



کلیات رویکرد به غذا و تغذیه در مکتب طب ایرانی

محمد مظاہری^{الف}، مریم یاوری^۲، محمود بابائیان^۳، محمد رضا حاجی حیدری^۴، مهدی برھانی^۵،
احمدرضا شریفی علون آبادی^۶، مهین الصاق^۷، مجید آویزگان^۸، احمد اسماعیلزاده^۹،
علیرضا قنادی^{۱۰}، پیمان ادبی^{۱۱*}

^{الف} دانشکده‌ی طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران

^۲ دانشکده‌ی طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران

^۳ گروه طب سنتی ایران، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران

^۴ گروه بیماری‌های عفونی و گرم‌سیری، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان

^۵ مرکز تحقیقات امنیت غذایی و دانشکده‌ی تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان

^۶ گروه فارماکوگنوزی، دانشکده‌ی داروسازی و مرکز تحقیقات علوم دارویی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان

^۷ گروه داخلی، دانشکده‌ی پزشکی و مرکز تحقیقات جامع نگر عملکرد گوارش، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان

چکیده

غذا از اهمیت 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 آنچه که حکیم بزرگ ایرانی محمد بن زکریای رازی در قرن سوم، اولین و مهم ترین 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 علم جدید قابل تأیید بوده و برای بعضی معادلی در علوم جدید یافته‌شود. در این مقاله گروه‌بندهی مواد غذایی در منابع طب سنتی ایران به طور دقیق تشریح گردیده و تلاش شده است تا تعاریف طب سنتی ایران، کما بیش با اصطلاحات علم نوین تغذیه همانند سازی گردد. تشابهات مابین این مبحث در مکتب طب ایرانی با طب سنتی چین نیز ذکر شده است.

تاریخ دریافت:
۹۰ خرداد
تاریخ پذیرش:

واژگان کلیدی: مکتب طب ایرانی، طب سنتی چین، غذا، کثیر‌الغذا، قلیل‌الغذا، غذای دوایی.

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 سنتی ایران با توجه به اهمیت غذا در سلامت انسان،

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب از اهمیت 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

آن‌ها نیز گرم، سرد، تر و یا خشک قلمداد گردند^(۴). 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، حکماً معمولاً رژیم غذایی کلی و سالم برای فرد را با تغییراتی متناسب با فصل همراه می‌ساختند تا تعادل مزاجی فرد حفظ گردد^(۵).

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 گرمایی غذاها TEF^۶ 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 کربوهیدرات‌باتلاتری هستند در ترکیب دوم و پایین‌ترین TEF مربوط به غذاهایی است که دارای چربی بالا هستند^(۶).

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 لبندیات مانند ماست، شیر، کره و پنیر نیز بر اساس مزاج پایه‌ی فرد توصیه می‌گردد.

در رابطه با میوه‌ها و سبزیجات باید به مزاج آن‌ها دقت 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

گروه‌بنده‌ی 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 صحت آن قابل تایید است^(۲).

غذا ماده‌ی خام اولیه به منظور تولید چهار خلط (دم، بلغم، صفراء، سودا) در بدن می‌باشد، بنابراین کیفیت و کمیت غذای مصرفی اثر مستقیم بر کیفیت و کمیت اخلاق تولید شده در کبد دارد^(۱). بخش بزرگی از بیماری‌ها به علت 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 اجرا بی نیز با مشکل خاصی مواجه نمی‌باشد^(۲).

از آنجا که مصرف خوارکی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌تواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد، فرد قادر است به مقدار قابل توجهی کنترل اخلاق 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. 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 شدت می‌بخشد، ولی استفاده‌ی به اندازه از ماست و خیار و هندوانه که سرددتر 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 جمیع مزاج خاصی را در آن‌ها ایجاد ممکن نماید و موجب می‌شود که

می‌نماید (۹).
غذاهای خشک یا یابس: غذاهایی هستند که بر خشکی بدن می‌افزایند، مانند غذاهای بریان شده چون سیر، آویشن، زیره، سرکه، نعناء، زیتون، ترخون و همه‌ای 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 می‌گردد و از سوی گوشت‌ها به علت تولید ماده‌ی H_2O اوره منجر به تکرار 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 گردوبه تر، خود 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 مر 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 علت محتوای آب بی‌شتر و درشت مغذی‌های کمتر، TEF کمتر داشته (۶) و فرد در هنگام خوردن آن‌ها گرمای خیلی کمی آزاد می‌نماید (۲). حکمای ایرانی به این آثار و نکات ظرفیت توجه کامل داشته و با

این که هنگام مصرف ماست از نعما و دارچین به عنوان مصلح (تعدیل کننده) استفاده نماید تا هم از مزایای ماست بهره ببرد و هم از مشکلات و عوارض آن دوری نماید (۲). غذاها از اهمیت خاصی در سلامتی اند سان و حفظ آن برخوردارند. از نظر طب سنتی 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 را که امروزه مطرح می‌باشد، بیان نموده‌اند. به ویژه در Nutrigenomics 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 همیگر است (۱۱، ۱۶). بدین ترتیب در مکتب طب ایرانی بر طبیب حکیم واجب بوده است که مزاج شخص را مشخص نموده و به مشخصات ساختمانی آن تو جه کاملاً نماید و برای هر فرد تدبیر غذایی مناسب نماید (۵).

غذاها از دیدگاه حکما علاوه بر این‌که بدل مایتحلل^۳ می‌گردد 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 (۷).

غذاهای گرم: غذاهایی هستند که بر کیفیت گرمای بدن می‌افزایند، مانند خود آب با روغن زیتون یا رونق 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

راتسریع نماید. فراوانی امگا-۲-۳ در ماهی تازه، موجب تکامل و بهبود عملکرد مغز می‌شود و این امر در افراد دارای فعالیت‌های فکری زیاد و کسانی که فعالیت‌فیزیکی کمی دارند حائز اهمیت می‌باشد (۱۰).

کثیف

این گروه از غذاها شامل غذاهای متکاف 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 آماده مصرف در اندام‌ها نماید. از طرف دیگر مواد زاید آن‌ها نیز زیاد است (اووه 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 بدن شان سریع تخلیل رفته و حتی فاسد می‌شود. به عبارت دیگر غذای کثیف یا غلیظ حاصل می‌شود (۱۱). به نظر می‌رسد مصرف گوشت قرمز به علت داشتن آمینونواسیدهای شاخه‌داری که به وفور در آن یافت می‌شود، به ترمیم بافت‌های عضلانی و تأمین انرژی آن‌ها کمک شایانی می‌نماید، زیرا خل متابولیزه شدن این اسید

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

لطیف

پیش‌غذایی است که وقتی بدن روی آن اثر می‌نماید، به سرعت هضم شده و مورد استفاده اندام‌ها 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 سریع تر انسولین، ورود مواد به درون سلول‌ها و متابولیزه شدن سریع تر آن‌ها را موجب می‌گردد (۱۰).

طبیعت یا قوه‌ی مدبره‌ی بدن به سرعت اخذیه‌ی 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 زردی تخم مرغ کمی بر شته 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

جدول ۱. دسته‌بندی گروه‌های غذایی از دیدگاه طب سنتی ایران

فاسد الکمیوس				صالح الکمیوس			
کثیر الغذاء	متوسط الغذاء	قليل الغذاء	کثیر الغذاء	متوسط الغذاء	قليل الغذاء	کثیر الغذاء	متوسط الغذاء
نان فلیور دی ترب، پیاز	نان فلیور دی	شش جیوان، کاهو کیوتور بچه	انا، سیب، کاهو	نان گندم تازه و خوب پخته شده	برشت (عسلی) یا خوب پخته شده	زردی تخم مرغ نیم	لطیف
زردک کرده	ماهی خشک کرده	کلم رومی	شلغم	گوشت بچه شتر	گوشت بچه شتر	برشت بچه شتر	گوشت کبک-شراب
گوشت قدید (کهنه و خشک شده)	کلم	گوشت گاو	پنیر تازه	گوشت گوساله	گوشت بره ۱ ساله	تخم مرغ برشته در روغن (نیمرو)	کثیف

آمینه‌ها در عضله است (۵).

می‌توانند متابولیزه شدن این مواد

Formatted: Complex Script Font: 11 pt

نپوده و مصرف سو سیس و کالباس به علت داشتن اسیدهای چرب اشبع شده‌ی زیاد منجر به افزایش تولید صفرا و خطیر پیدایش بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌گردند (۱۲). در حال حاضر ابزار و شواهدی برای درک و تقسیم به ندی 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.

کثیر‌الغذاء

غذایی است که مقادیر عمدی از اخلاط ایجاد نماید و در صورت هضم، انرژی زیادی تولید نموده و بدن و اندام‌ها مدت زیادی از مصرف غذای جدد بی‌نیاز شوند. به عبارتی همه‌ی طعام‌های غلیظ، کم زهم، کم فضله و زود گوار مانند زرده‌ی خم مرغ عسلی، گوشت پرنده‌گان، خم مرغ نیمه‌رو، گوشت برهی یک ساله، جگر سفید بچه‌ی کیوتور، گوشت گاو، کلم سنگ و...، جزء گروه کثیر‌الغذا تلقی می‌گردد. احتمالاً این دسته از غذاها باید حاوی کربوهیدرات‌بیشتر و فیبر کمتر باشند (۷-۸).

قليل‌الغذاء

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

معتدل

غذای معتدل برای افراد با مزاج معتدل و فعالیت 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، بلدخ، صفرا و سودایی که از آن‌ها ایجاد می‌گردد، متناسب است و مزاج فرد را تغییر فاحش نمی‌دهد. این دسته مواد غذایی که کیدهوس خوب تولید می‌نمایند، عبارتند از زردی خم مرغ، عسل، گوشت پرنده‌گان، گوشت گوساله، گوشت برهی یک ساله، گوشت بچه‌ی شتر، نان گندم، انار، سیب، کاهو و شلغم (۱۲، ۱).

fasal alkiemos

غذاهایی که میزان کمی خون و میزان زیادی صفرا تولید می‌نمایند و اخلاط غیر معتدل از آن‌ها حاصل می‌شود، غذاهای فاسد الکیموس می‌باشند. این غذاها کیدهوس بد تولید نموده و در صورتی که به مقدار زیاد و به طور مرتب از آن‌ها استفاده گردد، سبب ایجاد بیماری می‌گردد. از این دسته از غذاها می‌توان به سو سیس و کالباس، قارچ، کشک و پنیر مانده اشاره نمود (۱). لازم به ذکر است کشک به علت نمک زیاد و پنیر مانده نیز به علت نمک و مقدار زیاد اسیدهای چرب اشبع شده، در تغذیه‌ی نوین نیز محبوب

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-energetic-high energetic) قلیل الگنا- کثیر الگنا	Interacting Chyme (Correct Chyme producer corrupt) صالح	ک
								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	

هندوانه، خیار و کاهو را نام برد. غذاهای دواخانی در طب سنتی ایران از اهمیت به سزاخانی برخوردار است، زیرا به نظر می‌رسد از اولین مراحل درمان باشد (۱۴).

دواخانه غذایی: این گروه از مواد غذایی پس از ورود به بدن، آن را از کیفیّات خود متأثر ساخته و میزان کمی از اخلال نیز از آن‌ها حاصل می‌شود. پس غذاهای دواخانی هم به ماده اثر می‌نماید و هم به کیفیّت ولی اثر کیفیّتی (دواخانه) آن بیشتر است. از این دسته می‌توان به سیر، پیاز، تره، بذر گیاهان و میوه‌ها اشاره نمود (۱۴).

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

غذاهای مطلق: بعد از ورود غذا به بدن و کنش و واکنش‌های اجسام گرفته، کیفیّت غذا ظاهر شده و این کیفیّت، کیفیّت اصلی بدن را تغییر نمی‌دهد و لذا گفته می‌شود که غذاهای مطلق به ماده عمل می‌کنند نه به کیفیّت. البته بدیهی است که غذا باید خاصیت خلطی، اندامی و نموی داشته باشد. از غذاهای مطلق می‌توان به گوشت مرغ، بزه و پرنده‌گان اشاره نمود (۱۴).

غذاهای دواخانه: تأثیر این گروه در بدن اول به ماده و سپس به کیفیّت است، یعنی در ضمن این که غذا هستند و به ماده عمل می‌کنند ولی به میزان اندکی نیز کیفیّات بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اما می‌بایست نقش غذاخانی و مادی آن‌ها بیشتر از نقش دواخانه و کیفیّت آن‌ها باشد. از غذاهای دواخانه می‌توان

جدول ۳. اسامی گیاهان دارویی

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

این اختلال به حوزه‌ی حرکت ذاتی بدن (Sanj Jiao) بررسد، 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 بیدمار در این حالت دچار تهوع و استفراغ می‌گردد.

چنین فردی به عنوان اولین 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 بیدمار 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 حساب 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 حتی بلغم منجر می‌گردد.

غذای تند و تیز می‌تواند موجب

پرهیزها و توصیه‌های غذایی در طب سنتی چینی

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

یکی از بیماری‌های مهم در ناراحتی‌های گوارشی در طب سنتی چینی DAMP (D-H) است. به آن معنی است که بدن در هضم غذا نتوانسته است به طور کامل عمل نماید و لذا ماده‌ای تولید نموده که اگر باقی باند 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 بیدماری 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

تضعیف طحال می‌گردد. اگر در این شرایط معده با غذاهایی مثل غذاهای 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 همایت از طحال و معده در دگردیسی غذاهای می‌گردد. (به نظر می‌رسد این امر با طب سنتی ایرانی تطابق دارد که پس از هضم اول، کیدلوس برای هضم دوم به کبد می‌رود، اگر کبد بر اثر ناراحتی‌های روحی اختلال عمل پیدا کرده باشد، نمی‌تواند از طحال و معده در هضم غذا، همایت نموده و لذا باز به تولید D-H منجر می‌گردد).

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

تقدیر و تشکر:

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

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

غذاهای سرد و خام، بر خلاف داشن امروزی که بیان می‌نماید انرژی حیاتی (Energy of life) بیشتری دارند، در واقع انرژی فعالیتی بیشتری از طحال و معده مصرف می‌نمایند تا قبل از آماده شدن برای دگردیسی گرم شوند. بنابراین دگردیسی این غذاها بیدشتر از غذاهای پخته شده مشکل و سخت است که دلیل پرهیز کافی از آنها را نشان می‌دهد. یکی دیگر از توصیه‌های غذاهای به این افراد این است که در هر بار غذا خوردن تا ظرفیت ۵۰ تا ۶۰ درصد معده، غذا خورده شود. این کار حتی 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 تحریب قدرت دگردیسی معده و طحال شده و این به توانایی دستگاه گوارش آسیب جدی وارد می‌نماید. عادات غذاهای نامنظم، مصرف غذاهایی مانند کالباس و سوسیس، کار کردن و نگرانی زیاد، سبب

پی‌نوشت

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 می‌شود. 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 سنتی و مکمل، تهران، صص: ۱۷، ۲۰۹، ۱۳۸۸.
۲. کرد افشاری، غلامرضا؛ محمدی کناری، حوریه؛ اسماعیلی، سید سعید: تغذیه در طب ایرانی، اسلامی. انتشارات نسل نیکان، تهران، صص: ۴۱-۷۹، ۱۳۸۸.

۳. حسینی تنکابنی، محمد مومن: *تحفة المؤمنین*. تصحیح و تحقیق: رحیمی، روجا؛ شمس اردکانی، محمد رضا؛ فرجادمند، فاطمه. مرکز تحقیقات طب سنتی و مفردات پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهری شهید بهشتی، تهران، صص: ۲۰-۹، ۶۶۳-۶۳۷، ۱۳۸۶.
۴. جرجانی، سید اسماعیل: *الاغراف الطيبة والباحث العلائية*. تصحیح و تحقیق: تاج بخش، حسن. ج ۱۰، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، صص: ۲۴۱-۲۰۷، ۱۳۸۸.
۵. ابن سینا، حسین بن عبد الله: *القانون في الطب*. ج ۳۰، موسسه الاعدام للطبعوعات، 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 سنتی ایران. مرکز تحقیقات طب سنتی دانشگاه شاهد، تهران، صص: ۲۲۲-۱۲۲، ۸، ۱۳۸۸.
۸. احمدیه، عبدالله: راز درمان. ج ۲۰، 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: مطالعه تطبیقی تقسیم بندی مواد غذایی در منابع طب سنتی ایران با علم تغذیه جدید. نشریه تخصصی طب سنتی و مکمل درمانگر: ۱۳۸۷، سال پنجم، شاره 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. Maciocca G. *Diagnosis in Chinese medicine: A comprehensive guide*. New York: Elsevier; 2004.