# مکتب طب سنّتی ایران
# منبعی ارزشمند جهت معرفی و ارایه غذاهای کارآمد دارویی

محمد مهدی اصفهانی[الف]، بهزاد ذوالفقاری[ب]، حدیث کریمی[ب]، علیرضا قنادی[ب]*

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

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

## چکیده

پزشکی سنّتی مجموعه‌ای از دانش‌ها، مهارت‌ها و فعالیت‌هایی است که بر مبنای نظری و عقاید و تجربیات بومی فرهنگ‌های متفاوت بنا گردیده و در پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌های جسمی، روانی و روحی به کار گرفته می‌شود. غذاهای دوایی و دواهای غذایی جزیی از این مجموعه را تشکیل می دهند که می توانند امروزه برای معرفی و طراحی غذاهای کارآمد استفاده شوند. Functional Foods و Nutraceuticals مباحث جدیدی در علوم پزشکی هستند که تعاریف آن ها تا حدود زیادی با تعاریف غذاهای دوایی و دواهای غذایی در طب سنّتی ایران منطبق است. مکتب طب سنّتی ایران در بردارنده و معرفی کننده غذاهای دارویی و داروهای غذایی متعددی است. در صورت معرفی و بازنگری مجدد و نیز تطبیق و مقایسه آن ها با منابع علمی جدید می‌توان به ارتباط عمیق و پیوسته این مباحث و علوم جدید و ویژگی‌های منحصر به فرد مکتب طب سنّتی ایرانی در این موارد پی برد. در این راستا می‌توان دستورات و نحوه مصرف، موارد منع مصرف و نیز خواص درمانی این فرآورده ها در منابع علمی جدید و در منابع سنّتی را یافت و حتی موارد مؤثری را با بهره‌گیری از منابع طب سنّتی ایرانی معرفی نمود. در واقع با استفاده از این گنجینه، می توان غذاهای کارآمد نوینی با تکیه بر دانش نهفته در منابع طب سنّتی ایرانی ارایه و تکمیل نمود که ان‌شاءالله به عنوان منبع جامعی در این زمینه به جهان عرضه گردد.

در این مقاله با بررسی سه منبع ارزشمند طب سنّتی اسلام و ایران مشتمل بر قانون در طب، الشامل و مخزن الادویه به بررسی و معرفی علمی فرآورده هایی خوراکی پرداخته می‌شود که نه تنها به عنوان غذا مصرف می‌شوند بلکه آثار درمانی و دارویی آن‌ها در منابع طب سنّتی نیز ذکر شده است. در این بررسی موارد برگرفته شده از طب سنّتی ایران به صورت زیر طبقه‌بندی شده‌اند: نان و غلات، لبنیات، ادویه ها، آجیل ها، حبوبات، سبزیجات، میوه‌ها، نوشیدنی‌ها، گوشت‌ها و فرآورده‌های متفرقه.

**واژگان کلیدی:** طب سنّتی ایران، غذای دوایی، دوای غذایی، غذای کارآمد

تاریخ دریافت: آذر ۹۰
تاریخ پذیرش:

**مقدمه:**

واژه‌های Functional Foods یا غذاهای کارآمد، عملگر، فرا ویژه، سلامتی بخش و دارویی، اولین بار در ژاپن در اواسط دهه‌ی ۱۹۸۰ مطرح گردید و به غذاهای پردازش شده‌ای اطلاق شد،

* فرد مسوول مکاتبات: ghannadi@pharm.mui.ac.ir



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

که شامل اجزایی هستند که علاوه بر اینکه مغذی می‌باشند، به فعّالیت های ویژه‌ی بدن نیز کمک می‌نمایند (۱).

جهت شناخت و معرفی یک غذا به عنوان غذای کارآمد، سه اصل کلی زیر وجود دارد:

۱- فرآورده باید به صورت یک غذا باشد و نه به شکل کپسول، قرص، پودر و یا سایر اشکال دارویی.

۲- فرآورده باید به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه کاربرد داشته باشد.

۳- هنگامی که فرآورده خورده می‌شود، بایستی فرآیندهای ویژه‌ای از قبیل تأثیرگذاری بر مکانیسم‌های دفاعی، پیشگیری و درمان بیماری‌های خاص، کنترل نمودن شرایط فیزیکی و روحی و یا تأخیر در فرآیند پیری را تنظیم نماید.

دوازده گروه وسیع از اجزای غذایی (با منابع حیوانی و گیاهی) شناخته شده که تأثیرات سودمندی بر سلامتی انسان دارند. برخی از این اجزای غذایی عبارتند از: فیبرهای خوراکی، قندها، پروتئین‌ها، گلوکوزیدها، ویتامین‌ها، پروبیوتیک‌ها و پربیوتیک‌ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب و برخی از فیتوکمیکال‌ها نظیر فلاونویدهای آنتی اکسیدان.

بسیاری از این مواد تحت مطالعات دقیق قرار گرفته‌اند و نتایج بدست آمده از کنکاش در مورد آن‌ها بسیار متنوع و ارزشمند بوده است (۲). انستیتو تغذیه و غذاهای دارویی آمریکا، غذاهای کارآمد را به این صورت تعریف نموده است: هر غذا یا جزء غذایی که بتواند علاوه بر مواد مغذی مرسوم خود، سلامت را نیز ارتقاء دهد.

در یک نگاه گذرا می‌توان ادعا نمود که همه‌ی غذاها، سلامتی بخش یا کارآمد هستند چرا که دارای طعم، عطر، ارزش غذایی، مواد مؤثره‌ی دارویی و آثار پیشگیرانه یا درمان کننده هستند؛ و به همین دلیل در دهه های گذشته کلمه‌ی Functional به Food افزوده شد که مفهوم دیگری را برای این واژه تداعی نماید و آن فراهم آوردن سود و منافع فیزیولوژیک و فارماکولوژیکی فراتر از نیازهای پایه‌ی بدن می‌باشد (۳).

غذاهای کارآمد حاوی مواد مغذی در یک نسبت و بالانس مناسب هستند و به حفظ و ارتقای سلامتی انسان کمک می‌نمایند. این غذاها شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، لیپیدها، ویتامین‌ها، املاح و سایر گروه‌ها می‌باشند. غذاهای مذکور از منابع گیاهی از قبیل سبزیجاتی مانند فرآورده‌های جو دوسر، سویا، کتان، گوجه فرنگی، سیر، کلم بروکلی و میوه هایی نظیر مرکبات، قره قاط و انگور گرفته تا منابع حیوانی از قبیل ماهی، محصولات لبنی و انواع گوشت، گسترده می‌باشند. غذاهای کارآمدی که به آن‌ها اشاره شد، به دلیل اهمیّت ترکیبات بیواکتیو، مورد استقبال وسیع مصرف کنندگان قرار گرفته‌اند. به عنوان مثال، نقش لیکوپن موجود در گوجه فرنگی در پیشگیری از سرطان پروستات و بیماری‌های قلبی عروقی و نقش ایزوفلاون‌های سویا و لیگنان‌ها در روغن دانه‌ی کتان در کاهش ریسک سرطان سینه و کم نمودن عوارض دوران یائسگی، از این نمونه می‌باشند.

در زمینه‌ی غذاهای کارآمد، واژه‌های مشابهی از قبیل: Dietary supplements، Nutraceuticals، Designer Foods و Phytochemicals نیز تعریف شده و این واژه ها گهگاه به جای یکدیگر به کار می‌روند. در این بین، واژه‌ای که توأماً همراه با غذاهای کارآمد دارویی بیشتر مطرح بوده و هست، واژه‌ی Nutraceuticals می‌باشد. این گروه از ترکیبات، مکمل‌های غذایی هستند که در آن ها فرم تجمع یافته‌ای از یک جزء فعال بیولوژیکی غذا، در یک ماتریکس غیر غذایی ارایه شده، تا سلامت فرد را ارتقاء دهند.

تحقیقات دانشمندان در علوم تغذیه، فواید بالقوه‌ی بسیاری را برای ترکیبات طبیعی مطرح نموده به نحوی که مجامع علمی در حال شناسایی و یا در نظر گرفتن این فواید



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

می‌باشد. وجود دو نکته و ادعا بر غذاها و مکمل های غذایی، نظریات این مجامع را تحت‌الشعاع خود قرار داده و آن تأثیر این فرآورده ها بر فعّالیت های طبیعی بدن و اثر آن ها بر سلامت یا کاهش خطرات بیماری‌ها می‌باشد.

غذاهای کارآمد، مفهوم تازه‌ای را در زمینه‌ی تغذیه ایجاد نموده که به سرعت در حال رشد می‌باشد. این مفهوم در ایالات متحده به یکی از جذاب‌ترین زمینه های مطالعاتی تبدیل شده و نه تنها توجّه مصرف کنندگان بلکه نظر دانشمندان را نیز به خود جلب نموده است.

دلیل جذابیت مذکور و همه گیر شدن این عقیده آن است که غذاهای اصلی و ترکیبات جدا شده از غذاها، با عملکرد فیزیکی و روانی و نیز کاهش خطر بیماری‌ها، ارتباط تنگاتنگی دارند. شاید این اهمیّت را بتوان به بقراط و عبارت مشهور وی نسبت داد که می‌گوید:

"Let food be the medicine and medicine be the food"؛ فرضیه‌ای که به سال‌ها قبل از میلاد مسیح بر می‌گردد (٤).

با یک عادت غذایی مناسب، فرد در معرض ترکیبات طبیعی سلامتی بخش موجود در غذاها قرار گرفته که شامل فنیل پروپانوئیدها، ایزوپرنوئیدها، پلی‌فنل‌ها و فلاونوئیدها، لیگنان‌ها، استرول های گیاهی و حتی ساپونین‌ها می‌باشند. این ترکیبات طبیعی می‌توانند سطح سلامت فرد را ارتقاء داده و او را در مقابل اختلالات مزمن دژنراتیو از قبیل سرطان، بیماری های قلبی عروقی و سایر بیماری‌های مرتبط با اکسیدان‌ها که امروزه به ویژه در جوامع صنعتی به وفور دیده می‌شوند، محافظت نمایند.

اثرات سلامتی بخش گزارش شده از نوشیدنی‌ها و غذاهای درمانی گیاهی، می‌تواند به مواد فعال زیستی بی شماری که در بافت های گیاهی وجود داشته و در پی آن در غذا نیز وارد می‌شوند، نسبت داده شود. بنابراین غذاهای گیاهی به عنوان بخشی از رژیم غذایی معمول، نه تنها منبعی از مواد مغذی و پرانرژی هستند، بلکه با فعّالیت های تغذیه‌ای اساسی خود و با خاصیّت درمانی که به واسطه‌ی وجود فیتوکمیکال ها در این غذاها وجود دارد، موجب تندرستی و پیشگیری از بیماری ها خواهند شد (٨-٥). امروزه رژیم های مدیترانه‌ای غنی از میوه ها و سبزیجات، به عنوان عامل کاهش شیوع اختلالات و بیماری های مزمن یاد شده شناخته شده اند (١١-٩).

در حال حاضر مصرف کنندگان در دنیا، استقبال وسیعی به نقش تأثیر گذار غذاهای خاص یا اجزای غذایی که از نظر فیزیولوژیکی فعال هستند، نشان می‌دهند (١٢). شواهد بدست آمده از داده های بالینی، اپیدمیولوژی و حتی شرایط آزمایشگاهی نشان می‌دهد که رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان و ترکیبات طبیعی، می‌تواند خطر بروز بسیاری از بیماری های مزمن به ویژه سرطان ها را کاهش دهد. در یک بررسی دقیق بر روی ٢٠٠ مطالعه‌ی اپیدمیولوژیک، نشان داده شد که خطر بروز سرطان در افرادی که رژیم غذایی آن ها حاوی مقادیر بالایی از میوه ها و سبزیجات است، نصف افرادی است که این غذاها را کم مصرف می‌نمایند. امروزه مشخص شده است که در یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان، اجزایی به جز مواد مغذی رایج و مرسوم آن‌ها، وجود دارد که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد (١٤،١٣).

سبزیجات، میوه ها و دانه های گیاهی همگی غنی از ترکیبات طبیعی سلامتی بخش (Natural Health Products) بوده که مواد فعال زیستی ضروری در کمک به سلامت بدن انسان محسوب می‌شوند (١٦،١٥).

با توجّه به اهمیّت بالای غذاهای عملگر، توجّه به ویژگی‌ها و شناسایی این غذاها، حایز اهمیّت می‌باشد. یکی از منابع مفید، جهت بررسی نقش تغذیه در درمان بیماری ها، طب سنّتی می‌باشد. طب سنّتی مقوله‌ای است که در طی سال‌ها شکل گرفته و حاصل هزاران سال



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

تجربه می‌باشد و از این رو است که امروزه مورد توجّه بسیاری قرار گرفته است.

طب سنّتی مجموعه‌ای از دانش‌ها، مهارت‌ها و فعّالیت‌هایی است که بر پایه‌ی تئوری‌ها، عقاید و تجربیات بومی فرهنگ‌های متفاوت بنا گردیده و در پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌های جسمی و روحی به کار گرفته می‌شود. تعریف سازمان جهانی بهداشت از طب سنّتی بدین صورت است: اقدامات بهداشتی گوناگون، رویکردها، اطلاعات و باورهایی که گیاهان، حیوانات و یا مواد معدنی را دارای خواص دارویی دانسته و نیز درمان‌های روحی، روش‌های فیزیکی و ورزش‌ها را به تنهایی یا به صورت ترکیبی برای حفظ سلامتی و همچنین درمان و تشخیص و پیشگیری از بیماری‌ها به کار می‌برند. در برخی از کشورهای آسیایی و آفریقایی، ۸۰% از مردم برای حفظ سلامت خود متکی بر روش‌های طب سنّتی هستند. تاکنون داروهای طبیعی متعددی از گیاهان طب سنّتی کشورهای مختلف به دست آمده است (۱۷،۱۸).

استفاده‌ی منطقی و اصولی از منابع غنی طب سنّتی، علاوه بر دستیابی به روش‌های مختلف درمانی برای بهبود بیماری‌ها، به پیشگیری از بروز برخی دیگر از بیماری‌ها نیز خواهد انجامید. غذاهای دارویی و داروهای غذایی مندرج در منابع طب سنّتی، از عوامل اصلی پیشگیرانه در بروز بسیاری از این بیماری‌ها می‌باشند.

در این بین طب سنّتی ایرانی یکی از شاخص‌ترین منابع پزشکی سنّتی جهان است و این موضوع را، می‌توان از گستردگی کتب و قدمت بالای منابع طب سنّتی ایران استنباط نمود. نگرش طب سنّتی ایران به علم طب، در درجه‌ی اول نگرش پیشگیرانه و سپس درمانی است. طب سنّتی با تقسیم بندی طب عملی به دو شاخه‌ی «حفظ الصحه» و «علم العلاج»، جایگاه بهداشت و پیشگیری را مقدم بر درمان دانسته و با توجّه به همین نگرش، با دقّت و توجّه بسیار، تک تک مسایل مربوط به سلامت و بیماری را در زیر محک و دید خود قرار داده و در حد بضاعت خود، به توضیح هر یک پرداخته است (۱۹).

طب سنّتی ایران حفظ سلامتی (بهداشت و یا پیشگیری) و درمان بیماری‌ها را به طور عمده در یک عبارت خلاصه نموده است: «تنظیم روش زندگی مطابق با مزاج و خصوصیات ذاتی هر فرد». شناخت مزاج خود و نیز شناخت مزاج غذاها موجب خواهد شد انسان از مواد غذایی به نحو احسن استفاده نموده و کمتر به بیماری مبتلا گردد (۲۰).

غذاهای اصلی منطبق بر مکتب طب سنّتی ایران شامل گوشت، گندم و شیرینی در حد اعتدال و نوشیدنی مناسب می‌باشد و استفاده از میوه‌ها و سبزیجات نیز توصیه گردیده و استفاده از لبنیات از قبیل ماست، شیر، کره و پنیر نیز بر اساس مزاج پایه‌ی هر فرد توصیه می‌گردد (۲۰،۲۱).

تغذیه‌ی بیمار در طب سنّتی همواره مورد توجّه می‌باشد، در حالی که امروزه در اکثر موارد توجّه چندانی به تغذیه‌ی بیماران و ارتباط آن با مصرف داروها و شرایط بیماری وی نمی‌گردد. در طب سنّتی ایران با توجّه به شرایط آب و هوایی و شرایط نژادی ایرانیان، تجربیات ارزشمندی در طی سال‌ها بدست آمده که موجب می‌شود در فصول مختلف سال و در شرایط مختلف و بیماری‌های خاص، بهترین مواد غذایی به بدن انسان برسد (۲۲).

درمان از طریق غذا، در طب سنّتی ایران از اهمیّتی ویژه برخوردار است؛ به طوری که می‌توان ادعا نمود، راز موفقیّت عمده‌ی این مکتب در استفاده از این روش درمانی است.

محمد بن زکریای رازی، دانشمند شهیر ایرانی، درباره‌ی اولویت غذا درمانی می‌فرماید: «تا می‌توانی از غذا در درمان استفاده نمایی از دارو استفاده نکن و تا امکان استفاده از داروی مفرده وجود دارد از داروهای ترکیبی استفاده ننما.» (۲۳). روایات متعددی با



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

همین مضمون از پیامبر گرامی اسلام و معصومین نیز ذکر شده است.

در قرابادین کبیر، غذای دوایی و دوای غذایی این گونه تعریف شده است:

غذای دوایی آن است که تأثیر آن در بدن به ماده و کیفیت هر دو باشد به همان نحو با غلبه‌ی ماده که بعد تأثیر و تأثر از آن خلط حاصل گردد که جزو بدن تواند شد و با آن اندک کیفیت و مزاجی باشد غالب بر کیفیت و مزاج اصلی بدن و تغییر مائی در بدن نماید به کیفیت خود از کیفیات اربعه مانند خس (کاهو) و ماءالشعیر و خیار و کدو و هندوانه و خربزه و انگور و بقله الحمقا (خرفه) و اسفناج و بابونه و شبت و شلغم و زردک و چغندر و کلم و ماش و عدس و نخود و لوبیا.

دوای غذایی آن است که تأثیر آن در بدن به کیفیت و ماده هردو باشد با غلبه کیفیت، و بدن را متغیر سازد به تغیر مائی، و ثانیاً بدن در آن تصرف نماید و از آن خلط بسیار کمی حاصل گردد که قابلیت غذائیت و جوهر بدن شدن داشته باشد با کیفیتی غالب بر بدن مانند گندنا و نعنا و برگ کاسنی و عنب الثعلب و سیر و پیاز و توت و آلو و اکثر میوه ها و بذور مانند بذر خیار و خربزه و امثال اینها (۲۴).

عملکرد اوّلیه‌ی غذای دوایی به ماده است، پس غذاست و ثانیاً به کیفیت عمل می‌کند و دوا می‌شود، ولی نقش مادی آن بیشتر از نقش کیفیتی آن است. اکثر غذاهایی که مصرف می‌شوند، غذای دوایی هستند و علاوه بر نقش غذایی به عنوان دارو هم عمل می‌نمایند که بستگی به کیفیت آن‌ها یعنی سردی، گرمی، تری و خشکی دارد و به همین دلیل است که رازی اعتقاد داشت که درمان ابتدا با غذاها شروع شود و خصوصاً غذاهای دوایی. داروهای غذایی در این منابع به نحو دیگری معرفی شده‌اند. دوای غذایی کیفیت دارویی بیشتری دارد، به حدی که کیفیت آن بر بدن غلبه می‌نماید و ضمناً از ماده‌ی آن نیز مقدار کمی خلط حاصل می‌شود (۲۳).

در مکتب طب سنّتی ایرانی، دوا و همچنین غذا، هر یک ماده و کیفیت و صورتی دارند؛ ماده و صورت، هر دو جوهرند و کیفیت عرض است. هر جسم دارای سه جزء ماده، کیفیت و صورت نوعیه است. صورت نوعیه، جوهری از هر جسم است که مشخص کننده‌ی آن نوع جسم و متمایز کننده‌ی آن از سایر انواع است. مراد از کیفیت در مورد دارو، کیفیات اربعه یعنی حرارت، برودت، رطوبت و یبوست است. نحوه‌ی تأثیر مواد غذایی و دارویی در بدن به سه صورت می‌باشد:

۱- عمل به کیفیت (در بیشتر موارد)
۲- عمل به ماده
۳- عمل به صورت نوعیه یا خاصیت (داروهای ذوالخاصیه).

ذوالخاصیه با صورت نوعیه‌ی خود عمل می‌نماید و به عبارت دیگر اثرش ربطی به مزاج دارو یا مزاج فرد ندارد و در تمامی افراد یک خاصیت را بروز می‌دهد.

در خصوص درجات قوای ادویه چنین ذکر شده است که ادویه غیر معتدل در چند درجه و مرتبه قرار می‌گیرند:

درجه‌ی اول: اگر با مقادیر معمولی و روزمره استفاده شوند، مزاج انسان را بسیار اندک تغییر داده که قابل اندازه‌گیری نیست، ولی اگر به مقدار زیاد یا مکرر به کار روند، تغییرات جزیی در مزاج پدید خواهد آمد.

درجه‌ی دوم: برعکس درجه‌ی اول، مقدار کمی از دارو نیز علایمی ایجاد می‌نماید و می‌توان تأثیرات آن را روی مزاج یافت و اگر بیش از اندازه خورده شود، علایم قابل توجّهی پدید می‌آورد، اما این تغییرات باعث فساد عضو نخواهد شد.

درجه‌ی سوم: داروی درجه‌ی سوم به حالت فساد می‌رساند و در افعال تغییر ایجاد می‌نماید ولی نه تا حدی که مهلک باشد.

درجه‌ی چهارم: این دارو ها اگر درست مصرف نشوند می‌توانند باعث



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

هلاکت شوند و اگر درست استفاده شوند اثر بسیار قوی ایجاد می‌نمایند (۲۳).

به نظر می‌رسد شباهت‌هایی بین تعاریف غذاهای دوایی و دواهای غذایی با یکدیگر و نیز با مفاهیم جدید غذاهای عملگر وجود داشته باشد. با توجّه به اهمیّت این مبحث در منابع طب سنّتی ایران و نقش بارزی که استفاده‌ی صحیح این فرآورده‌ها در تأمین و ارتقای سلامت دارد، در این تحقیق با استفاده از سه منبع مخزن‌الادویه، الشامل و قانون در طب، گوشه‌ای از این فرآورده‌ها معرفی خواهد شد. با معرفی این فرآورده‌ها راه برای انجام سایر تحقیقات در این زمینه نیز هموارتر خواهد گشت.

## روش‌ها:

در این مطالعه با استفاده از سه کتاب مهّم حیطه‌ی طب سنّتی ایران شامل کتب مخزن‌الادویه (۲۵)، الشامل فی الصناعه الطبیبه (۲۶) و قانون در طب (۲۷)، ضمن معرفی کلی و اجمالی غذاهای دارویی و دواهای غذایی و استخراج طبیعت و نام متداول آن‌ها، به بیان اهمیّت و ضرورت تحقیق در این خصوص نیز پرداخته شده است. کتب مذکور، مورد مطالعه‌ی دقیق قرار گرفتند و مواردی از آن‌ها استخراج شد که به صورت فرآورده‌های خوراکی بوده و بالقوه به عنوان غذا قابل مصرف می‌باشند و در عین حال آثار درمانی و دارویی آن‌ها نیز در منابع طب سنّتی ذکر شده است؛ به علاوه طبیعت هرکدام از آن‌ها نیز با توجّه به منابع موجود (۲۷-۲۵) استخراج گردید. با توجّه به گروه غذایی موارد استخراج شده، فهرست بندی انجام شد و نام علمی و اسامی متداول امروزی آن‌ها نیز (۲۸،۲۵) استخراج گردید و نتیجه در قالب جداول مختلف تنظیم شد. در تهیه‌ی موارد مذکور و همسان سازی نتایج از نظرات کارشناسی متخصصین طب سنّتی، تغذیه و ادبیات عرب نیز استفاده شده است.

## یافته‌ها:

پس از بررسی کتاب‌های مخزن‌الادویه، الشامل و قانون در طب، موارد متعددی از مواد خوراکی مختلف به دست آمد که در این منابع، برای آن‌ها آثار درمانی درج شده است. این فرآورده‌ها با توجّه به گروه‌های غذایی دسته بندی شده، در قالب جداول زیر ارایه می‌گردند. لازم به ذکر است که برخی از این فرآورده‌ها همزمان می‌توانستند در جداول چندگانه ذکر شوند.



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

جدول ۱. نان و غلات

| نام مندرج در منابع سنتی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| خمیر | جو برهنه | | مرکب القوی در دوم گرم و خشک، گرم و خشک و به زعم برخی در اول گرم و در دوم تر |
| سلت | جو | | گرم و خشک و به زعم برخی در اول گرم ودر دوم تر |
| شعیر | جو دو سر | *Hordeum valgare* | گرم و خشک و بعضی سرد دانسته اند |
| دوسر | گندم مکه | *Avena sativa* | سرد و تر |
| علس | نوعی نان | | گرم و خشک |
| کعک | گندم | | معتدل در گرمی و سردی و مایل به خشکی |
| حنطه | نان گندم | *Triticum vulgare* | مایل به گرمی و خشکی |
| خبزالحنطه | نان جو | | سرد و خشک |
| خبزالشعیر | نان نخود | | |
| خبزالحمص | نان سفید | | |
| خبزالحواری | نشاسته | | مایل به سردی و خشکی |
| نشا | برنج | | گرم و خشک و خشکی آن از گرمی آشکارتر |
| ارز | آرد جو | *Oryza sativa* | خشکی بر آن غالب است |
| سویق شعیر | نام رایج | | طبیعت |

جدول ۲. لبنیات

| نام مندرج در منابع سنّتی | نام رایج | طبیعت |
|---|---|---|
| الجبن الطری | پنیر تازه | سرد و تر، مقوی و مغذی |
| جبن العتیق | پنیرکهنه | گرم و خشک، با غذاییت کم |
| لبن | شیر | فی نفسه مایل به گرمی و تری زیاد مقوی و مغذی با دواییت کم |
| زبد | کره | در اول گرم و تر |
| ماءالجبن | آب پنیر | مایل به گرمی |
| اقط | کشک پنیر | سرد و خشک در دوم |
| انفحه | پنیر مایه | گرم و خشک و آتشین |
| جبن | پنیر | در دوم تر |
| رخبین | کشک تازه خشک | در اول گرم و در آخر آن خشک |
| لبن الحامض | ماست | سرد و خشک |
| لبن البقر | شیر گاو | معتدل در گرمی و سردی و تری |
| لبن المعز | شیر بز | مایل به حرارت و گفته‌اند سرد و تر است<br>گویند معتدل‌ترین شیر حیوانات است |
| لبن الضان | شیر گوسفند | گرم و تر |



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

جدول ۳. ادویه‌ها

| نام مندرج در منابع سنتی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| عرق الصباغین/عروق الصفر | زردچوبه | *Curcuma longa* | نزدیک به اعتدال با کمی گرمی لطیف و خشکی |
| زنجبیل | | *Zingiber officinale* | گرم و خشک |
| سماق | سماق | *Rhus coriaria* | سرد و خشک |
| بسباسه/جوزهندی | جوزبوا | *Myristica fragrans* | در آخر دوم تا به سوم گرم و خشک است |
| دارصینی | دارچین | *Cinnamomum zeylanicum* | گرم و خشک |
| کاشم | گل پر | *Heracleum persicum* | گرم و خشک |
| کراویا | زیره سبز | *Cuminum cyninum* | گرم و خشک |
| نانخواه/ننه حوا | زنیان/نغن | *Carum copticum* | گرم و خشک |
| کمون | زیره | *Carum carvi* | گرم و خشک |
| پلپل | فلفل | *Piper nigrum* | گرم وخشک |
| قردمانا | زیره وحشی | *Lagoecia cuminoides* | گرم و خشک |
| ملح | نمک | - | گرم و خشک |
| سلیخه | دارچین ختایی | *Cinnamomum iners* | گرم و خشک |
| خردل سیاه | خردل سیاه | *Brassica nigra* | گرم و خشک |
| خردل سفید | خردل سفید | *Sinapis alba* | گرم و خشک |
| خردل بری | خردل وحشی | *Sinapis arvensis* | گرم و خشک |
| فلفل | فلفل سیاه | *Piper nigrum* | گرم و خشک |
| قاقله/حماما | هل | *Elletaria cardamomum* | در دوم گرم و خشک |

جدول ۴. آجیل‌ها

| نام مندرج در منابع سنتی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| بندق | فندق | *Corylus avellana* | معتدل مایل به گرمی و خشکی دوای غذایی |
| جوز | گردو | *Juglans regia* | گرم و خشک دوای غذایی |
| فستق/بزغنج | پسته | *Pistacia vera* | خشک و متوسط در گرمی و سردی و کمی مایل به سردی |
| جلوز | بادام کوهی/ فندق | *Corylus avellana* | گرم در اول و گویند در دوم وخشک در اول و با اندک رطوبت فضلیه |
| لوز حلو | بادام شیرین | *Amygdalus communis* | نزدیک به تعادل در گرمی و سردی غذاییت زیاد و دواییت کم |
| لوزالمر | بادام تلخ | *Amygdalus communis* var. *amara* | گرم و خشک دواییت زیاد و غذاییت کم |
| بطم | پسته وحشی | | در سوم گرم و خشک |



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

جدول ۵. حبوبات

| نام مندرج در منابع سنتی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| عدس/ دال | عدس | *Lens esculenta* | متوسط در گرمی و سردی و با خشکی شدید |
| حمص | نخود | *Cicer arietinum* | گرم و خشک با رطوبت فضلیه مقوی و مغذی |
| لوبیا | | *Phaseolus vulgaris* | مقوی و مغذی |
| الماش | ماش | *Phaseolus mungo* | معتدل مایل به سردی و خشکی |
| دمادم | لوبیای هندی | | گرم و خشک |

جدول ۶. سبزیجات و گل‌ها و گیاهان دارویی

| نام مندرج در منابع سنّتی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| بصل | پیاز | *Alium cepa* | گرم و خشک غذای دوایی |
| ورد | گل سرخ | *Rosa damascena* | نزدیک به تعادل و مایل به سردی و خشکی |
| نعنع | نعناع | *Mentha piperita* | گرم و خشک و دارای رطوبت فضلیه |
| خرفه | بقله الحمقا | *Portulaca oleracea* | سرد و تر غذای دوایی |
| ثوم | سیر | *Allium sativum* | گرم و خشک دوای غذایی |
| حلبه | شنبلیله | *Trigonella foenum-graecum* | گرم و خشک با رطوبت فضلیه |
| خس | کاهو | *Lactuca sativa* | سرد و تر |
| رازیانج | رازیانه | *Foeniculum vulgare* | گرم و خشک |
| ریباس | ریواس | *Rheum ribes* | سرد و خشک |
| خبازی | پنیرک | *Malva sylvestris* | سرد و تر |
| خندروس | بلال/گندم رومی | *Triticum spelta* | غذایش از گندم کمتر و سردتر است |
| خروع | کرچک | *Ricinus communis* | در آخر دوم گرم و خشک |
| ریحان سلیمانی | | *Ocimum flamentosum* | گرم و خشک |
| طرخون | ترخان | *Artemisia dracunculus* | گرم و خشک دواء صرف/ غذاییت کم |
| لسان الثور | گاوزبان | *Echium amoenum* | نزدیک به اعتدال در گرمی و خشکی |
| لسان الحمل | بارهنگ | *Plantago major* | خشک و تر |
| سنبل الطیب | سنبل | *Nardostachys jatamamsi* *Valeriana* spp. | معتدل مایل به حرارت و خشک |
| شبت | شوید | *Anethum graveolens* | گرم و خشک |
| صعتر | آویشن شیرازی | *Zataria multiflora* | گرم و خشک |
| فجل | ترب، تربچه | *Raphanus* spp. | گرم و خشک با رطوبت فضلیه زیاد دوای غذایی |



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

ادامه جدول ۶

| نام مندرج در منابع سنّتی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| کزبره | گشنیز | *Coriandrum sativum* | مرکب القوی و نزد بقراط سرد و خشک در دویم و نیز سرد در آخر اول تا سیم و خشک در دویم گفته‌اند و نزد ابوجریح در سیم خشک و نزد شیخ الرییس خشک آن مایل به اندک گرمی و نزد جالینوس جمیع آن مایل به گرمی |
| فودنج، حبق | پودنه | *Mentha pulegium* | گرم و خشک |
| قرع | کدو | *Cucurbita maxima*<br>*C. pepo* | سرد و تر |
| قرنفل | میخک | *Eugenia caryophyllata* | گرم و خشک |
| قطف | اسفناج رومی | *Atriplex hortnesis* | سرد و تر |
| قنابری | ترتیزک، برگ پهن | *Lepidium latifolium* | |
| قنب | شاهدانه | *Cannabis sativa* | بزر گرم و خشک |
| قرطم | تخم کاشفه | *Carthamus lanatus* | گرم و خشک |
| قاقله | هل | *Elletaria cardamomum* | گرم و خشک |
| رعی الابل | شکر تیغال | *Pistinaca sativa* | در دوم گرم و لطیف و خشکاننده |
| کرفس | | *Apium graveolens* | در گرمی و خشکی شدید |
| قنبیط | کلم گل | *Brassica oleracea* | گرم در اول و خشک در دوم |
| فوه الصباغین | روناس | *Rubia tinctorum* | گرم و خشک |
| کبسون | گشنیز شامی | - | گرم و خشک |
| کرنب | کلم پیچ | *Brassica oleracea var.capitata* | عموما گرم و خشک |
| لفاح | بادنجان | *Solanum melongena* | به عقیده ابن ماسرجویه سرد مزاج است لیکن در حقیقت چون تلخی و تندی دارد گرمی و خشکی در درجه دوم غالب شده است. |
| آس | مورد | *Myrtus communis* | دارای گرمی لطیف و سردی بر آن غالب است.به عقیده قانون در درجه اول سرد و در اوایل درجه سوم خشک |
| املج | آمله | *Emblica officinalis* | سرد و خشک |
| اسفاناخ | اسفناج | *Spinacia oleracea* | در آخر اول سرد و تر |
| اسقوردیون/ بلبوس | موسیر (سیر صحرایی) | *Teucrium scordium* | در آخر سوم گرم و خشک و با قوت تریاقیه |
| گاودانه | کرسنه | *Vicia ervilla* | گرم و خشک |
| بادآورد | خار مقدس/کنگر سفید | *Cnicus benedictus* | دربیخ بادآورد قوت سرد کننده و خشکاننده و نوعی گدازندگی هست تخم آن گرم و لطیف است و برخی گفته اند همه اش بسیار گرم است |
| باقل | باقلا | *Vicia faba* | تقریبا معتدل و گرایش به سوی سردی و خشکی دارد |
| بامیه | | *Hibiscus esculentus* | سرد و تر |
| عنب الثعلب | تاجریزی سیاه | *Solanum nigrum* | سرد و خشک |



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

ادامه جدول ۶

| نام مندرج در منابع سنتی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| جرجیر | | *Eruca sativa*<br>*Lepidium* spp. | در سوم گرم، در اول خشک و رطوبتی هم در اول دارد |
| حدق | بادنجان دشتی | *Solanum cordatum* | گرم و خشک |
| حرشف | کنگر | *Cynara scolymus*<br>*C. cardunculus* | گرم معتدل و مایل به رطوبت |
| جرجیر | | *Eruca sativa*<br>*Lepidium* spp. | در سوم گرم، در اول خشک و رطوبتی هم در اول دارد |
| حندقوقی | شبدر | *Trifolium aureum* | گرم و خشک |
| خندروس/سلت | ذرت مکه/گندم رومی | *Triticum spelta* | مایل به گرمی و در دوم خشک و گویند معتدل در گرمی و سردی |
| دارالفلفل | فلفل دراز | *Piper longum* | در سوم گرم و در دوم خشک |
| دباء | کدوی رومی | | |
| کشمش کاولیا | | | |
| عبیر | زعفران | *Crocus sativus* | گرم و خشک |
| سلق/ سلوع | چغندر | *Beta vulgaris* | مرکب از گرمی و سردی و خشک |
| سوس | شیرین بیان | *Glycyrrhiza glabra* | معتدل رو به حرارت و رطوبت |
| شونیز | سیاه دانه | *Nigella sativa* | گرم و خشک |
| شیر خشک | شیرخشت | *Cotoneaster nummularia* | معتدل |
| سفند | اسفند | *Peganum harmala* | گرم و خشک |
| حلبه | شنبلیله | *Trigonella foenum-graecum* | در دوم گرم و خشک و با رطوبت فضلیه |
| حماحم | ریحان | *Ocimum basilicum* | |
| هلیون | مارچوبه | *Asparagus officinalis* | معتدل مایل به گرمی و خشکی با رطوبت فضلیه |
| فطر/ کماه | قارچ | | سرد و تر |
| ریحان الکافور | سوسن | *Lilium* spp. | گرم و خشک |
| حسک | خارخاسک | *Tribulus terrestris* | سرد و خشک غذای دوایی |
| بسفایج | | *Polypodium vulgare* | گرم و خشک |
| هندبا | کاسنی | *Cichorium intybus* | در آخر اول سرد |
| صبر | الوا | *Aloe barbadensis*<br>*A .littoralis* | گرم و خشک |
| ترنجبین | ترنجبین | *Alhagi pseudoalhagi* | معتدل و مایل به گرمی |
| اثل | درخت گز | *Tamarix articulata* | سرد و خشک |
| جوزجندم | گل گندم | *Centaurea cyanus* | در اول سوم گرم و خشک و با رطوبت فضلیه وبعضی در اول گرم گفته اند بعضی در سوم سرد و خشک گفته اند |
| دخن/ ثمام، جاورس | ارزن | *Pennissetum* spp.<br>*Panicum miliaceum* | سرد و خشک |



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

ادامه جدول ۶

| نام مندرج در منابع سنّتی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| کراث/ گندنا | تره | *Allium khansaricum* | |
| مرزنجوش | مرزنگوش | *Origanum majorana* | گرم و خشک |
| بزرقطونا | اسفرزه | *Plantago ovata* | سرد و تر |
| اشترغاز حاج | خارشتر | *Alhagi pseudoalhagi* | سرد و خشک |
| اکلیل الجبل | رزماری،اکلیل کوهی | *Rosmarinus officinalis* | گرم و خشک |
| اهلیلج کابلی | هلیله کابلی | *Terminalia chebula* | برخی خشک و معتدل در سردی و برخی گرم نزدیک به اعتدال می دانند |
| بابونج | بابونه | *Matricaria chamomilla*<br>*Anthemis nobilis* | گرم و خشک |
| بادرنجبویه | بادرنجبویه | *Asperugo procumbens* | گرم و خشک |
| باذروج | ریحان کوهی | *Ocimum basilicum* | خشک و تر |
| برنجاسف | برنجاسف | *Artemisia vulgaris* | سرد و تر |
| بلیلج | بلیله | *Terminalia bellerica* | سرد و خشک |
| ثمره الطرفا | گزانگبین | *Tamarix gallica* | سرد و خشک |
| حرف بستانی | ترتیزک | *Lepidium sativum* | گرم و خشک |
| حرف بری | ترتیزک جویباری | *Babarea vulgaris* | |
| جوز ماثل | تاتوره | *Datura metel*<br>*D. stramonium* | سرد و خشک و در خشکی نزدیک به اعتدال |
| حب الرشاد | شاهی/ترتیزک | *Lepidium sativum* | گرم و خشک |
| حرف ابیض | خردل سفید | *Brassica alba* | گرم و خشک |
| حرمل | اسفند | *Peganum harmala* | گرم و خشک |
| حزا | کرفس | *Apium graveolens* | گرم و خشک |
| حزا بری | جعفری | *Apium petroselinum*،<br>*Petroselinum hortense* | گرم و خشک |
| حزنبل | بومادران | *Achillea millefolium* | گرم و خشک |
| حنا | حنا | *Lawsonia alba* | سرد و خشک |
| خالیدونیون | مامیران | *Chelidonium majus* | گرم |
| زعفران | زعفران | *Crocus sativus* | گرم و خشک |
| سنا | سنا | *Cassia angustifolia* | |
| رعی الابل | شکرتیغال | *Echinops* spp. | گرم و خشک |
| غاریقون | قارچ معمولی | *Polyporus officinalis* | گرم و خشک |
| هوفاریقون | علف چای | *Hypericum perforatum* | گرم و خشک |



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

جدول ۷. میوه‌ها

| نام عربی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| تفاح | سیب | *Pyrus malus* | سرد و خشک |
| بسر | خرمای نیم رس | *Phoenix dactylifera* | سرد و خشک غذای دوایی |
| تمر | خرما | *Phoenix dactylifera* | گرم و خشک غذای دوایی |
| انباج | تمرهندی | *Tamarindus indica* | سرد و خشک |
| فرصاد | توت شیرین | *Morus alba* | گرم و تر غذاییت کم |
| توت شامی | توت ترش | | سرد و خشک غذاییت کم |
| تین | انجیر | *Ficus carica* | گرم و تر غذای دوایی |
| حصرم | غوره | *Vitis vinifera* | سرد و خشک |
| خوخ | هلو/ شفتالو | *Amygdalus persica* | سرد و تر مقوی و مغذی |
| قثد | خیار خوراکی | *Cucumis sativus* | سرد و تر |
| رطب | خرمای تازه | *Phoenix dactylifera* | نزدیک به اعتدال در گرمی و تری مقوی و مغذی غلیظ |
| رمان حامض | انار ترش | *Punica granatum* | با سردی زیاد و خشک |
| رمان حلو | انار شیرین | *Punica granatum* | با سردی کم و تر غذاییت کم |
| قشمش | کشمش | *Vitis vinifera* | گرم و خشک |
| عناب | درخت عناب | *Zizyphus jujuba* | اکثرا سرد و تر، گاه گرم و خشک و با غذاییت کم |
| علیق | تمشک | *Rubus fructicosus* | سرد و تر، سرد و خشک؟ |
| عنب | انگور | *Vitis vinifera* | تر مایل به گرمی غذای دوایی |
| غبیرا | سنجد | *Elaeagnus angustifolia* | سرد و خشک و با غذاییت کم |
| لیمون | لیمو | *Citrus aurantifolia* | سرد و خشک دوای غذایی |
| زعرور | زالزالک | *Crataegus* spp. | سرد و خشک |
| سفرجل | به | *Cydonia vulgaris* | سرد و خشک |
| کمثری/ ماءالورد | گلابی | *Pyrus communis* | سرد |
| المشمش | زردآلو | *Armeniaca vulgaris* | سرد و تر |
| الموز | موز | *Musa* spp. | گرم و تر، غذای دوایی |
| انبرباریس، عود الریح | زرشک | *Berberis vulgaris* | سرد و خشک |
| لیمو شیرین | لیمو شیرین | *Citrus limonum var dulcis* | سرد و خشک و تر نیز گفته اند |
| لیمو عمانی | لیمو عمانی، لیمو ترش | *Citrus aurantifolia* | |
| نارجیل | نارگیل | *Cocos nucifera* | معتدل در گرمی و خشک ودارای رطوبت فضلیه |
| نارنج | نارنج | *Citrus aurantium* var. *amara* | سرد و خشک |
| زبیب | مویز | *Vitis vinifera* | |
| جزر | زردک | *Daucus carota* | گرم و خشک دوای غذایی |



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

ادامه جدول ۷.

| نام عربی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| قراسیا | گیلاس/آلبالو | *Cerasus vulgaris*<br>*Cerasus avium* | سرد و خشک |
| قثاء | خیار چنبر | *cucumis melo* var. *flexuosus* | گرم و خشک |
| خیار شنبر | فلوس | *Cassia fistula* | گرم و تر |
| زبیب الجبل | مویزک | | گرم و خشک |
| قطلب | | *Arbutus unedo* | سرد و خشک |
| بطیخ | خربزه | *Cucumis melo* | سرد و تر، نوع شیرین گرم و تر |
| بطیخ الهند | هندوانه | *Citrullus vulgaris* | سرد و تر |
| اترج | ترنج | *Citrus medica* var. *cedrata* | در اول گرم و تر |
| قراقاط | قره قاط | *Vaccinium myrtillus* | سرد و خشک |
| عنب الدب | توت فرنگی درختی | *Arbutus unedo* | |
| اجاص/شاهلوج | آلو | *Prunus domestica* | در اول دوم سرد و در آخر دوم تر |
| ادرک | آلوچه سلطانی | *Prunus divaricata* | در اول سرد و رسیده آن در دوم تر |
| قثاء | خیارزه/ خیار چنبر | *Cucumis melo* var. *flexuosus* | در آخر دوم سرد و تر |
| قلقل | انار دانه دشتی | *Cassia tora* | در دوم گرم و تر با رطوبت فضلیه |
| کنوس طبری | ازگیل | *Mespilus germanica* | |
| درداب | دستبویه | *Cucumis schemma* | |
| کرم | مو | *Vitis vinifera* | سرد و خشک |
| شلیل | شلیل | *Persica nucipersica* | |
| انبج | انبه | *Mangifera indica* | گرم و خشک |
| بل | خیارهندی/بلا | *Aegle marmelos* | گرم و خشک |
| بلوط | بلوط | *Quercus* spp. | در اول سرد ودر دوم سرد و خشک |
| حماض/ بقله حامضه | ترشک | *Oxalis acetosella* | سرد و خشک |
| زیتون | درخت زیتون | *Olea europaea* | گرم<br>نارس آن سرد و خشک<br>سیاه آن گرم و خشک |
| مران/ زقال | زغال اخته | *Cornus mas* | |



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

جدول ۸. نوشیدنی‌ها

| نام مندرج در منابع سنتی | نام رایج | نام علمی | طبیعت |
|---|---|---|---|
| دبس العنب | دوشاب انگور | | گرم و تر |
| دبس التمر | دوشاب خرما | | گرم و خشک |
| شراب لیمو | | | سرد و تر |
| چای ختایی | چای سبز | *Camellia sinensis* | گرم و خشک |
| ماء الخیار | آب خیار | | سرد و تر |
| شراب ماذج | | | |
| شراب معسل | | | |
| نبیذ عسل | | | |
| نبیذ تمرو | | | |
| دوشاب و ناطف | | | |
| افشرج | | | |
| اونومالی | آب عسل | | گرم و تر |
| بلخیه | بیدمشک | | |
| خبه | خاکشی | *Descurainia sophia* | گرم و تر |
| خلاف بلخی | بید مشک | *Salix aegyptiaca* | |
| سیلان | عصاره خرما | | گرم و خشک |
| شاهترج | شاهتره | *Fumaria parviflora* | در حرارت معتدل ودر دوم خشک |
| شیرسته | سرکه شیرین | | |
| ماءالقداح | عرق گل نارنج | | گرم و خشک |
| مخیض | دوغ | | در دوم سرد و تر و تری بر خشکی آن غالب است |
| خل | سرکه | | نزدیک به اعتدال |
| ماءالورد | گلاب | | سرد و تر |
| بن | قهوه | *Coffea Arabica* | |
| دبس | دوشاب | | گرم و تر |

[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

جدول ۹. گوشت‌ها

| نام مندرج در منابع سنتی | نام رایج | طبیعت |
|---|---|---|
| بط | اردک | معتدل مایل به گرمی و تر،غذاییت زیاد |
| بقر | گاو | سردوخشک،غذا |
| حمام | کبوتر | گرم و خشک بارطوبت فضلیه |
| دجاج | مرغ | معتدل با رطوبت کم و گرمی زیاد کثیرالغذا و لطیف |
| سمک | ماهی | آب شور:گرم، آب شیرین: سرد، کلا:سرد و تر غذای دوایی |
| الطریخ | حلوا ماهی | معتدل مایل به سردی و تری، مقوی و مغذی |
| جری/ مارماهیج | مارماهی | گرم و خشک |
| اوز | غاز | جمیع اصناف آن تا دوم گرم و تا آخر آن نیز گفته‌اند |
| ارنب بری | خرگوش فرنگی | گرم در سوم و تر در دوم |
| جمل | شتر | در دوم گرم و در اول سوم خشک |
| ضان | گوسفند | در دوم گرم و تر |
| ماعز | بز | معتدل کمی مایل به سردی و خشکی |
| قدید | گوشت خشک | گرم و خشک |
| طیهوج | تیهو | مانند کبک است |
| قبج | کبک | گرم و خشک |
| روبیان | میگو | گرم و تر به اعتدال |
| فراخ | جوجه | |
| سمانی | بلدرچین | گرم و خشک |
| قطا | سنگ خوار | گرم و خشک |
| دراج | دراج | گرم و خشک |
| شش | ریه | سرد و تر غذاییت کم |
| دل | قلب | گرم و خشک |
| کبد | جگر | گرم و تر |
| لسان | زبان | در دوم سرد و تر |
| مراره | زهره | گرم و خشک |
| دماغ | مغز سر (حیوان) | سرد و تر |



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

جدول ۱۰. فرآورده‌های متفرقه

| نام مندرج در منابع سنتی | نام رایج | طبیعت |
|---|---|---|
| قطایف | رشته خطایی | گرم و تر |
| دبق | موخور، مویزک عسلی | گرم و خشک با رطوبت فضلیه |
| فانیذ/ قصب السکر | نی شکر | در حرارت و رطوبت معتدل |
| عسل | | گرم و خشک دوای غذایی |
| دهن | روغن | معتدل کمی مایل به گرمی و تری غذاییت کم |
| بیض | تخم مرغ | سفیده سرد و تر، زرده گرم و تر:غذای صرف |
| الیه | دنبه | گرم و تر |
| ماء | آب | سرد مفرط |
| زیت | روغن زیتون | کال: سرد و خشک، رسیده: معتدل مایل به گرمی |
| سمن | روغن | معتدل مایل به حرارت |
| شحم | پیه | گرم و خشک |
| سکر | شکر | گرم و تر |

## بحث و نتیجه‌گیری:

اغذیه و مواد خوراکی همواره در طب سنّتی ایران مورد توجّه خاص بوده و این امر در طب امروزی نیز خصوصاً در دو دهه‌ی اخیر جایگاه ویژه‌ای یافته است. طب سنّتی ایران با تأکید بر تنظیم روش زندگی مطابق با مزاج و خصوصیات ذاتی هر فرد، جایگاه غذا را به عنوان یکی از ارکان اصلی ستّه ضروریه با اهمیّت شمرده است (۱۹).

در طب سنّتی ما دستور مصرف مواد غذایی مختلف با توجّه به شرایط ویژه‌ی جغرافیایی ایران، بدست آمده و این امر موجب می‌شود در فصول مختلف سال و در شرایط مختلف و بیماری‌های خاص، بهترین مواد غذایی به بدن انسان برسد (۲۱). بیماری‌های زیادی وجود دارد که به علّت عدم توجّه مردم به تغذیه‌ی صحیح ایجاد می‌گردد، لذا آموزش تغذیه‌ی صحیح یک ابزار مهم در حفظ سلامتی محسوب خواهد شد.

طب سنّتی ایران، همواره پیشگیری را مقدم بر درمان دانسته و این مسئله‌ای است که امروزه نیز در تغذیه درمانی، به شدت مطرح می‌باشد. امروزه تغذیه درمانی در جوامع مختلف با توجّه و استقبال عمومی زیادی مواجه شده است. این موضوع را می‌توان از پیدایش شاخه‌های جدید علم تغذیه استنباط نمود. با مطالعه‌ی غذاهای کارآمد در علم نوین و غذاهای دارویی و دواهای غذایی در طب سنّتی ایران، می‌توان به موارد مشابه بسیاری در این زمینه‌ها دست یافت. مبحثی که امروزه تحت عنوان غذاهای کارآمد در حال مطالعه و بررسی است، سال‌ها قبل در طب سنّتی ایران به صورت جامع مورد بررسی قرار گرفته و با ذکر خواص درمانی دقیق و جزیی، معرفی شده است.

در این مقاله ضمن معرفی کلی و اجمالی غذاهای دارویی و دواهای غذایی و طبیعت آن‌ها از سه منبع مهم طب سنّتی اسلام و ایران (۲۷ – ۲۵) فرآورده‌هایی استخراج شد که به صورت خوراکی بوده و بالقوه به



[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

عنوان غذا قابل مصرف می‌باشند و آثار درمانی-دارویی آن‌ها در منابع طب سنّتی ذکر شده است. در این مطالعه، تعداد نزدیک به ۳۰۰ فرآورده استخراج شد که از این تعداد بیش از سی درصد، گرم و خشک، ۲۱ عدد گرم و تر، ۴۳ عدد سرد و خشک، ۳۱ عدد سرد و تر و ۳۸ عدد معتدل و کمی مایل به یکی از مزاج‌ها می‌باشند.

با بررسی تعدادی از منابع جدید و فارماکوپه‌ای (۳۳-۲۹) دیده شد که تنها به کمتر از نیمی از این محصولات طبیعی در منابع فارماکوپه‌ای و مستند و برخی مراجع اصلی گیاهی ایران و جهان اشاره شده است. به نظر می‌رسد بررسی اثرات درمانی و ترکیبات غذایی این فرآورده ها در برخی منابع متداول و مقالات به روز این رشته و گنجاندن مواردی که در طب سنّتی ذکر شده و در این منابع اشاره‌ای به آن‌ها نشده است، می‌تواند منجر به معرفی تعداد قابل توجّهی از این فرآورده ها به عنوان غذاهای کارآمد دارویی در سطح ایران، منطقه و دنیا گردد.

## منابع


1. Visioli F, Grande S, Bogani P, Galli C. The role of antioxidant in the Mediterranean diets: focus on cancer. *Eur J Cancer Prev* 2004;13:43-337.
2. Jiménez-Colmenero F, Carballo J, Cofrades S. Healthier meat and meat products: their role as functional foods. *Meat Sci* 2001;59:5–13.
3. Claire M, Hasler CM. Functional Foods: Their Role in Disease Prevention and Health Promotion. *Inst Food Technol* 1998;52(2):57-62.
4. Hurst WJ. *Methods of Analysis for Functional Foods and Nutraceuticals*. Boca Raton: CRC Press; 2002. p.33-329.
5. Esposito E, Rotilio D, Di matteo V, Di Guilio C, Cacchio M, Algeri S. A review of specific dietary antioxidants and the effect on biochemical mechanisms related to neurodegenerative processes. *Neurobiol Aging* 2002;23:35-719.
6. Auroma OI, Bahorun T. Jen LS. Neuroprotection by bioactive components in medicinal and food plant extracts. *Rev mutat Res* 2003;544:203-213.
7. Ferrari CK. Functional foods, herbs and neutraceuticals: towards biochemical mechanisms of healthy aging. *Biogerontol* 2004;5:275-289.
8. Zhao J. Nutraceuticals, nutritional therapy, phytonutrients and phytotherapy for improvement of human health: a perspective on plant biotechnology application. *Rec Pat Biotech* 2007;1:75-97.
9. Simopoulos AP. The Mediterranean diets: what is so special about the diet of Greece? the scientific evidence. *J Nutr* 2001;131:73S-5306S.
10. La Vecchia C, Bosetti C. Diet and cancer risk in Mediterranean countries. *Hungar Med* J 2007; 1:13-23.
11. Arai S. Studies of functional foods in Japan: state of the art. *Biosci Biotechnol Biochem* 1996;60:9-15.
12. Hasler C.M. A new look at ancient concept. *Chem Industry* 1998;2:84-89.
13. Bloch A, Thomson CA. Position of the American Dietetic Association: phytochemical and functional foods. *J Amer Diet Assoc* 1995;95:493-496
14. Haward BV, Kritchersky D. Phytochemicals and cardiovascular disease: A statement for healthcare professionals. *J Am Heart Assoc* 1997;95:93-2591.
15. Ortega RM. Importance of functional foods in the Mediterranean diet. *Public Health Nutr* 2006;9(8A):40-1136.
16. Hansen JM. Agriculture in the Prehistoric Aegean: data versus speculation. *Am J Archaeology* 1998;92:39-52.
17. http://www. who .int /topics /traditional-medicine/en/

۱۸. حداد عادل، غلامعلی: دفاع از طب سنّتی در: مجموعه مقالات درباره طب سنتی ایران. موسسه‌ی مطالعات و تحقیقات فرهنگی، تهران، صص:۲۱-۱۲، ۱۳۶۲.

۱۹. شمس اردکانی،محمد رضا؛ ذوالفقاری، بهزاد؛ روزبهانی، مهدی؛ ترکی، مهدی؛ روزبهانی، اکبر: مروری بر تاریخ و مبانی طب سنّتی اسلام و ایران. انتشارات راه کمال، تهران، صص:۶۷، ۱۳۸۵.

۲۰. کردافشاری، غلامرضا؛ محمدی کناری، حوریه؛ اسماعیلی، سعید: تغذیه در طب ایرانی، اسلامی. انتشارات نسل نیکان، تهران، صص:۸۹-۵۳، ۱۳۸۹.

۲۱. مظاهری، محمد؛ یاوری، مریم؛ بابائیان، محمود؛ حاجی‌حیدری، محمدرضا؛ برهانی، مهدی؛ شریفی، احمدرضا؛ الصاق، مهین؛ آویژگان، مجید؛ اسماعیل‌زاده، احمد؛ قنادی، علیرضا؛ ادیبی، پیمان: کلیات رویکرد به غذا




[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]

و تغذیه در مکتب ایرانی. مجلّه‌ی طب سنّتی اسلام و ایران: زمستان۱۳۹۰، سال دوم، شماره‌ی چهارم، صص:۳۳۶-۳۲۹.
۲۲. نصر، سید حسین: طب سنّتی ایران و اهمیّت امروزی آن در: مجموعه مقالات درباره‌ی طب سنّتی ایران. موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی تهران، تهران، صص:۳۲-۲۶، ۱۳۶۲.
۲۳. ناصری، محسن؛ رضایی‌زاده، حسین؛ چوپانی، رسول: مروری بر کلیات طب سنّتی ایران. نشر شهر، تهران، صص:۱۱۹،۱۲۹،۱۶۷، ۱۳۸۷.
۲۴. عقیلی علوی خراسانی شیرازی، سید محمد حسین: قرابادین کبیر. موسسه‌ی مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران.
۲۵. عقیلی علوی خراسانی شیرازی، سید محمد حسین: مخزن الادویه. تحقیق و تصحیح و تحشیه: شمس اردکانی، محمد رضا؛ رحیمی، روجا؛ فرجادمند، فاطمه. انتشارات صهبای دانش با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ۱۳۸۸.
۲۶. ابن نفیس، علی بن ابی الحزم: الشامل فی الصناعه الطیبه. موسسه‌ی مطالعات تاریخ پزشکی طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۷.
۲۷. ابو علی سینا، شیخ الرئیس: قانون در طب. ترجمه: شرفکندی، عبدالرحمن. انتشارات سروش، تهران، ۱۳۶۶.
۲۸. اصفهانی، محمد مهدی: مجموعه درسی تغذیه‌ی اختصاصی و غذاهای رژیمی. دانشکده‌ی طب سنّتی دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۹۰.
۲۹. امامی، احمد؛ فصیحی، شیرین؛ مهرگان، ایرج: کتاب مرجع گیاهان دارویی. اندیشه آور، تهران، ۱۳۸۹.
۳۰. کمیته تدوین فارماکوپه گیاهی ایران: فارماکوپه گیاهی ایران. وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، معاونت غذا و دارو، تهران،۱۳۸۱.
31. British herbal medicine association. *British Herbal Pharmacopoeia*. Bournemouth; 1983.
32. World health organization. *WHO monographs on selected medicinal plants*. Geneva: World health organization; 2007.
33. *PDR for Herbal Medicines*. Montvale: Medical Economic Publications; 2000.

[ Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-09 ]