

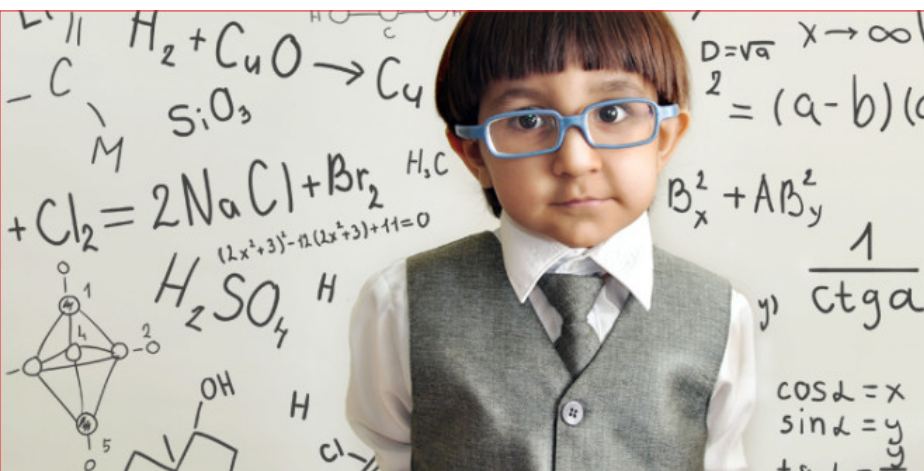


مهم و قابل توجه... ولی بی اهمیت...

مدرسه فیتنس

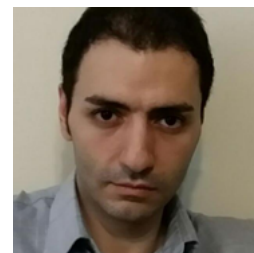
برای خواندن جدیدترین مطالب در زمینه تناسب اندام و لاغری و سلامت
به سایت مدرسه فیتنس (madresefitness.ir) مراجعه کنید.

مهم و قابل توجه ... ولی بی اهمیت ...



منبع: madresefitness.ir

نویسنده: عانگع اصلانیان
موضوع: سلامت و آب کردن چربی



فرض کنید، یک سال تمام، ۷ روز در هفته روزی ۵ مرتبه یک دم‌کرده‌ی خاصی را نوشیده‌اید و در پایان سال ۱ کیلو چربی آب کرده‌اید. آیا دوستان‌تان را دعوت خواهید کرد و جشن خواهید گرفت و به آنها خواهید گفت که یک نتیجه بسیار «قابل توجه و عمده» بدست آورده‌اید؟ مسلماً نه ... حالا اگر به احتمال ۹۵ درصد مطمئن باشید، که نتیجه‌ای که کسب کرده‌اید فقط و فقط به دلیل مصرف آن دم‌کرده بوده است، چطور؟ باز هم مسلماً این نتیجه یک نتیجه‌ی قابل ملاحظه قلمداد نمی‌شود. اگر مطمئن باشید که اگر این دم‌کرده را روی ۱۰۰ نفر دیگر امتحان کنید ۹۵ نفر دیگر همان نتایج شما را در طی یک سال بدست خواهند آورد چطور؟ باز هم نه. چون از دید ما، کاهش ۷۰ کیلو وزن در ۷ ماه یک نتیجه قابل ملاحظه است، نه کاهش ۱ کیلو وزن در یک سال.

اما کلمه «قابل ملاحظه» «عمده» یا به انگلیسی «significant»

در دنیای آمار و مقالات علمی معنی دیگری دارد. در دنیای مقالات علمی اگر به احتمال ۹۵ درصد مطمئن باشیم که نتیجه کاهش وزن حاصل شده ناشی از متد پیش‌نهادی بود، و اگر آن را روی دیگران هم امتحان کنیم، دیگران هم دقیقا همان نتایج را به دست خواهند آورد، این یک نتیجه از دید علمی «قابل ملاحظه» است.

مشکل زمانی پیش می‌آید که یک مقاله نویس یک سایت خبری یا مجله بدون هیچ درک علمی و بدون بررسی دقیق محتوای داخل مقالات می‌خواهد با یک جستجو یک مطلب ظاهرا علمی را برای مخاطبانش جور کند. او به مقاله ای بر می‌خورد که در نتیجه گیری آن نوشته شده «یک سال مصرف فلان دم‌کرده تاثیر قابل ملاحظه‌ای در چربی‌سوزی افراد دارد». وقتی چنین مقاله‌ای منتشر می‌شود و مردم در سایت‌ها، مجلات و رسانه‌ها می‌بینند که «یک سال مصرف فلان دم‌کرده تاثیر قابل ملاحظه‌ای در چربی‌سوزی افراد دارد». فکر می‌کنند این تاثیر قابل ملاحظه یعنی مثلا ماهی ۴ کیلو وزن کم خواهند کرد. در صورتی که معنی کلمات «قابل ملاحظه» «عمده» از دید علمی و آماری، کاملا با دید و تعبیر ما از این کلمات متفاوت است.

همانطور که در کتاب «چگونه با آمار دروغ بگوییم» آماده است، فقط در پراکنش اشاره کنم که بسیاری از شرکت‌ها از همین بازی با کلمات برای فروش محصولات و سودجویی استفاده می‌کنند. آنها با اینکه دروغی نگفته‌اند اما باعث ایجاد یک تصور کاملا کاذبی و اوراق شده‌ای در مخاطبان‌شان می‌شوند و مخاطبان را به این باور می‌رسانند که حتی مقالات علمی هم تاثیر قابل توجه محصولاتشان را تایید کرده است.

این دقیقا همان باور غلطی است که در مورد مصرف نمک و تاثیر «قابل ملاحظه» اش در کاهش یا افزایش فشار خون بیان می‌شود. با اینکه خوردن نمک در ۱۰۰ درصد مردم باعث افزایش فشار خون می‌شود و از دید علمی این یک اثر «قابل توجه» روی فشار خون است، اما آیا با تصویری که کلمه «قابل ملاحظه» در ذهن ما ایجاد می‌کند هم این یک اثر قابل توجه است؟

تاثیر قابل ملاحظه نمک بر افزایش فشار خون

به استناد به (منبع شماره ۱۰۰) به گروهی که فشار خون نرمال داشتند به مدت چند هفته رژیم بسیار پر نمک دادند. سپس به همان گروه به مدت چند هفته رژیم بسیار کم نمک دادند. فشار خون متوسط آنها در حالتی که مصرف نمکشان خیلی زیاد بود، به ۸۱/۱۲۶ رسیده بود، در حالی که در رژیم بسیار کم نمک به ۷۹/۱۲۳ رسیده بود. در انتهای مقاله، «دکتر پینوکیو» که می‌خواسته مقاله خودش را پر اهمیت و مهم جلوه بدهد، در نتیجه گیری نوشته است «که تحقیقات ما ثابت می‌کنند که مصرف سدیم، تاثیر قابل ملاحظه‌ای بر فشار خون دارد و باید حد نصاب جدی برای مصرفش تعیین کنیم»

همان طور که در بالا توضیح دادیم خوردن نمک تاثیر «قابل ملاحظه» ای در بالا بردن فشار خون دارد. اما این تاثیر قابل ملاحظه، فقط از دید آماری و تئوری قابل ملاحظه است و از دید کاربردی شوخی‌ای بیش نیست.

بخشی از فصل ۱۰ کتاب «پایان افسانه کلسترول چربی و نمک»



برای دریافت نکات روزانه تناسب اندام در کانال تلگرام مدرسه فیتنس
@madresefitness عضو شوید.



برای دریافت نکات روزانه و کپن تخفیف در اینستاگرام ما عضو شوید - کلیک کنید

محصولات و خدمات مدرسه فیتنس:



برنامه تمرینی بدنسازی



madresefitness.ir

آموزش

و مشاوره

خصوصی

تغذیه

