره به دنبال ساده‌ترین و سریع‌ترین راحل باشیم. در نظر اول هم این نوع تفکر، منطقی و عملی به نظر می‌رسد و صدق‌ترصد با یافتن چنین فرمولی، خلقی آسوده می‌شوند. اما آیا واقعا امکان ارایه چنین فرمولی برای انتخاب و تهیه غذای روزانه وجود دارد؟ یا به عبارت بهتر آیا می‌توان با استفاده از یک جدول



یا جارت غذایی و پیروی از روش ساده و امتحان‌شده آن، امیدوار باشیم که علاوه بر تأمین نیازهای غذایی روزانه خود از احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف نیز بکاهیم. در قسمت‌های پیشین و به فراخور موضوع، نکات متعددی را در زمینه چگونگی دستیابی به یک سیستم جامع غذایی بیان کردیم. مثلاً دیدیم که برای تأمین همه مواد مغذی مورد نیاز خود باید از دستورات هرم غذایی پیروی کنیم.مصرف روزانه شش الی هشت سهم میوه و سبزی در کنار ۹ الی ۱۱ سهم غلات و جایگزینی منابع پروتئینی گیاهی به جای حیوانی یا کاهش روغن و شکر در غذای روزانه و گنجاندن لبنیات با توجه به شرایط جسمانی خود، همواره این مساله را هم یادآوری کردیم که هر کس برای رسیدن به برنامه غذایی مطلوب و ایده‌آل متداسب با شرایط جسمانی خود، باید با استفاده از اصولی که تاکنون به عنوان یافته‌های تغذیه‌ای ارایه شده‌اند، به دنبال یافتن روشی باشد که در آن علاوه بر رعایت نکاتی که به عنوان مثال در هرم غذایی آمده، سازگارترین موادغذایی با شرایط جسمانی خود را هم شناسایی کند. اگر به خاطر داشته باشید این طرح کردن روش «کارآزمایی بالینی تغذیه» سعی در دنبال کردن این موضوع و چگونگی رسیدن به بهترین شیوه استفاده از موادغذایی گوناگون داشتمیم و با اصرار در جداسازی زمان مصرف غذاهای خام از پخته و پروتئینی از کربوهیدراتی، سعی کردیم اهمیت توجه به «زمان‌بندی» را در برنامه غذایی روزانه یادآوری کنیم.

با این اوصاف روشن است که به هیچ‌وجه نمی‌توان رژیم غذایی یکسانی را برای همه توصیه کرد و فرموله کردن تغذیه، کاری‌است تقریباً غیرعملی. اما اکنون می‌خواهیم با استفاده از تمامی مسایل مطرح‌شده و به کارگیری اصول تغذیه، روشی را در تنظیم برنامه غذایی روزانه پیشنهاد کنیم که شاید بتوانیم با استفاده از آن تا حدودی از بند تفکر مداوم و نگرانی ناشی از داشتن تغذیه نامناسب رهایی یابیم، تفکراتی از قبیل اینکه آیا بهتر است سهم غذای پروتئینی خود را هنگام صبحانه مصرف کنیم یا شام؟ و چطور می‌توان هم زمان، مصرف غذای پخته را از خام جدا کرد و هم همه توصیه‌های موجود در هرم غذایی را از نظر تعداد سهم موادغذایی گوناگون رعایت کرد؟ در این راستا دو قسمت آتی را همراه با ارایه یک نمونه برنامه غذایی روزانه، اختصاص خواهیم داد و به بررسی دیگر جواب یک زمان‌بندی صحیح تغذیه‌ای که شاید گامی باشد در جهت برآورده ساختن میل قوی فرموله کردن همه چیز!