کلیّات رویکرد به غذا و تغذیه در مکتب طب ایرانی

محمد مظاهری [الف]، مریم یاوری [ب]، محمود بابائیان [ج]، محمدرضا حاجی‌حیدری [ج]، مهدی برهانی [ج]، احمدرضا شریفی علون آبادی [ج]، مهین الصاق [الف]، مجید آویژگان [د]، احمد اسماعیل‌زاده [ه]، علیرضا قنادی [و]، پیمان ادیبی [ز]*

[الف] دانشکده‌ی طب سنّتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران

[ب] دانشکده‌ی طب سنّتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران

[ج] گروه طب سنّتی ایران، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران

[د] گروه بیماری‌های عفونی و گرمسیری، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان

[ه] مرکز تحقیقات امنیت غذایی و دانشکده‌ی تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان

[و] گروه فارماکوگنوزی، دانشکده‌ی داروسازی و مرکز تحقیقات علوم دارویی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان

[ز] گروه داخلی، دانشکده‌ی پزشکی و مرکز تحقیقات جامع‌نگر عملکرد گوارش، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان

چکیده

غذا از اهمیّت خاصی در حفظ سلامتی انسان برخوردار است. نیاز به غذا یک نیاز دایمی است تا آنچه را که بوسیله‌ی عوامل داخلی و خارجی به تحلیل می‌رود، جایگزین نماید. بدیهی است برخورداری از تندرستی، بدون داشتن تغذیه‌ی صحیح میسر نمی‌باشد.

در مکتب طب ایرانی بر تغذیه‌ی صحیح و درمان از طریق غذا تأکید فراوانی شده است، تا آنجا که حکیم بزرگ ایرانی محمد بن زکریای رازی در قرن سوّم، اوّلین و مهم‌ترین تدبیر درمان را اصلاح یا تجویز رژیم غذایی می‌داند. در این متون کیفیات و عملکردهای مشخصی برای مواد غذایی و خوراکی مشخص شده است که بعضی با علوم جدید قابل تأیید بوده و برای بعضی معادلی در علوم جدید یافت نمی‌شود. در این مقاله گروه‌بندی مواد غذایی در منابع طب سنّتی ایران به طور دقیق تشریح گردیده و تلاش شده است تا تعاریف طب سنّتی ایران، کما بیش با اصطلاحات علم نوین تغذیه همانندسازی گردد. تشابهات مابین این مبحث در مکتب طب ایرانی با طب سنّتی چین نیز ذکر شده است.

واژگان کلیدی: مکتب طب ایرانی، طب سنّتی چین، غذا، کثیر الغذا، قلیل الغذا، غذای دوایی.

تاریخ دریافت: خرداد ۹۰
تاریخ پذیرش:

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب از اهمیّت خاصی برخوردار است. بسیاری از اصول طبیعی ضروری مانند تغییرات فصلی، درجه‌ی حرارت و محیط روانی خارج از اراده و خواست بشر می‌باشد ولی مصرف غذا غالباً قابل برنامه‌ریزی است (۱).

نگاه مکتب طب ایرانی به مفهوم سلامتی رویکردی جامع‌نگر (Holistic) و تلفیقی (Integrative) است. به این معنی که خصوصیات ذاتی فرد، مشخصات محیط زندگی، تغییرات فصلی و عوامل محیطی در اختیار فرد مانند تغذیه بر حفظ سلامت، ایجاد بیماری و بازگشت به سلامتی موثرند (۱).

در متون طب سنّتی ایران با توجه به اهمیّت غذا در سلامت انسان،

* فرد مسوول مکاتبات: adibi@med.mui.ac.ir

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

گروه‌بندی دقیقی به منظور شناخت بهتر و استفاده‌ی بهتر از غذاها ارایه شده است که در زمان خود بسیار کارآمد بوده و با ابزار و اطلاعات جدید نیز صحّت آن قابل تایید است (۲).

غذا ماده‌ی خام اوّلیه به منظور تولید چهار خلط (دم، بلغم، صفرا، سودا) در بدن می‌باشد، بنابراین کیفیت و کمیّت غذای مصرفی اثر مستقیم بر کیفیت و کمیّت اخلاط تولید شده در کبد دارد (۱).

بخش بزرگی از بیماری‌ها به علّت عدم توجه مردم به تغذیه‌ی صحیح می‌باشد و آموزش تغذیه‌ی صحیح یک ابزار مهم در حفظ سلامتی است که درمانگر می‌تواند بیماران خود را به آن مسلح نماید. این روش به راحتی قابل اجرا است و برای عامه‌ی مردم قابل درک بوده و از نظر اجرایی نیز با مشکل خاصی مواجه نمی‌باشد (۲).

از آنجا که مصرف خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌تواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد، فرد قادر است به مقدار قابل توجهی کنترل اخلاط تولید شده و متعاقب آن سلامتی خود را بر عهده گیرد (۱).

به منظور رعایت اصل تعادل لازم است فرد هر چه بیشتر خود را به حد اعتدال نگه دارد تا انرژی و کارکرد اعضاء و ارگان‌های مختلف وی نیز متعادل باشد[1]. به عنوان مثال یک فرد با مزاج گرم و خشک (صفراوی) می‌بایست از زیاده روی در مصرف مواد گرم و خشک مانند عسل و فلفل خودداری نماید زیرا این نوع غذاها او را از حالت تعادل خارج نموده و علایم آزاردهنده‌ی مزاج گرم و خشک چون خشکی پوست و بی‌خوابی فرد را شدّت می‌بخشد، ولی استفاده‌ی به اندازه از ماست و خیار و هندوانه که سردتر هستند فرد را به حالت تعادل نزدیک نموده و منجر به بهبود حال عمومی او می‌گردد (۳).

غذاها و داروها نیز مانند بدن انسان از اجزایی تشکیل یافته‌اند که در مجموع مزاج خاصی را در آن‌ها ایجاد می‌نماید و موجب می‌شود که آن‌ها نیز گرم، سرد، تر و یا خشک قلمداد گردند (٤).

با توجه به این که فصل بهار گرم و تر و فصل تابستان گرم و خشک و در نهایت فصل زمستان سرد و تر می‌باشد، حکما معمولاً رژیم غذایی کلی و سالم برای فرد را با تغییراتی متناسب با فصل همراه می‌ساختند تا تعادل مزاجی فرد حفظ گردد (٥).

در فصل‌های گرم به خصوص فصل تابستان استفاده از غذاهای سردی بخش و رطوبت‌زا مانند ماست و خیار و پنیر و هندوانه بیشتر توصیه می‌شود و در فصل‌های سرد به خصوص زمستان از غذاهای گرمی بخش مانند کره، عسل، بادام، فندق، پسته، کنجد (ارده) و زیره همراه با غذاهای اصلی توصیه می‌گردد و این موضوع دقیقاً اثر گرمازایی غذاها یا TEF[2] امروزی است که عبارت است از مقدار انرژی که بدن برای هضم و جذب غذاها به کار می‌برد، که بسته به ترکیب درشت مغذی‌های غذاها TEF آن‌ها نیز با هم متفاوت است. بیشترین TEF مربوط به غذاهایی است که حاوی پروتئین بیشتری هستند و بعد از آن غذاهایی که حاوی کربوهیدرات بالاتری هستند در رتبه‌ی دوّم و پایین‌ترین TEF مربوط به غذاهایی است که دارای چربی بالا هستند (٦).

غذاهای اصلی انسان منطبق بر این مکتب شامل گوشت، گندم و شیرینی در حد اعتدال و نوشیدنی مناسب می‌باشد و استفاده از میوه‌ها و سبزیجات برای همه ضروری بوده و استفاده از لبنیات مانند ماست، شیر، کره و پنیر نیز بر اساس مزاج پایه‌ی فرد توصیه می‌گردد.

در رابطه با میوه‌ها و سبزیجات باید به مزاج آن‌ها دقّت نمود و در مصرف موادی که با مزاج فرد سازگاری ندارد به حداقل اکتفا نمود و یا این که هنگام مصرف از مواد تعدیل کننده‌ی مزاج بهره گرفت. به عنوان مثال فردی که دارای مزاج سرد و تر است به حداقل مصرف ماست اکتفا نماید و یا

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

این که هنگام مصرف ماست از نعنا و دارچین به عنوان مصلح (تعدیل کننده) استفاده نماید تا هم از مزایای ماست بهره برد و هم از مشکلات و عوارض آن دوری نماید (۲).

غذاها از اهمیّت خاصی در سلامتی انسان و حفظ آن برخوردارند. از نظر طب سنّتی ایران، انسان‌ها با یکدیگر تفاوت اجزایی و ساختمانی دارند و هر یک به منزله‌ی کتابی جداگانه هستند. جالب است که حکمای ایرانی در ده قرن قبل به زبان دیگر بحث Nutrigenomics و Nutrigenetics را که امروزه مطرح می‌باشد، بیان نموده‌اند. به ویژه در Nutrigenonics صحبت از این است که پاسخگویی بدن افراد به غذاهای مختلف تحت تاثیر پلی‌مورفیسم متفاوت است و هزاران مثال دیگر حاکی از تفاوت افراد با همدیگر است (۶،۱).

بدین ترتیب در مکتب طب ایرانی بر طبیب حکیم واجب بوده است که مزاج شخص را مشخص نموده و به مشخصات ساختمانی آن توجه کامل نماید و برای هر فرد تدبیر غذایی مناسب نماید (۵).

غذاها از دیدگاه حکما علاوه بر اینکه بدل ما یتحلل[۳] می‌گردند و انرژی لازم برای حرکت و سوخت و ساز و ترمیم بافت‌ها را تأمین می‌نمایند، بر کل بدن و همچنین اعضای مختلف بدن آثار مثبت یا منفی گذاشته و جسم و روان فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. غذاها در این دیدگاه به انواع گرم و سرد و خشک و تر طبقه بندی می‌شوند (۹-۷).

غذاهای گرم: غذاهایی هستند که بر کیفیت گرمای بدن می‌افزایند، مانند نخود آب با روغن زیتون یا روغن تازه، به ویژه که آن را با آویشن مصرف نمایند، آش با گوشت گنجشک، کبک و آهو، به ویژه که با ادویه‌هایی چون زیره، فلفل، آویشن و دارچین بپزند و از شیرینی‌ها مویز و عسل و هر آنچه به آن شبیه است. لازم به ذکر است این ادویه‌ها باعث افزایش TEF می‌شوند (۶) و فرد در حین خوردن غذایی که حاوی این مواد است، احساس گرمای بیشتری می‌نماید (۹).

غذاهای خشک یا یابس: غذاهایی هستند که بر خشکی بدن می‌افزایند، مانند غذاهای بریان شده چون سیر، آویشن، زیره، سرکه، نعنا، زیتون، ترخون و همه‌ی ادویه‌ها و گوشت مرغان دشتی چون کبک، تیهو و گنجشک (۹).

علم نوین تغذیه در مورد غذاهای خشک طب ایرانی بر این باور است که مصرف برخی از این غذاها منجر به دفع مقادیر بیشتری از آب گردیده که منجر به خشکی می‌گردند و از سویی گوشت‌ها به علّت تولید ماده‌ی سمّی اوره منجر به تکرر ادرار، کاهش آب بدن، دهیدراتاسیون و خشکی می‌گردد (۱۰).

غذاهای تر: غذاهایی هستند که بر تری بدن می‌افزایند، مانند خربزه، خربزه‌ی هندی و خیار که آب بیشتری در ساختمان خود دارند و آلو، توت، اسفناج و باقلای تازه که در زمان پخته شدن، آب جذب نموده و در نتیجه به همراه آن‌ها آب بیشتری وارد بدن می‌شود (۹).

از سایر غذاهای تر می‌توان به گردوی تر، نخود تر، عناب تر، بادام تر، ماء الشعیر و همه‌ی غذاهایی که آن‌ها را با آب می‌پزند، نام برد (۹).

گوشت همه‌ی جانوران کوچک و همچنین آشی که از ماش پوست کنده سازند، به ویژه اگر با کاهو، کدو، اسفناج و روغن بادام پخته شود، به کیفیت تری بدن انسان می‌افزاید.

غذاهای سرد: غذاهایی هستند که بر کیفیت سردی بدن می‌افزایند. کاهو، سیب، انار ترش، گلابی چینی، خیار، خربزه‌ی هندی و هر آنچه ترش و گس است، جزو غذاهای سرد طبقه‌بندی می‌گردد. علم تغذیه در مورد غذاهای سرد بر این باور است که غذاهای ترش و گس، کاهو، سیب و خربزه به علّت محتوای آب بیشتر و درشت مغذی‌های کمتر، TEF کمتری داشته (۶) و فرد در هنگام خوردن آن‌ها گرمای خیلی کمی آزاد می‌نماید (۲).

حکمای ایرانی به این آثار و نکات ظریف توجه کامل داشته و با

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

انجام آزمایش‌های مختلف و کسب تجربیات فراوان طی قرون متمادی، غذاها را به ۱۸ گروه تقسیم نموده‌اند (جدول ۱):

لطیف

پیش غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می‌نماید، به سرعت هضم شده و مورد استفاده‌ی اندام ها قرار می‌گیرد و یا به عبارتی از آن خون لطیف یا رقیق حاصل می‌شود. به نظر می‌رسد غذاهای لطیف، سریع الهضم بوده و دارای نمایه‌ی گلیسمیک بالا می‌باشند. همین امر ترشح سریع‌تر انسولین، ورود مواد به درون سلول ها و متابولیزه شدن سریع‌تر آن‌ها را موجب می‌گردد (۱۰).

طبیعت یا قوه‌ی مدبره‌ی بدن به سرعت اغذیه‌ی لطیف را آماده‌ی مصرف می‌نماید و این دسته از غذاها، برای افرادی که به تازگی از بیماری بهبود یافته‌اند و یا افرادی که فعالیت‌های فکری زیادی دارند و نمی‌خواهند مواد زاید در بدنشان شکل گیرد مناسب است، مانند زرده‌ی تخم مرغ کمی برشته شده، گوشت جوجه مرغ، تیهو، بال مرغ، ماهی تازه، کدو و ماش پوست کنده (۳،۵،۸).

به نظر می‌رسد غذاهای پروتئینی این گروه مانند جوجه مرغ، عامل تحریک کننده‌ی ترشح انسولین می‌باشد (۱۱) و طبق مکانیسم ذکر شده را تسریع نماید. فراوانی امگا-۳ در ماهی تازه، موجب تکامل و بهبود عملکرد مغز می‌شود و این امر در افراد دارای فعالیت‌های فکری زیاد و کسانی که فعالیّت فیزیکی کمی دارند حائز اهمیّت می‌باشد (۱۰).

کثیف

این گروه از غذاها شامل غذاهای متکاثف و در هم فشرده مانند گوشت گوساله می‌باشد که قوای طبیعی ما برای استفاده از این غذاها باید انرژی زیادی مصرف نماید تا آن را آماده‌ی مصرف در اندام ها نماید. از طرف دیگر مواد زاید آن ها نیز زیاد است (اوره دفعی حاصل از متابولیسم نیتروژن). این دسته از غذاها برای افرادی که تلاش زیادی در زندگی روزمره می‌نمایند و به کارهای سنگین بدنی مشغول هستند مانند کشاورزان و ورزشکاران مناسب است، زیرا اگر این افراد غذای لطیف مصرف نمایند، غذا در بدنشان سریع تحلیل رفته و حتّی فاسد می‌شود. به عبارت دیگر غذای کثیف غذایی است که از آن خون کثیف یا غلیظ حاصل می‌شود (۱).

به نظر می‌رسد مصرف گوشت قرمز به علّت داشتن آمینواسیدهای شاخه‌داری که به وفور در آن یافت می‌شود، به ترمیم بافت‌های عضلانی و تأمین انرژی آن ها کمک شایانی می‌نماید، زیرا محل متابولیزه شدن این اسید آمینه‌ها در عضله است (۵).

جدول ۱. دسته بندی گروه‌های غذایی از دیدگاه طب سنّتی ایران

	صالح الکیموس			فاسد الکیموس	
	کثیر الغذاء	متوسط الغذاء	قلیل الغذاء	کثیر الغذاء	متوسط الغذاء	قلیل الغذاء
لطیف	زرده تخم مرغ نیم برشت (عسلی) یا برشته (کاملا پخته) گوشت کبک- شراب	نان گندم تازه و خوب پخته شده	انار، سیب، کاهو	شش حیوان، کبوتر بچه	نان فطیر ردی الطبخ	ترب، پیاز
معتدل	گوشت بره ۱ ساله	گوشت بچه شتر	شلغم	کلم رومی	ماهی خشک کرده	زردک
کثیف	تخم مرغ برشته در روغن (نیمرو)	گوشت گوساله	پنیر تازه	گوشت گاو	کلم	گوشت قدید (کهنه و خشک شده)

می‌توانند متابولیزه شدن این مواد

Formatted: Complex Script Font: 11 pt

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

معتدل

غذای معتدل برای افراد با مزاج معتدل و فعّالیت متوسط مناسب است مانند هویج ایرانی، ماهی خشک کرده و دودی (۵).

صالح الکیموس

غذاها از حیث عناصر تشکیل دهنده با هم تفاوت دارند و از هضم بعضی مواد غذایی اخلاط متعادل و صالحه ایجاد می‌شود، یعنی میزان دم، بلغم، صفرا و سودایی که از آن‌ها ایجاد می‌گردد، متناسب است و مزاج فرد را تغییر فاحش نمی‌دهد. این دسته مواد غذایی که کیموس خوب تولید می‌نمایند، عبارتند از زرده‌ی تخم مرغ، عسل، گوشت پرندگان، گوشت گوساله، گوشت بره‌ی یک ساله، گوشت بچه‌ی شتر، نان گندم، انار، سیب، کاهو و شلغم (۱۲،۱).

فاسدالکیموس

غذاهایی که میزان کمی خون و میزان زیادی صفرا تولید می‌نمایند و اخلاط غیر معتدل از آن‌ها حاصل می‌شود، غذاهای فاسدالکیموس می‌باشند. این غذاها کیموس بد تولید نموده و در صورتی که به مقدار زیاد و به طور مرتب از آن‌ها استفاده گردد، سبب ایجاد بیماری می‌گردند. از این دسته از غذاها می‌توان به سوسیس و کالباس، قارچ، کشک و پنیر مانده اشاره نمود (۱).

لازم به ذکر است کشک به علّت نمک زیاد و پنیر مانده نیز به علّت نمک و مقدار زیاد اسیدهای چرب اشباع شده، در تغذیه‌ی نوین نیز محبوب نبوده و مصرف سوسیس و کالباس به علّت داشتن اسیدهای چرب اشباع شده‌ی زیاد منجر به افزایش تولید صفرا و خطر پیدایش بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌گردند (۱۳).

در حال حاضر ابزار و شواهدی برای درک و تقسیم بندی غذاهای لطیف، کثیف، معتدل، صالح الکیموس و ردی الکیموس وجود ندارد و شاید بررسی و تفحص پیرامون ماتریس غذایی پیشنهادی در جدول شماره‌ی ۲ بتواند راهگشای این امر باشد.

کثیر الغذاء

غذایی است که مقادیر عمده‌ای از اخلاط ایجاد نماید و در صورت هضم، انرژی زیادی تولید نموده و بدن و اندام‌ها مدّت زیادی از مصرف غذای مجدد بی‌نیاز شوند. به عبارتی همه‌ی طعام‌های غلیظ، کم زهم، کم فضله و زود گوار مانند زرده‌ی تخم مرغ عسلی، گوشت پرندگان، تخم مرغ نیمرو، گوشت بره‌ی یک ساله، جگر سفید بچه‌ی کبوتر، گوشت گاو، کلم سنگ و... ، جزء گروه کثیر الغذا تلقی می‌گردند.

احتمالاً این دسته از غذاها باید حاوی کربوهیدرات بیشتر و فیبر کمتر باشند (۸-۷).

قلیل الغذاء

به غیر از گروه بندی هجده قسمتی مواد غذایی منطبق با جدول شماره‌ی ۱، گروه بندی دیگری نیز حائز اهمیّت است که غذاها را به سه دسته‌ی غذایی مطلق، غذای دوایی و دوای غذایی تقسیم می‌نماید (۴،۷):

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

جدول ۲. ماتریس خصوصیات غذایی و عوامل تأثیرگذار در هضم

Glycemic Index	Glycemic load	Insulin Index	Satiety Factor	Thermogenic Effect	*Quality of food (wet/dry-Warm/Cold)*	*Rapidity of digestion (Soft/Compact)* لطیف/کثیف	*Energy forming (Low-energic-high energic)* قلیل الغذا- کثیر الغذا	*Interacting Chyme (Correct Chyme producer corrupt)* صالح	
									Eating season/location Quality(Wet/dry Warm/Cold)
									Whole Body Temperament
									Personal Gastric temperament
									Personal Gastric Satiety Volume (water- nutrient liquid drink test)
									Gastric Volumetry and accommodation
									Gastric Emptying
									Presence of functional GI disorders

غذای مطلق: بعد از ورود غذا به بدن و کنش و واکنش‌های انجام گرفته، کیفیّت غذا ظاهر شده و این کیفیّت، کیفیّت اصلی بدن را تغییر نمی‌دهد و لذا گفته می‌شود که غذای مطلق به ماده عمل می‌کند نه به کیفیّت. البته بدیهی است که غذا باید خاصیّت خلطی، اندامی و نموی داشته باشد. از غذاهای مطلق می‌توان به گوشت مرغ، برّه و پرندگان اشاره نمود (۱٤).

غذای دوایی: تأثیر این گروه در بدن اوّل به ماده و سپس به کیفیّت است، یعنی در ضمن این که غذا هستند و به ماده عمل می‌کنند ولی به میزان اندکی نیز کیفیات بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. امّا می بایست نقش غذایی و مادی آن ها بیشتر از نقش دوایی و کیفیتی آن‌ها باشد. از غذاهای دوایی می‌توان هندوانه، خیار و کاهو را نام برد. غذای دوایی در طب سنّتی ایران از اهمیّت به سزایی برخوردار است، زیرا به نظر می‌رسد از اوّلین مراحل درمان باشد (۱٤).

دوای غذایی: این گروه از مواد غذایی پس از ورود به بدن، آن را از کیفیّات خود متأثر ساخته و میزان کمی از اخلاط نیز از آن ها حاصل می‌شود. پس غذای دوایی هم به ماده اثر می‌نماید و هم به کیفیّت ولی اثر کیفیّتی (دوایی) آن بیشتر است. از این دسته می‌توان به سیر، پیاز، تره، بذر گیاهان و میوه‌ها اشاره نمود (۱٤).

اسامی علمی گیاهان مندرج در مقاله در جدول ۳ ذکر شده است (۳).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

جدول ۳. اسامی گیاهان دارویی

اسم	نام علمی	اسم	نام علمی
آلو	*Prunus* spp.	سیر	*Allium sativum*
آویشن	*Thymus vulgaris* *Zataria multiflora*	شلغم	*Brassica rapa*
اسفناج	*Spinacia oleracea*	عناب	*Ziziphus vulgaris*
انار	*Punica granatum*	فلفل	*Piper nigrum*
بادام	*Amygdalus communis*	فندق	*Corylus avellana*
باقلا	*Vicia faba*	کاهو	*Lactuca sativa*
پسته	*Pistacia vera*	کدو	*Cucurbita Pepo*
پیاز	*Allium cepa*	کلم	*Brassica oleracea*
ترب	*Raphanus* spp.	کنجد	*Sesamum indicum*
ترخون	*Artemisia dracunculus*	گردو	*Juglans regia*
تره	*Allium* spp.	گلابی چینی	*Pyrus* spp.
توت	*Morus alba*	گندم	*Triticum aestivum*
خربزه	*Cucumis melo*	ماش	*Vigna radiata*
خیار	*Cucumis sativus*	مویز	*Vitis vinifera*
دارچین	*Cinnamomum zeylanicum*	نخود	*Cicer arietinum*
زردک	*Daucus carota*	نعنا	*Mentha* spp.
زیتون	*Olea europaea*	هندوانه	*Citrullus vulgaris*
سیب	*Malus domestica*	هویج	*Daucus carota*

پرهیزها و توصیه‌های غذایی در طب سنّتی چینی

به منظور مقایسه‌ی بین توصیه‌های غذایی در طب سنّتی ایرانی و طب سنّتی چینی به یکی از نشانه‌های طب سنّتی چینی اشاره می‌گردد (۱۵).

یکی از بیماری‌های مهم در ناراحتی های گوارشی در طب سنّتی چینی DAMP-HEAT یا (D-H) است. DAMP به آن معنی است که بدن در هضم غذا نتوانسته است به طور کامل عمل نماید و لذا ماده‌ی اضافه‌ای تولید نموده که اگر باقی بماند و با HEAT حرارت ذاتی و یا حرارت ناشی از خارج، آمیخته گردد، می‌تواند به تولید D-H منجر شود. طحال یکی از عوامل اصلی در تولید D-H در بدن است. این بیماری موجب می‌شود تا هضم (دگردیسی) و جذب (به گردش در آوردن) غذا، مختل شده و بنابراین معده نیز از طحال معیوب، متأثر گردیده و دیگر میل به دریافت غذای جدید را نداشته باشد؛ بر این اساس، شخص بی‌اشتها می‌گردد. اگر این اختلال به حوزه‌ی حرکت ذاتی بدن (Sanj Jiao) برسد، حرکت طبیعی و گردش Qi نیز مختل می‌گردد. به طور مثال در معده حرکت طبیعی به طرف پایین، اختلال پیدا کرده و به طرف بالا حرکت می‌کند که بیمار در این حالت دچار تهوع و استفراغ می‌گردد.

چنین فردی به عنوان اوّلین راهکار درمانی، باید از سیر شدن کامل پرهیز نموده و به معده اجازه بدهد که در دگردیسی و به گردش در آوردن غذا فرصت کافی داشته باشد.

در این موارد به بیمار غذای سبک (لطیف) توصیه می‌شود. زیرا این نوع غذاها زود و راحت دگردیسی پیدا می‌کنند. علاوه بر این غذای سبک (لطیف) کمی ادرار آور نیز می‌باشد که برای D-H به عنوان درمان محسوب می‌شود. در عین حال غذای سنگین (کثیف) و چرب برای این افراد مناسب نیست، زیرا به سختی دگردیسی پیدا نموده و همچنین به تولید DAMP و حتّی بلغم منجر می‌گردد.

غذای تند و تیز می‌تواند موجب

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

افزایش گرمای ذاتی یا HEAT گردد، لذا باید از نوع غذاها پرهیز گردد. پرهیز از غذای تند، تیز، گرم و الکل مانع افزایش HEAT در بیماری فوق شده و جذبه‌ی درمانی دارد.

غذای سرد و خام، بر خلاف دانش امروزی که بیان می‌نماید انرژی حیاتی (Energy of life) بیشتری دارند، در واقع انرژی فعّالیتی بیشتری از طحال و معده مصرف می‌نمایند تا قبل از آماده شدن برای دگردیسی گرم شوند. بنابراین دگردیسی این غذاها بیشتر از غذاهای پخته شده مشکل و سخت است که دلیل پرهیز کافی از آن‌ها را نشان می دهد.

یکی دیگر از توصیه‌های غذایی به این افراد این است که در هر بار غذا خوردن تا ظرفیت ۵۰ تا ۶۰ در صد معده، غذا خورده شود. این کار حتّی اگر با افزایش تعداد دفعات غذا خوردن باشد نیز لازم و درمانی است.

غذاهای غنی شده (کثیف و سنگین) شیرین، چرب، خام و سرد سبب تخریب قدرت دگردیسی معده و طحال شده و این به توانایی دستگاه گوارش آسیب جدی وارد می‌نماید.

عادات غذایی نامنظم، مصرف غذاهایی مانند کالباس و سوسیس، کار کردن و نگرانی زیاد، سبب تضعیف طحال می‌گردد. اگر در این شرایط معده با غذاهایی مثل غذای تند و تیز و الکل و ناراحتی روحی و عاطفی روبرو گردد، نیز به تولید D-H منجر می‌گردد (۱۵).

استرس و اضطراب نیز سبب اختلال در عملکرد دستگاه گوارش می‌گردد. LIVER Qi (انرژی کبد) سبب حمایت از طحال و معده در دگردیسی غذایی می‌گردد. (به نظر می‌رسد این امر با طب سنّتی ایرانی تطابق دارد که پس از هضم اوّل، کیلوس برای هضم دوّم به کبد می‌رود، اگر کبد بر اثر ناراحتی های روحی اختلال عمل پیدا کرده باشد، نمی‌تواند از طحال و معده در هضم غذا، حمایت نموده و لذا باز به تولید D-H منجر می‌گردد).

در کل چنانچه در مثال ذکر گردید، در پرهیزهای غذایی و توصیه های درمانی بین طب سنّتی ایرانی و طب سنّتی چینی تشابهاتی وجود دارد که در درمان بیماران می‌توان از این موارد مشترک سود برد (۱۶-۱۵).

تقدیر و تشکر:

بدین وسیله از همکاری سر کار خانم دکتر مریم تنهایی تشکر می‌گردد.

پی نوشت

۱. هر فرد با توجه به مزاج پایه و اولیه‌ی بدنی خود، با تغذیه‌ی صحیح، مزاج پایه‌ی خود را در حالت اعتدال نگاه داشته و مانع از تغییرات شدید در کیفیات چهار گانه‌ی بدن و ایجاد سوء مزاج می شود. در این شرایط کارکرد اعضاء و بافت‌های بدن و عملکرد جسمانی و روحی فرد در بهترین حالت قرار می‌گیرد.

۲. Thermogenic Effect of Food

۳. جایگزین مواد مصرف شده و از دست رفته بدن می‌شود.

منابع

۱. ناصری، محسن: دهکده‌ی سلامتی. انتشارات طب سنّتی و مکمل، تهران، صص: ۱۷، ۲۰۹، ۱۳۸۸.

۲. کرد افشاری، غلامرضا؛ محمدی کناری، حوریه؛ اسماعیلی، سیّد سعید: تغذیه در طب ایرانی، اسلامی. انتشارات نسل نیکان، تهران، صص:۷۹-۴۱، ۱۳۸۸.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]

۳. حسینی تنکابنی، محمد مومن: تحفة المومنین. تصحیح و تحقیق: رحیمی، روجا؛ شمس اردکانی، محمدرضا؛ فرجادمند، فاطمه. مرکز تحقیقات طب سنّتی و مفردات پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، صص:۲۰-۹، ۶۶۳-۶۳۷، ۱۳۸۶.
۴. جرجانی، سیّد اسماعیل: الاغراض الطیبة والمباحث العلائیة.تصحیح و تحقیق: تاج بخش، حسن. ج.۱، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، صص:۲۴۱-۲۰۷، ۱۳۸۸.
۵. ابن سینا، حسین بن عبد الله: القانون فی الطب. ج.۳، موسسة الاعلمی للمطبوعات، لبنان، ۲۰۰۵م.
6. Ireton-Jones CS. Intake: energy. In: Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond J. *Krause's food and nutrition care process.* 13th ed. Missouri: WB Saunders; 2012.p.21.
۷. ناصری، محسن؛ رضایی زاده، حسین؛ چوپانی، رسول؛ انوشیروانی، مجید: مروری بر کلیات طب سنّتی ایران. مرکز تحقیقات طب سنّتی دانشگاه شاهد، تهران، صص:۲۲۲-۱۲۳، ۱۳۸۸.
۸. احمدیه، عبدالله: راز درمان. ج.۲، انتشارات اقبال، تهران، صص:۱۰-۸، ۱۳۷۷.
۹. عبادیانی، محمد: راهنمای طب ایران. انتشارات خاتم، تهران، صص:۸۳-۵۷، ۱۳۸۸.
10. Gallager ML. Intake: the nutrients and their metabolism. In: Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond J. *Krause's food and nutrition care process.* 13th ed. Missouri: WB saunders; 2012.p.33-54.
11. Beyers PL. Intake: digestion, absorption, transport and excretion of nutrients. In: Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond J. *Krause's food and nutrition care process.* 13th ed. Missouri: WB saunders; 2012.p.2-10.
۱۲. متولی زاده اردکانی، علی: مطالعه‌ی تطبیقی تقسیم بندی مواد غذایی در منابع طب سنّتی ایران با علم تغذیه جدید. نشریه‌ی تخصصی طب سنّتی و مکمل درمانگر: ۱۳۸۷،سال پنجم، شماره‌ی ۱۹، صص:۴۴-۴۱.
13. Willett WC, Skerrett PJ. *Eat, drink and be healthy.* Boston: Harvard Medical School; 2006.
۱۴. کمالی نژاد، محمد: برگ کهن مفردات پزشکی. انتشارات چوگان، تهران، صص:۲۰-۱۰، ۱۳۹۰.
15. Clavey S. *Fluid physiology and pathology in traditional medicine.* Beijing: Churchil Livingston; 2003.p.402-443.
16. Maciocia G. *Diagnosis in Chinese medicine: A comprehensive guide.* New York: Elsevier; 2004.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-12]