

## بررسی اثر تغذیه بر حفظ سلامتی قلب، مغز و کبد از دیدگاه طب سنتی ایرانی

حسین مرادی دهنوی<sup>الف</sup>، حسن روشن<sup>ب\*</sup>، سیده عفت حسینی<sup>ج</sup>

<sup>الف</sup> گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران

<sup>ب</sup> گروه قرآن و علم، جامعه المصطفی العالمیه قم، قم، ایران

<sup>ج</sup> گروه مطالعات اسلامی زنان، حوزه علمیه قم، قم، ایران

### چکیده

**سابقه و هدف:** رابطه بین حفظ سلامتی قلب، کبد و مغز و تغذیه امری انکارناپذیر است. طب ایرانی یکی از مکاتب طبی کل نگر است که با تکیه بر تجربیات چندین هزارساله، به نقش تغذیه در حفظ سلامتی مغز، قلب و کبد پرداخته است. هدف از این پژوهش، تبیین نقش خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها در حفظ سلامتی این اعضا از منظر طب سنتی ایرانی است.

**مواد و روش‌ها:** مواد مورد مطالعه، حدود ۲۰ کتاب مرجع در طب سنتی ایرانی در قرون مختلف (از قرن اول تا قرن ۱۴ ه.ق) است که برخی از آن‌ها از طریق نرم‌افزار نور استخراج شد. همچنین از آثار پژوهشی معتبر جدید در پایگاه‌های معتبر بین‌المللی (به زبان انگلیسی) در بازه زمانی ۱۹۹۹ تا ۲۰۲۰ بهره گرفته شد. جست‌وجو براساس کلیدواژه‌های مرتبط صورت گرفت و داده‌های مورد نیاز به روش تحلیلی-اسنادی جمع‌آوری، بررسی و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** در طب سنتی برای حفظ سلامت قلب به مصرف غذاهای لطیف، لذیذ و غیرخشکی‌افزا و رعایت آداب و اصول آشامیدن سفارش شده است. برای حفظ سلامت کبد، به خوردنی‌هایی اشاره شده که موجب برهم‌زدن تعادل اخلاط و ایجاد انواع سوءمزاج‌ها نشود. در حفظ سلامت مغز نیز به مصرف غذاها و نوشیدنی‌های لطیف و پرهیز از میخرات و قرار نگرفتن در معرض بوهای بد و پرخوری سفارش شده است. مشابه این یافته‌ها درباره برخی مواد غذایی نظیر زعفران و انجیر، و اصول خوردن و آشامیدن در طب مدرن نیز مشاهده شد.

**نتیجه‌گیری:** این مطالعه حاکی از اهمیت زیاد تغذیه در بهبود عملکرد کبد، قلب و مغز و پیشگیری از ابتلای آن اعضا به بیماری‌هاست. به نظر می‌رسد انجام پژوهش‌های بیشتر با تمرکز بر تأثیر انواع مختلف خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها بر حفظ سلامتی این اعضا ضروری است.

**کلیدواژه‌ها:** طب، حفظ سلامتی، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، طب ایرانی

تاریخ دریافت: آبان ۱۳۹۹

تاریخ پذیرش: فروردین ۱۴۰۰

### مقدمه:

رعایت تدابیر و آداب مخصوص خوردن و آشامیدن می‌تواند سلامت جسمانی را در پی داشته باشد. منظور از سلامت نیز «ملکه و یا حالتی است که با آن از انسان افعال صحیح و سالم صادر می‌شود و یا منظور هیئتی است که مزاج و ترکیب بدن انسان در آن حالت به صورتی است که افعال صحیح و سالم از آن صادر شود و مرض، برخلاف این است» (۲).

علی‌بن‌عباس اهوازی، سخن برخی از حکمای پیشین خود را ذکر کرده که معتقدند حفظ سلامتی مهم‌تر از معالجه مرض است؛ زیرا صحت در افراد سالم، موجود است و در بیماران، معدوم است. به تعبیر وی «احراز شیء موجود، مهم‌تر از طلب

یکی از ابعاد وجودی انسان، جسمانیت اوست. تغذیه سالم و کامل، یکی از راهبردهای اساسی در تأمین نیازهای جسمانی انسان و آماده‌سازی قوا برای ادامه حیات و زندگی است که از جایگاه ویژه‌ای در دکترین اسلام و طب سنتی ایرانی برخوردار است. در طب سنتی، خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها را با عنوان «مأكولات و مشروبات» در کنار هوا، خواب و بیداری، حرکت و سکون، استفراغ و احتباس و اعراض نفسانیه از امور شش‌گانه اصلی و حیاتی زندگی انسانی (سته ضروریه) می‌دانند (۱). بدیهی است انتخاب نوع خوراکی و آشامیدنی در کنار

کرده و بر این اساس قوای بدن را به سه قسم تقسیم کرده است: ۱. نیرویی طبیعی که خاستگاه آن کبد است؛ ۲. نیرویی حیوانی که خاستگاه آن قلب است؛ ۳. نیرویی نفسانی که خاستگاه آن مغز است (۶). بنابراین اهمیت قلب و مغز و کبد از این جهت است که قلب منشأ نیروی حیاتی بدن، مغز منشأ نیروی حسی و حرکتی بدن و کبد منشأ نیروی گذارسان بدن است. غذاهای مناسب ماده اولیه برای تولید خون صالح در کبد هستند و تولید خون مناسب، نقش بسیار مهمی در تقویت قوا و طبیعت دارد؛ زیرا غذا طبق نظر حکما قبل از سایر مواد به اندامها می‌رسد و زودتر از دارو جذب خواهد شد.

محمدکاظم گیلانی در کتاب *حفظ الصحة*، پرده از این حقیقت مهم برداشته است و گفته است: «این که اغلب اشخاص در معرض امراض و ناخوشی‌های مهلک درمی‌آیند و یا در حالت صحت ناقص صوری، دائماً اظهار کسالت و ضعف بنیه و وجع عظام و سوءهضم و اشتها می‌کنند، سبب آن است که طریقه اکل و شرب و ترتیب آن و سایر امور سته ضروریه را رعایت نمی‌کنند» (۷). به عقیده وی، منشأ بیماری‌ها و حالات ناخوشایند جسمی و ضعف قوا در انسان، عدم آگاهی از چگونگی خوردن و آشامیدن بوده و رعایت امور شش‌گانه را امری ضروری می‌داند.

بنابراین می‌توان گفت سلامت کل بدن وابسته به سلامت سه عضو قلب و کبد و مغز است و سلامت این اعضا محقق نمی‌شود مگر از طریق توجه به تغذیه به‌عنوان یکی از امور سته ضروریه؛ برای نمونه شاهدهی بر این مسئله، پژوهشی است که فرایند تولید اخلاط در طب سینایی را با گذر از چهار مرحله هضم تبیین کرده است. در هضم دوم که هضم کبدی نامیده می‌شود صورت نوعیه غذا دستخوش تحول می‌شود و کیموس و اخلاط چهارگانه از آن حاصل می‌شود. تولید اخلاط با کیفیت مناسب، نیازمند دو شرط است که یکی از این شروط، سلامت کامل کبد است؛ بنابراین سلامت کبد می‌تواند بر عمل هضم معده و اثرگذاری نهایی غذا بر بدن تأثیر داشته باشد (۸). اهمیت وابستگی سلامت قلب، مغز و کبد به نوع تغذیه باعث شد در این نوشتار به بررسی جایگاه خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها در حفظ سلامت این سه عضو پرداخته شود.

شیء مفقود است.» همچنین حفظ سلامتی، از نظر عقلی و زمانی، جلوتر و مقدم بر مداوای بیماری است. ایشان سلامتی را اعتدال بدن تعریف کرده است (۳). در طب سنتی ایرانی، برای وجود هر چیزی چهار سبب لازم است؛ شیخ‌الرئیس بوعلی سینا در ابتدای کتاب *قانون در طب*، بعد از تقسیم‌بندی اسباب چهارگانه به سبب مادی، سبب فاعلی، سبب صوری و سبب غایی، تغذیه را در زمره اسباب فاعلی می‌آورد. سبب فاعلی عبارت است از تمامی عوامل تأثیرگذار بر سبب مادی برای به‌وجود آمدن هر چیز.

بنابراین حفظ سلامتی اعضای بدن یعنی تلاش برای رساندن آن‌ها به وضعیت اعتدال، در درجه اول از طریق اصلاح رژیم غذایی میسر است. در طب سنتی، اعضای بدن از منظر منشأ عملکرد و رابطه عضو با اعضای دیگر، به روش‌های مختلفی تقسیم می‌شوند. یکی از این تقسیم‌بندی‌ها تقسیم اعضا براساس رابطه بین آن‌هاست که به چهار دسته رئیس، خادم‌الرئیس، مرئوس و نه رئیس، نه مرئوس تقسیم می‌شوند.

اعضای رئیس، اعضای هستند که سایر اعضا به آن‌ها محتاج هستند و براساس بقای نوع و شخص، تقسیم‌بندی می‌شوند. اعضای رئیس براساس بقای شخص، شامل قلب، دماغ (مغز) و کبد و براساس بقای نوع، شامل قلب، مغز و کبد و انثیان (مبدأ ماده تولیدمثل) هستند.

اعضای خادم‌الرئیس اعضای هستند که ادامه‌دهنده، معاون و متمم اعضای رئیس می‌باشند و بر دو نوع‌اند: ۱- مَهَّئ عضو رئیس: مانند ریه برای قلب و معده برای کبد؛ ۲- مَوَدَّی و رساننده: مانند شراین برای قلب، آورده (وریدها) برای کبد، اعصاب برای مغز و احلیل برای انثیان (۴).

اعضای مرئوس، اعضای هستند که نه مبدأ قوه فاعلی و نه ممد آن هستند؛ ولی قابل فعل عضو رئیس می‌باشند، مانند لحم حساس.

اعضای نه رئیس و نه مرئوس، اعضای هستند که نه مبدأ قوه فاعلی و نه ممد آن و نه قابل فعل عضو رئیس می‌باشند مانند استخوان‌ها و غضروف‌ها و لحوم غیرحساس (۴، ۵).

حکیم چغمینی در کتاب *قانونیچه*، فصل قوا، اهمیت اعضای رئیسه بدن یعنی کبد و قلب و مغز را از منظر قوای بدن تشریح

## مواد و روش‌ها:

پژوهش حاضر مبتنی بر روش توصیفی-تحلیلی است. در این راستا، ابتدا نرم‌افزار نور و پایگاه‌های علمی داخلی نظیر Irandoc, Magiran, SID بین‌المللی نظیر ScienceDirect, Scopus, PubMed, Google Scholar، جست‌وجو شدند. بازه زمانی مورد جست‌وجو برای مشخص نمودن مقالات موردنظر از پایگاه‌های مذکور، بین سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۲۰ در نظر گرفته شده است. در این مطالعه، تنها مطالعات پژوهشی اصیل و مروری امکان حضور داشته‌اند و مقالات به زبان‌های غیر از زبان‌های فارسی، انگلیسی و عربی از مطالعه خارج گردیدند. جست‌وجو با استفاده از کلیدواژه‌های حفظ الصحة اعضا، تدابیر سلامت قلب، کبد و مغز، ادویه و تغذیه مؤثر در سلامت اعضا (قلب، کبد، مغز) و معادل انگلیسی آن‌ها شامل Health maintenance of brain, liver and heart, Hygiene of the head organs, Nutrition, Liver, brain, heart, Food effects انجام شد. در مجموع ۳۵ منبع یافت شد که تعداد ۲۸ منبع وارد مطالعه شد و متون آن‌ها به‌طور کامل مورد بررسی قرار گرفت.

در بخش منابع و متون مرجع طب سنتی، کلیدواژه‌های «حفظ الصحة، حفظ الصحة اعضا، تغذیه، تدبیر طعام و شراب، اعضای رئیسه (قلب، دماغ و کبد)، تقویت قلب، کبد و دماغ» از کتاب‌های مرجع طب ایرانی نظیر قانون در طب (تألیف ابن‌سینا، برگرفته از نسخه القانون فی الطب، نشر علمی للمطبوعات، ۲۰۰۵، بیروت؛ نسخه فارسی قانون در طب، ترجمه عبدالرحمن شرف‌کنندی، ۱۳۴۰ تا ۱۳۶۰ش)؛ ذخیره خوارزمشاهی (تألیف حکیم سیداسماعیل جرجانی، ۵۰۴ق؛ تصحیح و تحشیه محمدرضا محرری، ۱۳۸۰ش)؛ منافع الاغذیه و مضارها (محمدبن زکریای رازی، ۳۲۰ق؛ ترجمه سیدعبدالعلی علوی نائینی، نشر تابان، ۱۳۴۳ ه.ش)؛ خلاصه الحکمه (تألیف محمدحسین عقیلی خراسانی، قرن ۱۲ق؛ تصحیح و تحقیق اسماعیل ناظم، ۱۳۸۴ش)؛ حفظ الصحة ناصری (محمدکاظم گیلانی، قرن ۱۳ق؛ تصحیح و تحقیق رسول چوپانی)؛ مخزن

الادویه (محمدحسین عقیلی خراسانی، قرن ۱۲ق؛ نسخه چاپ کلکته، ۱۸۴۴ق) و کتاب‌هایی که جزء منابع مرجع نیستند اما سرفصل‌هایی از تغذیه و مزاج را به خود اختصاص داده‌اند از قبیل کامل الصناعه الطبیه (تألیف علی‌بن‌عباس اهوازی، قرن ۴ق) زاد المسافرین (مهدی‌بن‌علی‌نقی شریف، سال ۱۱۴۱ق)؛ هدایه المتعلمین فی الطب (تألیف ابوبکر البخاری، قرن ۴ق به اهتمام دکتر جلال متینی، ۱۳۷۱ش)، بحر الجواهر: معجم الطب الطبیعی (تألیف محمدبن‌یوسف الهروی، ۹۳۸ ه.ق) جمع‌آوری شد. در انتها نیز نتایج استخراج‌شده با استفاده از یک تیم سه‌نفره دارای دکترای تخصصی طب سنتی و دکترای قرآن و بهداشت جمع‌بندی و گزارش گردید.

## یافته‌ها:

در طب سنتی ایرانی از مفهومی به نام «حفظ الصحة» سخن به میان آمده است که معادل «اقدامات پیشگیرانه» در طب مرسوم است (۹). با مرور کتب طب سنتی، یافته‌های به‌دست‌آمده در خصوص حفظ سلامت کل بدن در سه محور توجه به مزاج، نوع تغذیه و رعایت تدابیر و آداب تغذیه تقسیم‌بندی شدند. در این بخش به دو محور نوع تغذیه و رعایت تدابیر و آداب تغذیه پرداخته می‌شود.

## الف. نوع تغذیه

در محور نوع تغذیه در طب سنتی، تأثیرات خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها در بدن انسان در سه وجه هیئت، عنصر و گوهر خلاصه شده است: هیئت یعنی کیفیت ماده خوردنی و نوشیدنی؛ عنصر یعنی عنصر اصلی خوراک یا نوشیدنی و سرانجام گوهر یعنی ماده خوراکی یا نوشیدنی به‌طور عموم. وقتی خوراک یا نوشیدنی به بدن وارد می‌شود گرم یا سرد می‌شود. اگر غذا و نوشیدنی گرم است به بدن گرمی می‌دهد و اگر سرد است به آن سردی می‌بخشد. بعد از آنکه ماده غذایی بدون تغییر حالتی به درون بدن وارد شد و کار خود را انجام داد و بعد از آنکه تغییر یافت و خود را با مزاج هم‌شکل کرد یا در مرحله‌ای ماند که تماماً خود را با مزاج اندام همانند نکرده است، اجزای ساده تشکیل‌دهنده گوهر آن ماده با هم می‌آمیزند

و از این آمیزه، مزاجی به وجود می‌آید که برای پذیرفتن انواع و صور زیاد دیگری که غیر از عناصر ساده خودش هستند آمادگی پیدا می‌کند (۲).

یافته‌های زیر در بیان نوع غذاهایی که برای حفظ سلامتی کل بدن مؤثرند استخراج شد:

۱. غذای اصلی انسان، گوشت بزغاله و گوسفند جوان و گوساله و گندم پاکیزه و سالم باشد.

۲. غذای اصلی انسان شیرینی‌های موافق مزاج و شربت‌های پاک و خوشبو باشد.

۳. شبیه‌ترین میوه‌ها به غذا، انجیر و انگور رسیده شیرین و خرما در سرزمین‌هایی است که به خوردن آن عادت داشته باشند (۲).

۴. غذای اصلی انسان، غذای دوایی نباشد. در کتاب حفظ الصحه ناصری آمده است: «جهد و سعی نمایند که از غذای حافظ الصحه از جنس غذای دوائیه نباشد چه حاد این‌ها مثل سیر، خون را می‌سوزاند و غلیظ آن‌ها احداث رطوبت مائی، که قبول عفونت می‌کند؛ مگر بر سبیل معالجه و تقدم حفظ باشد» (۱۰).

۵. غذای دوایی از غیردوایی، تفکیک شود. حکیم ابن‌سینا در کتاب قانون آورده است: «یجب ان یجتهد حافظ الصحه فی ان لایکون جوهر غذائه شیئاً من الاغذیه الدوائیه مثل البقول و الفواکه و غیر ذلک، فان الملطفه محرقه للدم و الغلیظه مبلغمه مثقله للبدن...» به تعبیر ایشان، برای حفظ صحت بدن لازم است در جوهر غذای انسان (یعنی حقیقت غذای انسان)، غذای دوایی نظیر سبزیجات و میوه‌ها و امثال آن‌ها نباشد؛ زیرا این غذاها موجب تلطیف خون و سوختن آن می‌شوند و غلیظ آن‌ها تولید بلغم می‌نمایند که باعث سنگینی بدن می‌شود... (۲).

در شرح تحفه سعديه، بر این عبارت ابن‌سینا شرحی آمده است: «و غذای حقیقی چیزی است که بدن را از حال خودش به سوی کیفیتی از کیفیات خارج نکند چه رسد به اینکه فاعلیت داشته باشد در بدن درحالی‌که صورت نوعیه‌اش باقی باشد...» غذای دوایی نیز غذایی است که «کیفیتی زائد در بدن ایجاد می‌کند مثل سبزیجات و میوه‌ها و این ایجاد کیفیت زائد به

خاطر این است که هر چه مغیر بدن باشد مخالفتش با جوهر بدن خیلی بیشتر است نسبت به آنچه مغیر بدن نیست» (۱۱).

۶. در زمستان، غذای گرم بالفعل و در تابستان غذای سرد یا غذایی که گرمای کمی داشته باشد مصرف شود.

#### ب. تدابیر و آداب تغذیه

رعایت تدابیر و آداب غذا خوردن در کتب طب سنتی با عنوان «تدبیر مأكول و مشروب» آمده است. در این راستا، برخی تدابیر تغذیه‌ای ناظر به حفظ سلامتی کل بدن که از کتاب طب سنتی استخراج شده است عبارت‌اند از:

۱. غذا زمانی خورده شود که اشتهای صادق وجود داشته باشد؛  
۲. بعد از تخلیه بدن از ادرار و مدفوع، غذا استعمال شود؛ زیرا فضولات مانع استیلای معده بر روی غذا می‌شود و در نتیجه غذا فاسد می‌شود؛

۳. غذا خوردن بعد از حمام و ریاضت (ورزش) باشد؛

۴. غذا خوردن در تابستان صبح زود و در زمستان در وسط روز باشد؛

۵. هنگام پدید آمدن گرسنگی غالب صادق، زود غذا بخورد؛

۶. در زمستان غذای گرم بالفعل و در تابستان غذای سرد یا غذایی با گرمای کم خورده شود؛

۷. از گرسنگی و سیری مفرط طولانی مدت پرهیز شود؛ (۲)

۸. در صورت افراط در استعمال غذا مبادرت به استفراغ (به روش‌های فصد یا اسهال) صورت گیرد؛

۹. غذاها را با مخلوط کردن آن‌ها اصلاح کند؛ برای مثال غذای شیرین باعث دفع مضرات غذای ترش می‌شود و غذای شور را می‌توان با غذای ترش، اصلاح کرد (ولی مخلوط کردن همیشه جایز نیست) (۲).

#### ❖ حفظ سلامت قلب

برای حفظ سلامت قلب، تدابیری در کتب طب سنتی آمده است که ناظر به حفظ اعتدال این عضو با کمک توصیه‌های غذایی و لزوم توجه به پرهیزات غذایی است. برای حفظ اعتدال مزاج قلب، توصیه به تسخین (گرم کردن) قلب سرد و تبرید (خنک کردن) قلب گرم و تبیس (خشک کردن) قلب مرطوب شده است.

سلامت مغز مرتبط است به طوری که کافی بودن مواد مغذی در رژیم غذایی از جمله اسیدهای چرب ضروری (EFAs)، می تواند بر عملکرد شناختی افراد تأثیر بگذارد (۱۵). بیشتر مطالعات بر تأثیر بین گردو در پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی صحه گذاشته اند. کاهش فاکتورهای خطر بیماری های قلبی-عروقی ممکن است با سلامت بهتر مغز همراه باشد؛ زیرا بیماری های قلبی عروقی همچنین با توسعه بیماری عروق مغزی، سکنه مغزی و اختلال شناختی خفیف همراه هستند (۱۶). در کتاب های مرجع طب سنتی ایرانی بر مصرف مداوم مغزها مانند مغز بادام، فندق، گردو و نارگیل در فراموشی (نسیان) تأکید شده است (۱۷). برخی از مهم ترین توصیه ها و پرهیزات غذایی در طب سنتی برای حفظ سلامتی مغز عبارتند از:

#### الف) توصیه های غذایی

از توصیه های غذایی برای حفظ سلامت مغز در طب سنتی می توان به مصرف غذاهای مزلق [از نظر لغوی به معنای لغزنده] اشاره کرد. غذای مزلق در اصطلاح به غذایی گفته می شود که هر چه را در سطح عضو است می لغزاند، تحریک می کند و موجب دفع آن می شود مانند آلو بخارا. همچنین به مصرف غذاهای چرب مانند شوربا های مزلق و اسفیدباجات [آش اسفناج] چرب در جهت نرم شدن طبع توصیه شده است. استفاده از غذاها و نوشیدنی های لطیف نیز سفارش شده است (۱۳). یکی دیگر از غذاهای نافع جهت تقویت ذهن و حفظ قدرت مغز و قلب و بروود [سردی] کبد و بازکردن سده [هر نوع بندآمدگی و گرفتگی در عروق و مجاری] کبد و منافذ پسته است. پسته موجب تقویت معده و دهانه آن است. پوست سرخ نازک متصل به مغز آن گرم و خشک معتدل و پوست سبز بیرون آن سرد و خشک است. در منابع طب سنتی نیز از بین گوشت ها، به گوشت مرغ جوان که تخم نگذاشته است توصیه شده که عقل و حافظه را زیاد می کند (۱۳، ۱۸).

برخی دیگر از غذاهای تقویت کننده مغز شامل بادام پوست گرفته با نبات، عصاره گوشت، انجیر، سیب، به، گلاب، انگور، مویز، پسته، فندق، ماش، تخم مرغ است و در صورت

الف) توصیه های غذایی در کتاب مخزن الادویه که از کتب مرجع داروشناسی طب سنتی است، بیش از صد داروی مقوی قلب با ذکر مشخصات ظاهری و خواص فیزیکی و درمانی آن ها آورده شده است که بیشتر آن ها امروزه جزء غذاها محسوب می شوند. یکی از مکانیسم های رسیدن به اعتدال در قوام قلب، استفاده از مقویاتی نظیر نعنای و زعفران است که به دلیل داشتن عطر و بوی خاص، ملایم مناسب روح حیوانی هستند. عطریت، روح را بر دفع سموم تقویت می کند. زرده تخم مرغ نیم برشت به عنوان ادویه مولد روح نیز قلب را تقویت می کند. میوه به که در کتب طب با نام سفرجل شناخته می شود در تقویت قلب مؤثر است. نوشیدن گلاب و بوییدن آن و گل قند شکرری ساخته شده از آن نیز مقوی قلب هستند (۱۲).

استفاده از اغذیه لطیف در تقویت قلب و حفظ سلامتی آن بی تأثیر نیست. همچنین تقویت قلب با سیب، به، آب سیب و به، انار شیرین، انگور، گلاب، بیدمشک، عرق بهارنارنج، شربت سکنجبین و زعفران، تخم پرندگان و در مزاج های گرم، آب زرشک و آلو (البته در صورت عدم غلبه سوء مزاج) توصیه شده است (۱۳).

#### ب) پرهیزات غذایی

هر غذایی که لطیف و معتدل نباشد می تواند سلامت قلب را به خطر اندازد؛ برای مثال غذای «فاسد الکیموس» در طب سنتی غذایی است که میزان اخلاط حاصله از آن نامتعادل است و خلط خون کمتری تولید می کند یا میزان صفرای بیشتری از آن حاصل می شود. امروزه از این نوع غذاها می توان به سوسیس، کالباس، قارچ، کشک و پنیر کهنه اشاره کرد (۱۴).

#### ❖ حفظ سلامت مغز

مطالعات متعدد طی چهل سال گذشته تأثیر تغذیه در اوایل زندگی را بر رشد سیستم اعصاب مرکزی ارزیابی کرده است. این مطالعات به وضوح نشان می دهند که کاهش انرژی یا تأمین مواد مغذی در طی اولین مراحل زندگی تأثیرات زیادی بر رشد جسم و رشد ساختار و عملکرد مغز دارد. همچنین شواهد موجود نشان می دهد که در سنین بالاتر وضعیت تغذیه با

نیاز درمان انواع سوء مزاج ضروری است (۱۳).

### ب) پرهیزات غذایی

یکی از مواردی که در طب سنتی تأکید شده است پرهیز از نوشیدن آب ناشتا است زیرا اگر جذب مغز شود ممکن است به استرخاء [سست شدن] و بروز بیماری‌های مغزی منجر شود. پرخوری و پرنوشی از جمله مضرت‌ترین امور برای مغز آمده است و از خوردن سردی‌ها و هر چه بلغم تولید کند یا باعث گرمی و خشکی شود باید اجتناب کرد (۱۰-۱۷) در طب سنتی به پرهیز از سیر و پیاز، در معرض بوهای بد قرار گرفتن، پرخوری، مصرف زیاد لبنیات، ماهی، غذاهای بسیار چرب، ترشی‌ها به خصوص در صورت وجود سرفه یا نزله، و مضمضه کردن و نوشیدن آب خیلی سرد اشاره شده است (۱۹).

### ❖ حفظ سلامت کبد

بعد از قلب، کبد گرم‌ترین اعضا، مبدأ روح و قوت طبیعی و تغذیه و رشد و نمو است (۴). در کتاب *کامل الصناعه الطيبه* درباره این عضو گفته شده است که کبد عصاره غذا را می‌گیرد، آن را به خون تبدیل کند و از طریق رگ‌ها به بقیه اعضای بدن می‌رساند. بنابراین جوهر کبد شبیه به ماده خون است (۳).

کبد در دیدگاه طب سنتی، از اعضای رئیسه محسوب می‌شود که محل تولید خون است و منظور از خون، اخلاط چهارگانه صفرا، سودا، خون و بلغم است. بدیهی است اختلال در عملکرد کبد، باعث برهم خوردن تعادل اخلاط و ایجاد انواع سوء مزاج‌ها یا ایجاد «خلط سوخته» می‌شود که این مسئله زمینه‌ساز انواع بیماری‌ها در بدن است؛ بنابراین برای داشتن بدنی سالم و تندرست، لازم است توجه به کبد در کنار سایر اعضا نظیر قلب و مغز در اولویت قرار گیرد. یکی از اصول حفظ سلامتی کبد، توجه به تغذیه و رعایت تدابیر در خوردن و آشامیدن است.

در کتب متعدد طب ایرانی، دستوراتی برای حفظ سلامتی کبد از طریق تغذیه آمده است. برخی از این کتب عبارت‌اند از: *القانون فی الطب*، *ذخیره خوارزمشاهی*، *کامل الصناعه*، *اکسیر اعظم*، *شرح الاسباب و العلائم*، *معالجات عقیلی*، *طب اکبری*. از بین این کتب فقط سه کتاب *القانون فی الطب*، *ذخیره خوارزمشاهی* و *اکسیر اعظم* دستورات کلی تغذیه اختصاصی

کبد را در سلامت و بیماری بیان کرده‌اند. با بررسی داده‌ها مشخص شد که در طب سنتی ایرانی، دستوراتی مختص کبد شامل توصیه‌های غذایی و پرهیزات غذایی ارائه شده است.

### الف) توصیه‌های غذایی

برخی از مهم‌ترین غذاهای مفید توصیه‌شده در حفظ سلامت کبد عبارت‌اند از:

۱. خوردن غذاهای لطیف: به گفته ابن‌سینا در کتاب *قانون*، این غذاها برای حفظ سلامتی بهترند؛ اما نیروبخشی آن‌ها نیز کمتر است (۲). مرحوم گیلانی معتقد است خون متولد از غذاهای لطیف، رقیق است و روح متکون از آن‌ها لطیف و با قوامی ضعیف است (۷).

۲. از شیرینی‌ها و حلویات باید از آنچه شیرینی ملایمی داشته باشند خورده شود؛ برای مثال ترکیبی از شکر و بادام مفید است زیرا شیرینی مطبوع کبد است (۲، ۳، ۴، ۷).

۳. در کتاب *قانون*، شبیه‌ترین میوه‌ها به غذا را انجیر و انگور رسیده شیرین و خرما در سرزمین‌هایی که عادت به خوردن آن دارند، معرفی کرده است (۲). در شرح *تحفه سعديه* بر این جمله، گفته شده است: جالینوس گفته که انگور، شبیه‌ترین میوه‌ها به غذاست و باعث شادابی و چاقی بدن و همچنین چاقی کبد می‌شود و همه اقسام انگور، مضر ممانه و کبد و طحال است و رفع این مضرات به استعمال انار میخوش بعد از استعمال انگور است [شاید از باب تولید ریاح باعث ضرر می‌شود؛ چون ریاح باعث تمدد می‌شود و تمدد نیز باعث اختلال در عضو می‌شود] (۱۱).

۴. خوردن غذاهای مقوی کبد مانند سکنجبین، ماءالشعیر طبی، پسته، بادام، مویز، فندق، کاسنی، آب سیب و آب انار، ترشی کبر، گوشت‌های با هضم سریع مانند گوشت پرندگان و گوشت گوسفند توصیه شده است (۱۱، ۱۳).

۵. استفاده از غذاهای لذیذ مانند انجیر و فندق و مویز توصیه شده است. فندق موافق تمام کبدهاست؛ زیرا حرارت شدید ندارد و مفتوح (بازکننده) و جیدالکیموس (کیموس خوب) است (۲۰-۲۱). البته غذای لذیذ در شرایطی خوب است که اندام‌های اصلی همه سالم و نیکومزاج باشند وگرنه لذت‌بردن دلیل بر خوبی نمی‌شود؛ مثلاً اگر مزاج‌ها همه بر وفق

مراد نباشند یا مزاج اندامها مخالف هم باشند و کبد با معده اختلاف مزاجی غیرطبیعی داشته باشد، لذت‌بخشی خوراک، مقیاس خوبی آن نیست. گذشته از این، غذایی که بسیار لذت‌بخش باشد وقتی به مقدار زیاد تناول شود زیان‌آور خواهد بود (۲).

### ب) پرهیزات غذایی

برخی از مهم‌ترین پرهیزات غذایی در حفظ سلامت کبد عبارت‌اند از:

۱. پرهیز از تخمه (پرخوری): به‌خصوص اگر ناشی از غذاهای غلیظ باشد؛ زیرا به گفته ابن‌سینا، تخمه ناشی از این غذاها باعث سفتی کبد و امراض بلغمی و سوداوی می‌شود (۲). در شرح مرحوم گیلانی برای این عبارت آمده است که تخمه موجب صلابت و جساوت کبد می‌شود؛ زیرا آن مواد غلیظ در کبد حبس می‌شوند و دفع آن‌ها از این عضو بسیار مشکل است (۷).

۲. پرهیز از مداومت بر خوردن غذای یابس (یبوست‌زا): زیرا باعث سقوط قوه می‌شود؛ زیرا روح و خون کمی از غذاهای یابس تولید می‌شود به این دلیل که این غذاها تکائف و ارضیت دارند و تکوین آن‌ها کند است و طبیعت بدن در تکوین آن‌ها و ساختن روح و خون از آن‌ها دچار سختی می‌شود (۷).

۳. پرهیز از آبی که یخ در آن بیندازند: مرحوم گیلانی می‌فرماید: «آبی که یخ در آن بیندازند... چه‌بسا باعث مرگ ناگهانی می‌شود به‌خاطر رسیدن برودت (سرما) شدید به قلب و چه‌بسا باعث ضعف کبد می‌شود و در نتیجه موجب استسقاء (نوعی بیماری) می‌شود» (۷).

۴. نوشیدن آب ناشتا: مرحوم آملی شرحی بر جمله ابن‌سینا در قانون زده و گفته: نوشیدن آب ناشتا مضر است به‌خاطر عدم وجود مانعی که از مخلوط شدن آب با اجزای غذایی حاصل می‌شود، لذا نفوذ آب سریع می‌شود و در نتیجه بعید نیست که به اعضای رئیسه برسد درحالی‌که هنوز بر برودتش باقی است و در نتیجه مزاج آن عضو رئیسه را فاسد می‌کند (۱۰). همچنین منع نوشیدن آب هنگام ناشتا از این جهت است

که معده خالی است و آب بلافاصله و قبل از نضج، درحالی‌که برودتش باقی است جذب اعضای رئیسه می‌شود. به‌طوری‌که اگر جذب قلب شود بیم خاموش شدن حرارت غریزی و مرگ ناگهانی وجود دارد و اگر جذب جگر (کبد) شود بیم ایجاد استسقاء وجود دارد و اگر جذب مغز شود بیم به‌وجود آمدن استرخاء (سستی) و امراض دماغی (مغزی) است.

۵. پرهیز از زیاد آب خوردن: زیرا مضراتی دارد از جمله این که باعث ضعیف کردن حرارت غریزی در همه اعضا و از جمله مغز و قلب و کبد و قوای چهارگانه یعنی جاذبه و ماسکه و هاضمه و دافعه می‌شود (۱۰).

۶. پرهیز از غذا خوردن قبل از اینکه غذای قبلی از معده خارج شده باشد.

۷. پرهیز از افراط در مصرف غذاهای بسیار سرد و غذاهای بسیار گرم.

۸. پرهیز از نوشیدن آب سرد در ناشتا، آب بعد از حمام، بعد از نزدیکی، بعد از ورزش و پرهیز از نوشیدن آب در میان خواب.

۹. پرهیز از خوردن غذاهای لزج و پرهیز از مصرف غذاهای غلیظ (۱۳).

۱۰. پرهیز از خوردن میوه‌های سردی‌آور: این میوه‌ها با اینکه نفعی می‌رسانند زیان‌هایی نیز در بردارند. به این جهت کسانی که این مواد سردی‌آور را می‌خورند، با اینکه در ابتدا خنک می‌گردند ولی دور نیست که به تب مبتلا شوند (۲، ۷، ۱۰، ۱۳).

### بحث و نتیجه‌گیری:

در طب سنتی ایران در مقایسه با سایر مکاتب طب سنتی، نه‌تنها به حفظ سلامت بدن از طریق تغذیه و رعایت آداب تغذیه توجه اختصاصی و پررنگ‌تری شده، بلکه توجه ویژه‌ای به حفظ سلامت مغز و کبد و قلب شده است از این جهت که این اعضا به‌مثابه فرمانده برای سایر اعضای بدن عمل می‌کنند و سلامت آن‌ها نقش مهمی در سالم ماندن سایر اعضا دارد. در این راستا، غذا و رعایت آداب غذا خوردن، عاملی مهم برای تقویت این اعضاست و چنانچه این آداب رعایت نگردد



به تدریج این اندام‌ها رو به سستی و ضعف گراییده و زوال کل بدن را به همراه دارد؛ بنابراین بحث مبسوطی تحت عنوان «حفظ الصحه اعضای رئیسه بدن» از جایگاه ویژه‌ای در طب سنتی برخوردار است.

یافته‌های این مطالعه حاکی از اهمیت ویژه خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها در کتب طب سنتی در کنار پنج سبب هوا، خواب و بیداری، اعراض نفسانی، و احتباس و استفراغ است که همگی نقش مهمی در حفظ سلامت اعضای بدن دارند. در طب سنتی، توجه زیادی به تأثیر تغذیه در کنار اسباب دیگر در حفظ سلامت بدن شده است. به همین جهت، تقسیم‌بندی جالبی برای انواع غذاها، تدابیر غذایی عام و تدابیر اختصاصی تغذیه برای هر یک از اعضای بدن در کتب مرجع طب سنتی ایران آمده است. اعضای رئیسه بدن شامل مغز و کبد و قلب، از این جهت که سایر اعضا برای ادامه حیات خود به آن‌ها محتاج‌اند و این اعضا اساس بقای نوع و شخص را فراهم می‌کنند با نگاهی ویژه در طب سنتی بررسی شده‌اند و تدابیر غذایی خاصی برای آن‌ها بیان شده است.

در پژوهش‌هایی مشابه نیز به توصیه‌های غذایی در حفظ سلامت اعضای رئیسه بدن در کتب طب سنتی اشاره شده است؛ برای نمونه در یک پژوهش درباره تدابیر حفظ سلامت کبد، به استفاده از غذاهای جیدالکیموس و سریع‌النفوذ برای تقویت کبد و غذاهای خوشبوی قابض تا جایی که ایجاد بیوست مفرط نکنند توصیه شده است. استفاده از غذاهای لذیذ می‌تواند به حفظ الصحه آن کمک کند (۲۲).

یافته‌های مطالعه پیش روی نشان داد زعفران در طب سنتی ایران خاصیت قابض بودن، محلل و منضج دارد که قلب را تقویت و گرفتگی رگ‌های عروق را برطرف می‌کند. این یافته با یافته‌های طب نوین نیز همسویی دارد. در پژوهشی در سال ۲۰۱۵، اثر زعفران خوراکی بر کاهش فشارخون و جلوگیری از بازسازی آئورت در موش‌ها بررسی شد. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که مصرف زعفران در موش‌های فشارخون بالا، از افزایش سطح فشارخون در هفته سوم درمان جلوگیری کرد (۲۳).

پژوهشی دیگر که به منظور بررسی تأثیر درمانی زعفران بر بیماری‌های قلبی-عروقی انجام شد بر این یافته صحه گذاشته و از خواصی برای زعفران سخن گفته که ارتباط مستقیمی با عملکرد قلب دارند. این خواص عبارت‌اند از محافظت در برابر بیماری‌های ایسکمیک قلب، کاهش تری‌گلیسیرید و کلسترول، آنتی‌آریتمیک، کاهش فشارخون، شل‌کننده ماهیچه‌های صاف عروق و مهارکننده تجمع پلاکتی (۲۴).

گلاب در طب سنتی ایران خاصیت تقویت‌کنندگی قلب دارد. هرچند که یافته‌های اندکی درباره اثرات آن بر تقویت قلب در طب نوین در دست است؛ برای مثال در پژوهشی عصاره آبی-اتانولی گل محمدی به‌طور بالقوه ضربان قلب و انقباض قلب جداشده در قلب خوکچه هندی را افزایش داد (۲۵).

شربت سیب و شربت ترنج و شربت انار در طب سنتی ایرانی برای درمان ضعف قلب کاربرد دارند؛ برای مثال یکی از علل ضعف قلب، رسیدن بخار سوداوی به قلب و مغز است. پس هرگاه با حرارت مزاج و احتراق صفرا باشد علاجهش خوردن شربت سیب و شربت ترنج و شربت لیمو، شربت ریواس و شربت انار و شربت غوره و دوغ گوی است (۲۱). نیکولا بوندونو و همکاران در سال ۲۰۱۷، به رابطه بین مصرف بالاتر سیب و مرگ ناشی از بیماری‌های اسکمیک قلبی اشاره کردند (۲۶).

انار در طب مدرن منبعی از آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی (تانن، آنتوسیانین) است که از جمله عوامل ضدآتروژنیک قوی محسوب می‌شوند. در واقع، انار در مقایسه با سایر آنتی‌اکسیدان‌ها، در محافظت از لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL، «کلسترول بد») و لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL، «کلسترول خوب») برتری دارد و در نتیجه باعث کاهش گسترش آترواسکلروز و به دنبال آن حوادث قلبی عروقی می‌شود (۲۷). همچنین در پژوهشی در سال ۲۰۲۰، تأثیر مصرف آب انار غلیظ بر فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک بررسی شد. نتایج نشان داد مصرف آب انار غلیظ تأثیر مفیدی



سال ۲۰۲۰ به چاپ رسید اثرات طولانی مدت نوشیدنی آب سرد بر عملکرد و بافت کبد موش بررسی شد. یافته‌های بافت‌شناسی، تشکیل میکرو و زیکول سلول‌های کبدی، نکروز و از بین رفتن طناب‌های سلولی و نفوذ سلول‌های کوپفر را در حیواناتی که آب سرد دریافت کرده بودند نشان داد (۳۴).

در تدابیر طب سنتی ناظر به حفظ سلامت مغز، به استفاده از غذاها و نوشیدنی‌های لطیف و پرهیز از اکثر مبخرات مانند سیر و پیاز و پرهیز از قرارگرفتن در معرض بوهای بد، پرهیز از پرخوری و مصرف زیاد لبنیات، ماهی، غذاهای بسیار چرب، ترشی‌ها به‌ویژه در خصوص وجود سرفه یا نزله و پرهیز از مضمضه کردن و نوشیدن آب خیلی سرد توصیه شده است. در طب کلاسیک آمده است: فاکتورهای رژیم می‌توانند با تنظیم مسیرهای انتقال‌دهنده عصبی، انتقال سیناپسی، سیالیت غشا و مسیرهای انتقال سیگنال، بر فرایندهای مختلف مغز تأثیر بگذارند. اسیدهای چرب امگا ۳- از نوع دوگوزاهگزانوئیک (DHA)، که بیشتر از ماهی‌های رژیمی و انواع مغزها نظیر گردو و فندق به‌دست می‌آید، ترکیبات طبیعی غشای سلول هستند که برای عملکرد طبیعی مغز ضروری‌اند و می‌توانند با تأمین سیالیت غشای پلازما در مناطق سیناپسی، بر عملکرد سیناپسی و توانایی‌های شناختی تأثیر بگذارند و پایه و مبنای برای درمان بیماران مبتلا به اختلالات خلقی قرار گیرند (۳۵). همچنین زرده تخم‌مرغ یک منبع غذایی مفید حاوی ویتامین E است که به بهبود اختلال شناختی پس از ضربه مغزی در جوانان (۳۶) و کاهش فرسایش شناختی در سالمندان منجر می‌شود (۳۷).

ویتامین E یکی دیگر از منابع مغذی مؤثر در فعالیت‌های ذهنی است که در روغن‌های گیاهی، مغزها، سبزیجات برگ سبز و غلات غنی شده به‌وفور یافت می‌شود و نشان داده شده است که باعث افزایش طول عمر و بهبود عملکرد میتوکندری و عملکرد عصبی در موش‌های مسن می‌شود (۳۸).

از سویی دیگر مطالعات طب نوین نشان داده است عدم دریافت کالری اضافی و ایجاد محدودیت متوسط کالری می‌تواند با کاهش آسیب اکسیداتیو به پروتئین‌های سلولی، لیپیدها و اسیدهای نوکلئیک از مغز محافظت کند (۳۹). مطالعه

بر فشارخون، غلظت سرمی TG و HDL-C و نسبت TG/HDL-C در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک داشت. با این حال، به دلیل اثرات سوء آن بر سطح LDL-C، مصرف این آب‌میوه در بیماران مذکور باید با احتیاط در نظر گرفته شود. به‌طور کلی، براساس اثرات مفید این عصاره در سطح TG و HDL-C، می‌توان آن را به‌عنوان یک مکمل درمان همراه با درمان‌های معمول برای بیماران مذکور در نظر گرفت (۲۸).

برای حفظ سلامتی کبد، به خوردن غذاهای لطیف و لذیذ از جمله انجیر و فندق و مویز و برخی پرهیزات مهم مانند پرهیز از خوردن غذاهای یبوست‌آور و رعایت آداب و اصول در نوشیدن آب از جهت زمان و گرمی و سردی آب توصیه شده است. در طب نوین نیز به‌عنوان نمونه، خواص آنتی‌اکسیدانی و محافظتی کبدی انجیر خشک در برابر استرس اکسیداتیو و سمیت کبدی (هپاتوتوکسی سیتی) در موش گزارش شده است (۲۹).

همچنین برخی پژوهش‌ها اثر عصاره برگ انجیر را بر موش‌های مسموم‌شده با سدیم تتراکلرید به اثبات رسانده است. بر این اساس عصاره برگ انجیر اثر محافظتی در برابر آسیب کبدی ناشی از CCL4 دارد (۳۰).

در طب مدرن، مغزها منابعی سرشار از ویتامین E آنتی‌اکسیدان هستند به‌طوری‌که مصرف یک اونس از انواع مغزها در یک وعده، بیشتر از یک‌سوم نیاز روزانه ما را تأمین می‌کنند و فیبر زیادی دارند (۳۱) و دارای مقادیر زیادی فیتواسترول و پلی‌فنول (مانند اسیدهای فنلی، اسید الاژیک و فلاونوئیدها) و مواد شیمیایی مؤثری هستند که به ترتیب قادر به کاهش غلظت لیپوپروتئین با چگالی کم سرم و رادیکال‌های آزاد می‌باشند (۳۲).

در پژوهشی اثرات درمانی عصاره هسته انگور در مقایسه با ویتامین C در یک محیط دوسوکور بررسی شد و اثربخشی سه ماه مصرف عصاره دانه انگور در بهبود قابل‌توجه درجه تغییر کبد چرب ثابت شد (۳۳).

در تدابیر سنتی ناظر به حفظ سلامتی کبد، حکیم ابن‌سینا بر پرهیز از نوشیدن آب سرد تأکید کرده است. در پژوهشی که در

بیماری‌هاست. به‌نظر می‌رسد انجام پژوهش‌هایی بیشتر با تمرکز بر اعضای رئیسه و تأثیر انواع مختلف خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها بر حفظ سلامتی این اعضا در فصول مختلف سال، تأثیر سایر اسباب سته بر حفظ سلامت این اعضا و تحلیل مقایسه‌ای نتایج به‌دست‌آمده در طب سنتی با طب کلاسیک ضروری است.

دیگری که در آن افراد طی یک دوره ۲ ماهه با رژیم محدودکننده کالری روزانه نگهداری شدند حاکی از کاهش وزن و بهبود پروفایل‌های بیماری قلبی-عروقی و دیابت بود (۴۰).

این مطالعه و مطالعات مشابه در طب سنتی و کلاسیک، حاکی از اهمیت زیاد تغذیه در بهبود عملکرد و صحت کبد، قلب و مغز در صحت بدن و پیشگیری از ابتلا به

**References:**

1. Jurjani SI. *Khofi Alayee*. Gorgan: Peyke Reyhan; 2010. P:19. [In Persian].
2. Avicenna. *Al-Qanun fi al-Tibb* (The Canon of Medicine). Beirut: Alaalami Lil-Matboat Institute; 2005. Vol.1, P:236-243,11,155,10,614,270,273. [In Arabic].
3. Haly Abbas. *Kāmil al-Sinā'a al-Tibbiya*. Qom: Jalal al-Din Publications; 2008. Vol.1&2, P:5,262,263,319-320. [In Arabic].
4. Aqili Alavi Shirazi SMH. *Khulasat al-Hikmah*. Corrected by Nazim I. Qom: Ismailian Publications; 2006. P:57-70. [In Persian].
5. Harawi M. *Bahr al-Jawahir*. Qom: Jalal al-Din Publications; 2009. P:40-41. [In Arabic].
6. Al-Jaghmini M. *Qanuncheh fi al-Tibb*. Translated by Nazem I. Tehran: Abje Publications; 2010. P:59-60. [In Persian].
7. Gilani MK. *Hifz al-Sihha Nasseri*. Corrected by Choupani R. Tehran: Traditional Iranian Medicine Publications; 1999. P:97-110. [In Persian].
8. Emtiazy M, Nazem E, Keshavarz M, Kamalinejad M, Gooshehgir SA, Hashem Dabaqian F, et al. Avicenna medicine and hyperlipidemia. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine*. 2011;2(2): 155-160.
9. Nimrouzi M, Zare M. Principles of nutrition in Islamic and traditional Persian medicine. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 2014 Oct;19(4):267-70.
10. Moradi H. Explanation of principles and foundations of eating and drinking in Persian Traditional Medicine [Dissertation]. Tehran: Tehran Faculty of Medicine; 2012. P:47-113, 27-29.
11. Qutb al-Din Shirazi M. *Al-Tuhfat al-Sadiyah*. Qom: Ayatollah Golpayegani; Vol.2, P:225-240. [In Arabic].
12. Ghorbani F, Keshavarz M, Nazem E, Imani AR, Faghihi M. Overall meaning of cardiogenic and its mechanisms of action from the viewpoint of Iranian traditional medicine. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine*. 2014 Dec 10;5(3):196-204.
13. Mahroozade S, Sohrabvand F, Bios S, Nazem I, Nazari SM, Dabaghyan FH, et al. Male infertility in Iranian traditional medicine: Causes, treatment and compares it with modern medicine. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2016;18(183):1-1.
14. Naseri M, Rezaeizadeh H, Choupani R, Anoushirvani M. A review of the generalities of traditional Iranian medicine. Tehran: Nashr-e Shahr Publication; 2009. P:66-70. [In Persian].
15. Uauy R, Dangour AD. Nutrition in brain development and aging: Role of essential fatty acids. *Nutrition Reviews*. 2006 May 1;64(suppl\_2):S24-33.
16. Poulouse SM, Miller MG, Shukitt-Hale B. Role of walnuts in maintaining brain health with age. *The Journal of Nutrition*. 2014 Apr 1;144(4):561S-6S.
17. Nazim Jahan MA. *Iksir-i Azam* (The Great Elixir). Tehran: Al-Ma'i Publications; 2014. P:25-26, 34-39, 54-65. [In Persian].
18. Azma MH, Karimi M, Akbari Kamrani AA, Qorat F, Ansari GHR, Sahaf R. Prevention and treatment of memory and cognitive disorders in traditional medicine: A review study. *Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine*. 2014;5(1):10-20
19. Feyzabadi Z, Mousaei S, Azad Monjiri M, Ahmadian M. Measures of traditional Iranian medicine in the prevention and treatment of dementia. National Student Conference on Medicinal Plants and Complementary Medicine, Sabzevar University of Medicine. 2018. Available from: [https://www.civilica.com/Paper-HCMED01-HCMED01\\_094.html](https://www.civilica.com/Paper-HCMED01-HCMED01_094.html)
20. Al-Akhawyni Bokhari R. *Hidayat al-Muta'allimin fi-al-Tibb*. Translated by Matini J. Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 1992. [In Persian].

21. Sharif M. *Zad al-Musafirin*. Qom: Jalal al-Din Publications; 2008. [In Persian].
22. Askary F, Siahpoosh MB, Nejatbakhsh F. Principle nutrition for liver in both healthiness and illness: Approach of Allopathic Medicine and Iranian Traditional Medicine. *Medical History*. 2014;6(19):73-90. Available from: <https://journals.sbmu.ac.ir/mh/article/view/7548>
23. Nasiri Z, Sameni HR, Vakili A, Jarrahi M, Khorasani MZ. Dietary saffron reduced the blood pressure and prevented remodeling of the aorta in L-NAME-induced hypertensive rats. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*. 2015 Nov;18(11):1143-6.
24. Kalantari Meybodi MS. The effects of *Crocus sativus* (Saffron) on cardiovascular diseases from Iranian traditional medicine to modern phytotherapy. *Iranian Journal of Cardiovascular Nursing*. 2018 Mar 10;6(4):70-7.
25. Boskabady MH, Vatanprast A, Parsee H, Ghasemzadeh M. Effect of aqueous-ethanolic extract from *Rosa damascena* on guinea pig isolated heart. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*. 2011 Mar 1;14(2):116-21.
26. Bondonno NP, Bondonno CP, Ward NC, Hodgson JM, Croft KD. The cardiovascular health benefits of apples: Whole fruit vs. isolated compounds. *Trends in Food Science & Technology*. 2017 Nov 1;69:243-56.
27. Aviram M, Rosenblat M. Pomegranate for your cardiovascular health. *Rambam Maimonides Medical Journal*. 2013 Apr;4(2):. e0013.
28. Abedini M, Ghasemi-Tehrani H, Tarrahi MJ, Amani R. The effect of concentrated pomegranate juice consumption on risk factors of cardiovascular diseases in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial. *Phytotherapy Research*. 2021 Jan;35(1):442-51.
29. Turan A, Celik I. Antioxidant and hepatoprotective properties of dried fig against oxidative stress and hepatotoxicity in rats. *International Journal of Biological Macromolecules*. 2016 Oct 1;91:554-9.
30. Aghel N, Kalantari H, Rezazadeh S. Hepatoprotective effect of *Ficus carica* leaf extract on mice intoxicated with carbon tetrachloride. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research: IJPR*. 2011;10(1):63.
31. Lovejoy JC, Most MM, Lefevre M, Greenway FL, Rood JC. Effect of diets enriched in almonds on insulin action and serum lipids in adults with normal glucose tolerance or type 2 diabetes. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2002 Nov 1;76(5):1000-6.
32. King JC, Blumberg J, Ingwersen L, Jenab M, Tucker KL. Tree nuts and peanuts as components of a healthy diet. *The Journal of Nutrition*. 2008 Sep 1;138(9):1736S-40S.
33. Khoshbaten M, Aliasgarzadeh A, Masnadi K, Farhang S, Tarzamani MK, Babaei H, et al. Grape seed extract to improve liver function in patients with nonalcoholic fatty liver change. *Saudi Journal of Gastroenterology: Official Journal of the Saudi Gastroenterology Association*. 2010 Jul;16(3):194.
34. Saeedy SA, Faiz AF, Nikbakhtzadeh M, Zangi BM, Keshavarz M. Adverse Effects of Long-Term Ice-Cold Water Drink on Rat Liver Function and Histology. *Traditional and Integrative Medicine*. 2020 Oct 3, 5(3), 107-113.
35. Gómez-Pinilla F. Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*. 2008 Jul;9(7):568-78.
36. Perkins AJ, Hendrie HC, Callahan CM, Gao S, Unverzagt FW, Xu Y, et al. Association of antioxidants with memory in a multiethnic elderly sample using the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *American Journal of Epidemiology*. 1999 Jul 1;150(1):37-44.
37. Wu A, Ying Z, Gomez-Pinilla F. The interplay between oxidative stress and brain-derived neurotrophic factor modulates the outcome of a saturated fat diet on synaptic plasticity and cognition. *European Journal of Neuroscience*. 2004 Apr;19(7):1699-707.
38. Navarro A, Gómez C, Sánchez-Pino MJ, González H, Bández MJ, Boveris AD, et al. Vitamin E at high doses improves survival, neurological performance, and brain mitochondrial function in aging male mice. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*. 2005 Nov;289(5):R1392-9.

39. Mattson MP. Dietary factors, hormesis and health. *Ageing Research Reviews*. 2008 Jan 1;7(1):43-8.
40. Johnson JB, Summer W, Cutler RG, Martin B, Hyun DH, Dixit VD, *et al*. Alternate day calorie restriction improves clinical findings and reduces markers of oxidative stress and inflammation in overweight adults with moderate asthma. *Free Radical Biology and Medicine*. 2007 Mar 1;42(5):665-74.

