

مکتب طب سنتی 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 سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران

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

چکیده

پزشکی سنتی جموعه‌ای 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 جموعه را تشکیل می‌دهند که می‌توانند امروزه برای معرفی و طراحی غذاهای کارآمد استفاده شوند. Nutraceuticals و Functional Foods مباحث جدیدی در علوم پزشکی هستند که تعاریف آن‌ها تا حدود زیادی با تعاریف غذاهای دوایی و دواهای غذایی در طب سنتی ایران منطبق است. مکتب طب سنتی ایران در بردارنده و معرفی کننده غذاهای دارویی و داروهای غذایی متعددی است. در صورت معرفی و بازنگری مجدد و نیز تطبیق و مقایسه آن‌ها با منابع علمی جدید می‌توان به ارتباط عمیق و پیوسته این مباحث و علوم جدید و ویژگی‌های منحصر به فرد مکتب طب سنتی ایرانی در این موارد پی برد. در این راستا می‌توان دستورات و خواه مصرف، موارد منع مصرف و نیز خواص درمانی این فرآورده‌ها در منابع علمی جدید و در منابع سنتی را یافت و حتی موارد مؤثری را با بهره‌گیری از منابع طب سنتی ایرانی معرفی نمود. در واقع با استفاده از این گنجینه، می‌توان غذاهای کارآمد نوینی با تکیه بر دانش نهفته در منابع طب سنتی ایرانی ارایه و تکمیل نمود که انشاء الله به عنوان منبع جامعی در این زمینه به جهان عرضه گردد.

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

واژگان کلیدی: طب سنتی ایران، غذای دوایی، غذای کارآمد

تاریخ دریافت:
۹۰ آذر
تاریخ پذیرش:

مقدمه:

واژه‌های Functional Foods یا غذاهای کارآمد، عملگر، فرا ویژه، سلامتی

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 دسر، سویا، کتان، گوجه فرنگی، سیر، کلم بروکلی و میوه‌هایی نظیر مرکبات، قره قاط و انگور گرفته تا منابع حیوانی از قبیل ماهی، محصولات لبنی و انواع گوشت، گستردۀ می‌باشند. غذاهای کارآمدی که به آن‌ها اشاره شده، به دلیل اهمیت ترکیبات بیوакتیو، 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 می‌باشد.

در زمینه‌ی غذاهای کارآمد، واژه‌های مشابهی از قبیل: Dietary Foods، Nutraceuticals، supplements و Designer Foods، Phytochemicals نیز تعریف شده و این واژه‌ها گهگاه به جای یکدیگر به کار می‌روند. در این بین، واژه‌ای که توأمًا همراه با غذاهای کارآمد دارویی بیشتر مطرح بوده و هست، واژه‌ی Nutraceuticals می‌باشد. این گروه از ترکیبات، مکمل‌های غذایی هستند که در آن‌ها 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 خوبی که جامع علمی در حال شناسایی و یا در نظر گرفتن این فواید

که شامل اجزایی هستند که علاوه بر اینکه مغذی می‌باشند، به فعالیت‌های و یژه‌ی 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 و یژه‌ای 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 خوارکی، قندها، پروتئین‌ها، گلوکوزیدها، ویتامین‌ها، پروبیوتیکها و پربریوتیکها، مواد معدنی، اسیدهای چرب و برخی از فیتوکمیکال‌ها نظیر فلاونوپیدهای آنتی اکسیدان.

بسیاری از این مواد تحت مطالعات دقیق قرار گرفته‌اند و نتایج بدست آمده از کذاش در مورد آن‌ها بسیار متنوع و ارزشمند بوده است (۲). استیتو 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 ادعای 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 دهه‌ی گذشته کل مهی Functional Food افزوده شد که

پرانرژی هستند، بلکه با فعالیت‌های تغذیه‌ای اساسی خود و با خاصیت درمانی که به واسطه وجود فیتوکمیکال‌ها در این غذاها وجود دارد، موجب تندرسنگی و پیشگیری از بیماری‌ها خواهند شد (۵-۸). امروزه رژیم‌های مدیترانه‌ای غنی از میوه‌ها و سبزیجات، به عنوان عامل کاهش شیوع اختلالات و بیماری‌های مزمن یاد شده شناخته شده‌اند (۹-۱۱).

در حال حاضر مصرف کندگان در دنیا، استقبال و سیعی به نقش تأثیر گذار غذاهای خاص یا اجزای غذایی که از نظر فیزیولوژیکی فعال هستند، نشان می‌دهند (۱۲). شواهد بدست آمده از داده‌های بالینی، اپیدمیولوژیک و حتی شرایط آزمایشگاهی نشان می‌دهد که رژیم غذایی مبتدنی بر گیا هان و ترکیب بات طبیعی، می‌تواند خطر بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن به ویژه سرطان‌ها را کاهش دهد. در یک بزرگ‌سری دقیق بر روی ۲۰۰ مطالعه‌ی اپیدمیولوژیک، نشان داده شد که خطر بروز سرطان در افرادی که رژیم غذایی آن‌ها حاوی مقادیر بالایی از میوه‌ها و سبزیجات است، نصف افرادی است که این غذاها را کم مصرف می‌نمایند. امروزه مشخص شده است که در یک رژیم غذایی مبتدنی بر گیا هان، اجزایی به جز مواد مغذی رایج و مرسوم آن‌ها، وجود دارد که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد (۱۳، ۱۴).

سبزیجات، میوه‌ها و دانه‌های 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 (۱۵، ۱۶).

با توجه به اهمیت بالای غذاهای عملکرد، توجه به ویژگی‌ها و شناسایی این غذاها، حائز اهمیت می‌باشد. یکی از منابع مفید، جهت بررسی نقش تغذیه در درمان بیماری‌ها، طب سنتی می‌باشد. طب سنتی مقوله‌ای است که در طی سال‌ها شکل گرفته و حاصل هزاران سال

می‌باشد. وجود دو نکته و ادعا بر غذاها و مکمل‌های غذایی، نظریات این جامع را تحت الشعاع خود قرار داده و آن تأثیر این فراآورده‌ها بر فعالیت‌های طبیعی بدن و اثر آن‌ها بر سلامت یا کاهش خطرات بیماری‌ها می‌باشد.

غذاهای کارآمد، مفهوم تازه‌ای را در زمینه تغذیه ایجاد نموده که به سرعت در حال رشد می‌باشد. این مفهوم در ایالات متحده به یکی از جذاب‌ترین زمینه‌های مطالعاتی تبدیل شده و نه تنها توجه مصرف کندگان 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 تذگاتنگی دارند. شاید این اهمیت 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 (۴).

با یک عادت غذایی مناسب، فرد در معرض ترکیبات طبیعی سلامتی بخش موجود در غذاها قرار گرفته که شامل فنیل پروپانوئیدها، ایزوپرنوئیدها، پلیفنلهای فلاونوئیدها، لیگنان‌ها، استرون‌های گیاهی و حتی ساپونین‌ها می‌باشد. این ترکیبات طبیعی می‌توانند سطح سلامت فرد را ارتقاء داده و او را در مقابل اختلالات مزمن دژنراتیو از قبیل سرطان، بیماری‌های 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 بافت‌های 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

تک مسایل مربوط به سلامت و بیماری را در زیر مک و دید خود قرار داده و در حد بفاعت خود، به توضیح هر یک پرداخته است (۱۹).

طب سنتی ایران حفظ سلامتی (بهداشت و یا پیدشگیری) و درمان بیماری‌ها را به طور عمدۀ 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 سنتی 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 لبزیات از قبیل ماست، شیر، کره و پنیر نیز بر اساس مزاج پایه‌ی هر فرد توصیه می‌گردد (۲۱).

تغذیه‌ی بیمار در طب سنتی همواره مورد توجه می‌باشد، در حالی که امروزه در اکثر موارد توجه چندانی به تغذیه‌ی بیماران و ارتباط آن با مصرف داروها و شرایط بیماری وی نمی‌گردد. در طب سنتی ایران با توجه به شرایط آب و هوایی و شرایط نژادی ایرانیان، تجربیات ارزشندی 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 سنتی ایران از اهمیتی و یژه برخوردار است؛ به طوری که می‌توان ادعا نمود، راز موفقیت عمدۀ این مکتب در استفاده از این روش درمانی است.

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

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

طب سنتی جموعه‌ای از دانش‌ها، مهارت‌ها و فعالیت‌هایی است که بر پایه‌ی تئوری‌ها، عقاید و تجربیات پیومی فرهنگ‌های متفاوت بنا گردیده و در پیدشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌های جسمی و روحی به کار گرفته می‌شود. تعریف سازمان جهانی بهداشت از طب سنتی 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 تنها 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 سنتی هستند. تاکنون داروهای طبیعی متعددی از گیاهان طب سنتی کشورهای مختلف به دست آمده است (۱۷، ۱۸).

استفاده‌ی منطقی و اصولی از مراجع غنی طب سنتی، 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 مراجع طب سنتی، از عوامل اصلی پیشگیرانه در بروز بسیاری از این بیماری‌ها می‌باشند.

در این بین طب سنتی ایرانی یکی از شاخص‌ترین مراجع پزشکی سنتی جهان است و این موضوع را، می‌توان از گسترده‌ی کتب و قدمت بالای مراجع طب سنتی ایران استنباط نمود. نگرش طب سنتی ایران به علم طب، در درجه‌ی اول نگرش پیشگیرانه و سپس درمانی است. طب سنتی با تقسیم بندهی طب عملی به دو شاخه‌ی «حفظ الـ صـحـهـ» و «علم الـ عـلـاجـ»، جایگاه بهداشت و پیشگیری را مقدم درمان دانسته و با توجه به همین نگرش، با دقت و توجه بسیار، تک

ضمناً از ماده‌ی آن نیز مقدار کمی خلط حاصل می‌شود (۲۳). در مکتب طب سنتی 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 آن 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. خواهی 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 معتمد در چند درجه و مرتبه قرار می‌گیرند:

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

درجه‌ی دوم: بر عکس 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 توجهی پدید می‌آورد، اما این تغییرات باعث فساد عضو خواهد شد. درجه‌ی سوم: داروی درجه‌ی سوم به حالت فساد می‌رساند و در افعال تغییر ایجاد می‌نماید و لی نه تا حدی که مهلك باشد.

درجه‌ی چهارم: این داروها اگر درست مصرف نشوند می‌توانند باعث

همین مضمون از پیامبر گرامی اسلام و معصومین نیز ذکر شده است. در قرآن‌بادین 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 تأثیر از آن خلطی حاصل گردد که جزو بدن تواند شد و با آن اندک کیفیت و مزاج اصلی بدن و تغییر مائی در بدن نماید به کیفیت خود از کیفیات اربعه مانند خس (کاهو) و ماء الشعیر و خیار و کدو و هندوانه و خربزه و انگور و بابونه الحمق (خرقه) و اسفناج و چغندر و کلم و ماش و عدس و خود و لوبیا. دواهی 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 غذاییت و جوهر بدن شدن داشته باشد با کیفیتی غالب بر بدن مانند گندانا و نعنای و برگ کاسنی و عنب الثعلب و سیر و پیاز و توت و آلو و اکثر میوه‌ها و بذور مانند بذر خیار و خربزه و امثال این‌ها (۲۴).

عملکرد اولیه‌ی 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. دواهی غذایی کیفیت دارویی بیشتری دارد، به حدی که کیفیت آن بر بدن غلبه می‌نماید 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 سنتی ذکر شده است؛ به علاوه طبیعت هرکدام از آن‌ها نیز با توجه به منابع موجود (۲۵-۲۷) استخراج گردید. با توجه به گروه غذایی موارد استخراج شده، فهرست بندی انجام شد و نام علمی و اسامی متدالول امروزی آن‌ها نیز (۲۵، ۲۸) استخراج گردید و نتیجه در قالب جداول مختلف تنظیم شد. در تهیهٔ موارد مذکور و همسان سازی نتایج از نظرات کارشناسی متخصصین طب سنتی، تغذیه و ادبیات عرب نیز استفاده شده است.

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

به نظر می‌رسد شبهات‌هایی بین تعاریف غذاهای دوایی و دواهای غذایی با یکدیگر وجود داشته باشد. با توجه به اهمیت این مبحث در منابع طب سنتی ایران و نقش بارزی که استفادهٔ صحیح این فرآورده‌ها در تأمین و ارتقای سلامت دارد، در این تحقیق با استفاده از سه منبع خزن‌الادویه، الشامل و قانون در طب، گوشای از این فرآورده‌ها معرفی خواهد شد. با معرفی این فرآورده‌ها راه برای انجام سایر تحقیقات در این زمینه نیز هموارتر خواهد گشت.

یافته‌ها:

پس از بررسی کتاب‌های خزن‌الادویه، 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 توجه به گروه‌های غذایی دسته بندی شده، در قالب جداول زیر ارایه می‌گردند. لازم به ذکر است که برخی از این فرآورده‌ها همزمان می‌توانند در جداول چندگانه ذکر شوند.

روش‌ها:

در این مطالعه با استفاده از سه کتاب مهم حیطهٔ طب سنتی ایران شامل کتب خزن‌الادویه (۲۵)، الشامل فی الصناعه الطیبیه (۲۶) و قانون در طب (۲۷)، ضمن معرفی کلی و جمالي غذاهای دارویی و دواهای غذایی و استخراج طبیعت و نام متدالول آن‌ها، به بیان اهمیت و ضرورت تحقیق در این خصوص نیز پرداخته شده است. کتب مذکور، مورد مطالعهٔ دقیق قرار گرفتند و

جدول ۱. نان و غلات

نام مندرج در منابع سنتی	نام رایج	نام علمی	طیعت
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 و در دوم تر
شعیر	جو دو سر	<i>Hordeum vulgare</i>	گرم و خشک و بعضی سرد دانسته اند
دوسر	گندم مکه	<i>Avena sativa</i>	سرد و تر
علس	نوعی نان		گرم و خشک
کعک	گندم		معتدل در گرمی و سردی و مایل به خشکی
حنطه	نان گندم	<i>Triticum vulgare</i>	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
از	آرد جو	<i>Oryza sativa</i>	خشکی بر آن غالب است
سویق شعیر	نام رایج		طیعت

جدول ۲. لبنیات

نام مندرج در منابع سنتی	نام رایج	نام علمی	طیعت
الجبن الطرى	پنیر تازه		سرد و تر، مقوی و مغذی
جين العقيق	پنیرکهنه		گرم و خشک، با غذاشیت کم
لين	شیر		فى نفسه مایل به گرمی و تری زیاد مقوی و مغذی با دوایست کم
زيد	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
جن	پنیر		در دوم تر
رخيين	کشک تازه خشک		در اول گرم و در آخر آن خشک
لين الحامض	ماست		سرد و خشک
لين البقر	شیر گاو		معتدل در گرمی و سردی و تری
لين المعز	شیر بزر		مایل به حرارت و گفته‌اند سرد و تر است گویند معتدل ترین شیر حیوانات است
لين الصان	شیر گوسفند		گرم و تر

جدول ۳. ادویه‌ها

نام مندرج در منابع سنتی	نام رایج	نام علمی	طبیعت
عرق الصباغین/عروق الصفر	زردچوبه	<i>Curcuma longa</i>	نزدیک به اعتدال با کمی گرمی لطیف و خشکی
زنجبل		<i>Zingiber officinale</i>	گرم و خشک
سماق	سماق	<i>Rhus coriaria</i>	سرد و خشک
بسپاسه/جوز هندی	جوزبوا	<i>Myristica fragrans</i>	در آخر دوم تا به سوم گرم و خشک است
دارصینی	دارچین	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	گرم و خشک
کاشم	گل پر	<i>Heracleum persicum</i>	گرم و خشک
کراویا	زیره سبز	<i>Cuminum cyminum</i>	گرم و خشک
نانخواه/نه حوا	زنیان/غن	<i>Carum copticum</i>	گرم و خشک
کمون	زیره	<i>Carum carvi</i>	گرم و خشک
پلپل	فلفل	<i>Piper nigrum</i>	گرم و خشک
قردمانا	زیره وحشی	<i>Lagoecia cuminoides</i>	گرم و خشک
ملح	نمک	-	گرم و خشک
سلیخه	دارچین ختایی	<i>Cinnamomum iners</i>	گرم و خشک
خردل سیاه	خردل سیاه	<i>Brassica nigra</i>	گرم و خشک
خردل سفید	خردل سفید	<i>Sinapis alba</i>	گرم و خشک
خردل بری	خردل وحشی	<i>Sinapis arvensis</i>	گرم و خشک
فلفل	فلفل سیاه	<i>Piper nigrum</i>	گرم و خشک
قادله/حمامما	هل	<i>Elletaria cardamomum</i>	در دوم گرم و خشک

جدول ۴. آجیل‌ها

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

جدول ۵. حبوبات

نام مندرج در منابع ستی	نام رایج	نام علمی	طبيعت
عدس/ دال	عدس	<i>Lens esculenta</i>	متوسط در گرمی و سردی و با خشکی شدید
حمص	نخود	<i>Cicer arietinum</i>	گرم و خشک با رطوبت فضلیه مقوی و مخذلی
لوبیا		<i>Phaseolus vulgaris</i>	مقوی و مخذلی
الماش	ماش	<i>Phaseolus mungo</i>	معتدل مایل به سردی و خشکی
داماد	لوبیای هندی		گرم و خشک

جدول ۶. سبزیجات و گل‌ها و گیاهان دارویی

نام مندرج در منابع ستی	نام رایج	نام علمی	طبيعت
بصل	پیاز	<i>Allium cepa</i>	گرم و خشک غذای دوایی
ورد	گل سرخ	<i>Rosa damascena</i>	نزدیک به تعادل و مایل به سردی و خشکی
نعمع	نعمع	<i>Mentha piperita</i>	گرم و خشک و دارای رطوبت فضلیه
خرفه	بقله الحمقى	<i>Portulaca oleracea</i>	سرد و تر غذای دوایی
ثوم	سیر	<i>Allium sativum</i>	گرم و خشک دوای غذایی
حلبه	شنبلیله	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	گرم و خشک با رطوبت فضلیه
خس	کاهو	<i>Lactuca sativa</i>	سرد و تر
رازیانج	رازیانه	<i>Foeniculum vulgare</i>	گرم و خشک
ربیاس	ریواس	<i>Rheum ribes</i>	سرد و خشک
خبازی	پنیرک	<i>Malva sylvestris</i>	سرد و تر
خندروس	بالل/اگندم رومی	<i>Triticum spelta</i>	غذایش از گندم کمتر و سردتر است
خروع	کرچک	<i>Ricinus communis</i>	در آخر دوم گرم و خشک
ريحان سليماني		<i>Ocimum filamentosum</i>	گرم و خشک
طرخون	ترخان	<i>Artemisia dracunculus</i>	گرم و خشک دوae صرف/ غذاییت کم
لسان الشور	گاؤزبان	<i>Echium amoenum</i>	نزدیک به اعتدال در گرمی و خشکی
لسان الحمل	بارهنگ	<i>Plantago major</i>	خشک و تر
سنبل الطيب	سنبل	<i>Nardostachys jatamansi</i> <i>Valeriana spp.</i>	معتدل مایل به حرارت و خشک
شبیت	شوید	<i>Anethum graveolens</i>	گرم و خشک
صعتر	آویشن شیرازی	<i>Zataria multiflora</i>	گرم و خشک
فجل	ترب، تربچه	<i>Raphanus spp.</i>	گرم و خشک با رطوبت فضلیه زیاد دوای غذایی

ادامه جدول ۶

نام مندرج در منابع سنتی	نام رایج	نام علمی	طبیعت
کزبره	گشنیز	<i>Coriandrum sativum</i>	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 الریس خشک آن مایل به اندک گرمی و نزد جالینوس جمیع آن مایل به گرمی
فوونج، حبق	پودنه	<i>Mentha pulegium</i>	گرم و خشک
قرع	کدو	<i>Cucurbita maxima C. pepo</i>	سرد و تر
قرنفل	میخک	<i>Eugenia caryophyllata</i>	گرم و خشک
قطف	اسفناج رومی	<i>Atriplex hortensis</i>	سرد و تر
قابایری	ترتیزک، برگ پهن	<i>Lepidium latifolium</i>	
قنبل	شاهدانه	<i>Cannabis sativa</i>	بزر گرم و خشک
قرطم	تحم کافشه	<i>Carthamus lanatus</i>	گرم و خشک
فاقله	هل	<i>Ellettaria cardamomum</i>	گرم و خشک
رعی الابل	شکر تیغال	<i>Pistinaca sativa</i>	در دوم گرم و لطیف و خشکاننده
کرفس		<i>Apium graveolens</i>	در گرمی و خشکی شدید
قنبیط	کلم گل	<i>Brassica oleracea</i>	گرم در اول و خشک در دوم
فوه الصباغین	روناس	<i>Rubia tinctorum</i>	گرم و خشک
کبسون	گشنیز شامی	-	گرم و خشک
کربن	کلم پیچ	<i>Brassica oleracea var.capitata</i>	عموماً گرم و خشک
لفاح	باذنجان	<i>Solanum melongena</i>	به عقیده ابن ماسروجیه سرد مزاج است لیکن در حقیقت چون تلخی و تنی دارد گرمی و خشکی در درجه دوم غالب شده است.
آس	مورد	<i>Myrtus communis</i>	دارای گرمی لطیف و سردی بر آن غالب است. به عقیده قانون در درجه اول سرد و در اوایل درجه سوم خشک
املاح	آمله	<i>Embllica officinalis</i>	سرد و خشک
اسفناخ	اسفناخ	<i>Spinacia oleracea</i>	در آخر اول سرد و تر
استقدوریون / بلبوس	موسیر (سیر صحرایی)	<i>Teucrium scordium</i>	در آخر سوم گرم و خشک و با قوت تریاقیه
گاوادانه	کرسنه	<i>Vicia ervilla</i>	گرم و خشک
بادآورد	خار مقدس / کنگر سفید	<i>Cnicus benedictus</i>	دربیخ بادآورد قوت سرد کننده و خشکاننده و نوعی گدازنگی هست تخم آن گرم و لطیف است و برخی گفته اند همه اش بسیار گرم است
باقل	باقلا	<i>Vicia faba</i>	تقریباً معتدل و گرایش به سوی سردی و خشکی دارد
بامیه		<i>Hibiscus esculentus</i>	سرد و تر
عنب الشعلب	تاجریزی سیاه	<i>Solanum nigrum</i>	سرد و خشک

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

ادامه جدول ۶

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

جدول ۷. میوه‌ها

نام عربی	نام رایج	نام علمی	طبیعت
تفاح	سیب	<i>Pyrus malus</i>	سرد و خشک
بسر	خرمای نیم رس	<i>Phoenix dactylifera</i>	سرد و خشک غذای دوایی
تمر	خرما	<i>Phoenix dactylifera</i>	گرم و خشک غذای دوایی
انباج	تمرنده	<i>Tamarindus indica</i>	سرد و خشک
فرصاد	توت شیرین	<i>Morus alba</i>	گرم و تر غذایست کم
توت شامی	توت ترش		سرد و خشک غذایست کم
تبین	انجیر	<i>Ficus carica</i>	گرم و تر غذای دوایی
حصرم	غوره	<i>Vitis vinifera</i>	سرد و خشک
خوخ	هلو / شفتالو	<i>Amygdalus persica</i>	سرد و تر مقوی و مغذی
قند	خیار خوارکی	<i>Cucumis sativus</i>	سرد و تر
رطب	خرمای تازه	<i>Phoenix dactylifera</i>	نزدیک به اعتدال در گرمی و تری مقوی و مغذی غلیظاً
رمان حامض	انار ترش	<i>Punica granatum</i>	با سردی زیاد و خشک
رمان حلو	انار شیرین	<i>Punica granatum</i>	با سردی کم و تر غذایست کم
قسمش	کشمش	<i>Vitis vinifera</i>	گرم و خشک
عناب	درخت عناب	<i>Zizyphus jujuba</i>	اکثراً سرد و تر، گاه گرم و خشک و با غذایست کم
علیق	تمشک	<i>Rubus fructicosus</i>	سرد و تر، سرد و خشک؟
عنب	انگور	<i>Vitis vinifera</i>	تر مایل به گرمی غذای دوایی
غبیرا	سنجد	<i>Elaeagnus angustifolia</i>	سرد و خشک و با غذایست کم
ليمون	ليمون	<i>Citrus aurantifolia</i>	سرد و خشک دوای غذایی
زعرور	زالالک	<i>Crataegus spp.</i>	سرد و خشک
سفرجل	به	<i>Cydonia vulgaris</i>	سرد و خشک
كمشري / ماءالورد	گلابي	<i>Pyrus communis</i>	سرد
المشمش	زردآلو	<i>Armeniaca vulgaris</i>	سرد و تر
الموز	موز	<i>Musa spp.</i>	گرم و تر، غذای دوایی
انبرباريس، عود الريح	زرشک	<i>Berberis vulgaris</i>	سرد و خشک
ليمو شيرين	ليمو شيرين	<i>Citrus limonum var dulcis</i>	سرد و خشک و تر نیز گفته اند
ليمو عمانى	ليمو عمانى، ليمو ترش	<i>Citrus aurantifolia</i>	
نارجيل	نارگيل	<i>Cocos nucifera</i>	معتدل در گرمی و خشک و دارای رطوبت فضلیه
ثارنج	نارنج	<i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara</i>	سرد و خشک
زبيب	مویز	<i>Vitis vinifera</i>	
جزر	زردک	<i>Daucus carota</i>	گرم و خشک دوای غذایی

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

جدول ۸. نوشیدنی‌ها

نام مندرج در منابع ستی	نام رایج	نام علمی	طبيعت
دبس العنب	دوشاب انگور		گرم و تر
دبس التمر	دوشاب خرما		گرم و خشک
شراب لیمو			سرد و تر
چای ختایی	چای سبز	<i>Camellia sinensis</i>	گرم و خشک
ماء الخیار	آب خیار		سرد و تر
شراب ماذج			
شراب معسل			
نبیذ عسل			
نبیذ ت Moreno			
دوشاب و ناطف			
افشرج			
اونومالی	آب عسل		گرم و تر
بلخیه	بیدمشک		
خبه	خاکشی	<i>Descurainia sophia</i>	گرم و تر
خلاف بلخی	بید مشک	<i>Salix aegyptiaca</i>	
سیلان	عصاره خرما		گرم و خشک
شاهترج	شاهتره	<i>Fumaria parviflora</i>	در حرارت معتدل و در دوم خشک
شیرسته	سرکه شیرین		
ما القداح	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
ماء الورد	گلاب		سرد و تر
بن	قهوہ	<i>Coffea Arabica</i>	
دبس	دوشاب		گرم و تر

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 مخذلی
جری / مارماهیج	مارماهی	گرم و خشک
اوز	غاز	جمعی 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 بک است
قبچ	بک	گرم و خشک
روبيان	میگو	گرم و تر به اعتدال
فراخ	جوچه	
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	مفر سر (حیوان)	سرد و تر

جدول ۱۰. فرآورده‌های متفرقه

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

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 توجه 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 سنتی ایران، می‌توان به موارد مشابه بسیاری در این زمینه‌ها دست یافته. مبحثی که امروزه تحت عنوان غذاهای کارآمد در حال مطالعه و بررسی است، سال‌ها قبل در طب سنتی 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 سنتی اسلام و ایران (۲۵) - (۲۶) فرآورده‌هایی استخراج شد که به صورت خوراکی بوده و بالقوه به

بحث و نتیجه‌گیری:

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

در طب سنتی ما دستور مصرف مواد غذایی مختلف با توجه 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 علت عدم توجه مردم به تغذیه‌ی صحیح ایجاد می‌گردد، لذا آموزش تغذیه‌ی صحیح یک ابزار مهم در حفظ سلامتی محسوب خواهد شد.

طب سنتی ایران، همواره پیشگیری

فارماکوپه‌ای و مستند و برخی مراجع اصلی گیاهی ایران و جهان اشاره شده است. به نظر می‌رسد بررسی اثرات درمانی و ترکیب‌بات غذایی این فرآورده‌ها در برخی منابع متدالو و مقالات به روز این رشته و گنجاندن مواردی که در طب سنتی ذکر شده و در این منابع اشاره‌ای به آن‌ها نشده است، می‌تواند مذکور به معروفی تعداد قابل توجهی از این فرآورده‌ها به عنوان غذاهای کارآمد دارویی در سطح ایران، منطقه و دنیا گردد.

عنوان غذا قابل مصرف می‌باشد و آثار درمانی-دارویی آن‌ها در منابع طب سنتی 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 می‌باشد.

با بررسی تعدادی از منابع جدید و فارماکوپه‌ای (۲۹-۳۲) دیده شد که تنها به کمتر از نیمی از این محصولات طبیعی در منابع

منابع

- 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.
- Jiménez-Colmenero F, Carballo J, Cofrades S. Healthier meat and meat products: their role as functional foods. *Meat Sci* 2001;59:5-13.
- Claire M, Hasler CM. Functional Foods: Their Role in Disease Prevention and Health Promotion. *Inst Food Technol* 1998;52(2):57-62.
- Hurst WJ. *Methods of Analysis for Functional Foods and Nutraceuticals*. Boca Raton: CRC Press; 2002. p.33-329.
- Esposito E, Rotilio D, Di matteo V, Di Giulio 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.
- Auroma OI, Bahorun T, Jen LS. Neuroprotection by bioactive components in medicinal and food plant extracts. *Rev mutat Res* 2003;544:203-213.
- Ferrari CK. Functional foods, herbs and neutraceuticals: towards biochemical mechanisms of healthy aging. *Biogerontol* 2004;5:275-289.
- 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.
- Simopoulos AP. The Mediterranean diets: what is so special about the diet of Greece? the scientific evidence. *J Nutr* 2001;131:73S-5306S.
- La Vecchia C, Bosetti C. Diet and cancer risk in Mediterranean countries. *Hungar Med J* 2007; 1:13-23.
- Arai S. Studies of functional foods in Japan: state of the art. *Biosci Biotechnol Biochem* 1996;60:9-15.
- Hasler C.M. A new look at ancient concept. *Chem Industry* 1998;2:84-89.
- Bloch A, Thomson CA. Position of the American Dietetic Association: phytochemical and functional foods. *J Amer Diet Assoc* 1995;95:493-496
- Haward BV, Kritchovsky D. Phytochemicals and cardiovascular disease: A statement for healthcare professionals. *J Am Heart Assoc* 1997;95:93-2591.
- Ortega RM. Importance of functional foods in the Mediterranean diet. *Public Health Nutr* 2006;9(8A):40-1136.
- 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/](http://www.who.int/topics/traditional-medicine/en/)
۱۸. حداد عادل، غلامعلی: دفاع از طب سنتی در: جموعه مقالات درباره طب سنتی ایران. موسسه‌ی مطالعات و تحقیقات فرهنگی، تهران، صص: ۱۲-۲۱، ۱۳۶۲، ۱۳۶۲.
۱۹. شمس اردکانی، محمد رضا؛ ذوالفقاری، بهزاد؛ روزبهانی، مهدی؛ ترکی، مهدی؛ روزبهانی، اکبر: مروری بر تاریخ و مبانی طب سنتی 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: ۵۳-۸۹، ۱۳۸۹.
۲۱. مظاہری، محمد؛ یاوری، مریم؛ باباییان، محمود؛ حاجی‌حیدری، محمد رضا؛ برهانی، مهدی؛ شریفی، احمد رضا؛ المصاق، مهین؛ اویژگان، مجید؛ اسماعیلزاده، احمد؛ قنادی، علیرضا؛ ادبی، پیدمان: کلیات رویکرد به غذا

- و تغذیه در مکتب ایرانی. مجله‌ی طب سنتی اسلام و ایران: زمستان ۱۳۹۰، سال دوم، شماره‌ی چهارم، صص: ۳۲۹-۳۳۶.
۲۲. نصر، سید حسین: طب سنتی ایران و اهمیت امروزی آن در: جمیوعه مقاالت درباره‌ی طب سنتی ایران. موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی تهران، تهران، صص: ۲۶-۳۲، ۱۳۶۲.
۲۳. ناصری، محسن؛ رضاییزاده، حسین؛ چوپانی، رسول: مروری بر کلیات طب سنتی ایران. نشر شهر، تهران، صص: ۱۱۹، ۱۲۹، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۳۸۷.
۲۴. عقیلی علوی خراسانی شیرازی، سید محمد حسین: قرآبادین کبیر. موسسه‌ی مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران.
۲۵. عقیلی علوی خراسانی شیرازی، سید محمد حسین: خزن الادویه. تحقیق و تصحیح و تحرییه: شمس اردکانی، محمد رضا؛ رحیمی، روجا؛ فرجادمند، فاطمه. انتشارات صهبا دانش با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ۱۳۸۸.
۲۶. ابن نفیس، علی بن ابی الحزم: الشامل فی الصناعه الطيبة. موسسه‌ی مطالعات تاریخ پزشکی طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۷.
۲۷. ابو علی سینا، شیخ الرئیس: قانون در طب. ترجمه: شرفکندي، عبدالرحمن. انتشارات سروش، تهران، ۱۳۶۶.
۲۸. اصفهانی، محمد مهدی: جمیوعه درسی تغذیه‌ی اختصاصی و غذاهای رژیمی. دانشکده‌ی طب سنتی دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۹۰.
۲۹. امامی، احمد؛ فصیحی، شیرین؛ مهرگان، ایرج: کتاب مرجع گیا هان دارویی. اندیشه آور، تهران، ۱۳۸۹.
۳۰. کمیته تدوین فارماکو په گیا هی ایران: فارماکو په گیا هی 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.