تاثیر آموزه‌های بهداشتی زرتشت در طب‌خوراک ایرانیان باستان

کبری نودهی [الف*]، مسعود کثیری [ب]

[الف] دانشجوی دکتری تاریخ دانشگاه اصفهان
[ب] عضو هیات علمی دانشگاه اصفهان

چکیده

خوراک از مهمترین مولفه‌های سبک زندگی مردم هر سرزمین به حساب می‌آید که از عناصر مختلفی متاثر می‌شود. دین و پزشکی از مهمترین این عوامل به شمار می‌آمده‌اند. دین زرتشت که به ویژه پس از رسمیت یافتن، نفوذ بسیاری در حوزه‌های مختلف زندگی ایرانیان یافت، وارد قلمرو طب و طب‌خوراک هم شد و مهمترین مولفه‌ی شکل‌دهنده آن شد. انحصار آموزش پزشکی توسط نهاد دینی سبب شد بسیاری آموزه‌های پزشکی جنبه دینی یابد. توصیه‌های طب، در حیطه‌ی خوراک شامل مباحث: انواع موادغذایی، آداب سفره، تعداد وعده‌های غذایی و ممنوعیت‌ها، در دین زرتشتی تغییر قالب دادند. در این مقاله تلاش خواهد شد بر اساس منابع تاریخی و مذهبی به بررسی این حضور و تاثیر پرداخته شود.

کلید واژه‌ها: طب‌خوراک، دین زرتشت، ایران باستان.

تاریخ دریافت: دی ۹۱
تاریخ پذیرش: آذر ۹۲

مقدمه:

در میان ملل باستان، پزشکی با کهانت و جادوگری پیوندهای بسیاری داشت. در ایران باستان هم اگرچه جنبه‌های جادوگری در آن نمود کمتری داشت؛ اما به دلیل نفوذ همه جانبه دین زرتشت در ابعاد مختلف زندگی، طب و مذهب درهم‌تنیدگی بسیاری پیدا کردند. انحصار آموزش پزشکی که توسط موبدان اعمال می‌شد، راه را برای آمیختگی هرچه بیشتر طب و آموزه‌های زرتشتی و عناصر ماورایی فراهم کرد.

از نظر زرتشت، بدن سالم گامی مهم برای طی کردن مسیر عبودیت بود و حفظ سلامتی آن از کارهای مینوی محسوب می‌شد. آن‌که بدنی سالم داشت در ایمنی کامل زندگی می‌کرد(۱). «درست‌روشی»(۲) و یا «بی‌آهویی»(همان تندرستی)(۳). در آموزه‌های زرتشتی هدیه‌ای از سوی اهورامزدا بود که در قبال ستایش خود به مزدیسنان می‌داد. این هدیه توسط ایزدهایی تقدیم می‌شد که آنها هم شایسته ستایش بودند(۴). یکی از وظایفی که برای آنها در حیطه طب خوراک قائل بودند، این بود که آنهایند که غذای خورده شده را به نیرو تبدیل کرده و به هر عضو نصیب خود را می‌دهند. بعد از آن هم هر چه ناتندرستی است از تن بیرون می‌کنند. این نیروی ایجاد شده در بدن را دافع علت‌ها (بیماری‌ها) و دردهای تن می‌دانستند(۲/۵) که در بدن همه مردم و همه حیوانات مزدا آفریده وجود دارد و« تمام حرکات و رفتارها از جمله بینایی چشمان، انبویش(بویایی) بینی‌ها، شنوایی گوشان، مزه‌گری دهان و پرماسگی(احتمالا حس لامسه) دستان از همین چهر(همان آتش تن،حرارت بدن)است.» (۶).

یکی از این ایزدها، ایزد مهر بود که از صفات بارز او کمک به درمان دردمندان است و دیگر ایزد مامور به تندرستی مزدیسنان و پاسبان کامل از دردمندان بود. حکمای ایران باستان

* فرد مسئول مکاتبات: nodehi14@gmail.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-13]

همانند ایران دوره اسلامی علاوه بر تبحر در علوم مختلف، جایگاه بالایی در مذهب هم داشتند. به همین دلیل آموزه‌های موثر برای مردم را در قالب دین عرضه می‌کردند و با اصطلاحات دینی سعی در ترغیب مردم به انجام آن امور داشتند.

در این میان، طب‌خوراک یکی از شاخه‌های بسیار مهم در طب قدیم به حساب می‌آمد و در میان بیشتر مکاتب طبی، بخشی شاخص محسوب می‌شد. در طب قدیم ایران هم که یکی از منابع طب دوره اسلامی است، وضعیت به همین گونه بود. درمان بسیاری از بیماری‌ها با توصیه‌های غذایی حل می‌شد. پایه طب ایرانی هم، غذا بود و اطبا با توجه به طبع و مزاج افراد، مواد غذایی مجاز و غیر مجاز را به افراد معرفی می‌کردند. افراد هم از همان کودکی به مزاج خود آگاه بودند و رفتارهای تغذیه‌ای خود را بر آن مبنا تنظیم می‌کردند.

به اعتقاد حکمای قدیم ایران، عناصر اصلی تشکیل دهنده جهان، عناصراربعه: آب، خاک، باد و آتش هستند که اخلاط بدن انسان را هم می‌سازند. اخلاط بدن همواره در معرض هجوم نیروهای اهریمنی قرار گرفته و با نیستی روبرو هستند و خلط‌های موجود در خوراک به آنها یاری کرده و اثرات حمله نیروهای اهریمنی را خنثی می‌کنند. بنابراین خوراک نزد ایرانیان قدیم نه تنها سیر کننده شکم، بلکه عاملی است برای پایش بدن و آماده کردن آن برای حرکت در مسیر اهورایی. آنها حفظ سلامتی کامل را درتناسب خلط‌های بدن انسان می‌دانستند و احکام دینی باقی مانده از زرتشت هم مربوط به حفظ این وضع بود.

این مقاله به دنبال آن است تا با جستجو در منابع اصلی دین زرتشت و نگرش تحلیلی نسبت به آن، پاسخی برای پرسش‌های زیر بیابد که:

آیا توصیه‌های دینی در زمینه نوع خوراک، در حد دستورات کلی است؟

آیا توصیه‌های دین زرتشت، ناظر به آداب تغذیه هم است؟

این دستورات غذایی، ناظر به چه جنبه‌هایی از زندگی مردم است؟

مواد و روش‌ها:

روش انجام این پژوهش بدین گونه بود که پس از جستجو در بین منابع دست اول به جای مانده از دین زرتشت، تلاش شد تا دستورات غذایی و توصیه‌هایی را که در مورد آداب تغذیه وجود داشت، استخراج کرده و پس از آن در بخش‌های مشخصی شامل انواع دسته‌های مواد غذایی و آداب تغذیه دسته‌بندی و تحلیل کنیم.

از آن جا که رسالت این مقاله، نگرش از جنبه تاریخی به این موضوع بوده است؛ لذا وارد بحث مقایسه‌ای نشده و شایسته است که در پژوهش‌های بعدی، میزان انطباق این دستورات غذایی با آموزه‌های نوین در علم تغذیه، مورد مقایسه قرار گیرد.

لبنیات:

مصرف شیر و مشتقات آن که نمود زندگی چادرنشینی است، در متون زرتشتی جایگاه مهمی داشت. شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک از جمله غذاهایی بودند که نام آن‌ها در این متون به جا مانده‌است(۸،۷). در میان شیرها، شیرگوسفند را بهترین دانسته، و توصیه می‌کردند که کودکان پس از دوران شیرخوارگی به شیر گوسفند آموخته شوند. این تاکید تا جایی بود که گفته می‌شد اگر به جز آن، هیچ غذای دیگری برای انسان قابل دسترس نباشد، فرد فقط با آن قادر به ادامه زندگی به صورت مفید خواهدبود. علاوه بر آن گفته شده، مردمی که شیر را خوراک خود کرده باشند تندرست‌تر و زورمندترانند و نسلی که از آنان بوجود آید سالمتر خواهد بود(۱). خوردن شیر را برای تعالی روح مناسب‌تر می‌دانستند و به خصوص شیر اسب را برای پرورش روان پرهیزگار بهترین خورش معرفی می‌کردند(۹).

از دیگر محصولات لبنی که جایگاهی بسیار بزرگ نزد آنان داشت، روغن بود. این خوراک دارای چنان ارزشی بود که در متون مقدس زرتشتی به عنوان «خوش‌ترین خوراک» اهل بهشت از آن یاد شده‌است. این مطلب به خوبی جایگاه این محصول را در میان ایرانیان آشکار می‌کند. اما بهترین نوع آن، روغنی بود که در ماه اردیبهشت بدست می‌آمد؛ چرا که این ماه

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-13]

در دین زرتشتی «زر ماه» خوانده شده و از نظر نجومی بهترین ماه‌ها محسوب می‌شد و لذا محصولاتی که در این ماه بدست می‌آمد بهترین نوع خود بود(۹).

نان

نان اصلی‌ترین بخش سفره‌های ایرانیان بود، چنانکه از غذا خوردن به نان خوردن تعبیر می‌شد(۱/۵). آنان نان را با غلات مختلفی تهیه می‌کردند و کیفیت نانی که از خمیر برآمده بدست می‌آمد در حدی بود که وصف آن حتی در روم هم پیچیده بود(۱۰). گندم سرور غلات به حساب می‌آمد(۱) و نان آن مرغوب‌ترین نان‌ها بود. در برخی مناطق نظیر بین‌النهرین که کشت غالب گندم بوده، نان اصلی آنان هم از گندم تهیه می شده‌است(۱۱).

نان‌های مقدس جزو اصلی جشن‌های زرتشتی بود. یکی از این نان‌ها، نان«درون» بود. این نان، که با غلات مختلف تهیه می‌شد و میان مردم عادی و بزرگان کاربرد داشت، بخصوص در جشن مهرگان تهیه می‌شد. درون به دو صورت، با خمیرمایه و بدون خمیرمایه، و در ابعاد کوچک پخته می‌شد. درونی که با خمیرمایه بود دارای ارزش بیشتری بود. درون بدون خمیرمایه را به گِل مانند کرده‌اند و آن را به اندازه‌ای مصرف یک روز آماده کرده و گرم آن را دارای خواص بهتری می‌دانستند. در سفره‌ای که درون نهاده می‌شد، باید گل و سبزی هم قرار می‌دادند(۱۲). تنوری که درون در آن پخته می‌شد نباید از گِل آب‌دیده بوده (۱،۵) و زن دشتان(حائض) هم هنگام پخت درون باید پانزده گام با مکان پخت فاصله می‌داشت (۱،۵) .

گوشت

گوشت، اگر چه به نظر می‌آید مانند غلات و لبنیات پر مصرف نبوده، ولی با این وجود بخش مهمی از خوراک ایرانیان بود. گوشت مصرفی مورد تایید، به سه گروه چهارپایان، پرندگان و ماهی‌ها تقسیم می‌شده‌است.

در میان چهارپایان، گوشت انواع سم‌دار مجاز بود(۲،۵) و رایج‌ترین آن، گوشت گوسفند، گاو، بز، شتر، خوک، آهو و میش بوده‌است(۱۲). خوردن گوشت گور، گاومیش و گوزن هم در احکام زرتشتی بلامانع عنوان شده‌است(۳)در روایت-های یونانی از خوردن گوشت الاغ در جشن‌های تولد هم گزارشاتی باقی مانده‌است(۱۳). اما از آن‌جا که در متون دینی جزو گوشت‌های مجاز اعلام نشده به نظر می‌آید که رواج این امر پیش از نفوذ کامل دین زرتشتی بوده‌است. رایج‌ترین گوشت، چه برای مصرف و چه برای قربانی کردن و نذر، گوشت گوسفند بود(۴،۱۴). علاوه بر آن، گوشت بز و به ویژه بزغاله دو ماهه، بره گوسفند و گوساله که به شیرمادر پرورده شده و هنوز علفخوار نشده، ارجح بود. در میان اجزای بدن این حیوانات، گوشت بدون پیه را ترجیح می‌دادند (۳).

از آنجا که گوشت هر یک از حیوانات دارای طبع و خاصیتی بود، برای حفظ تعادل مزاجی خود، برای طبخ آن از افزودنی هایی استفاده می‌کردند. به طور مثال برای گوشت گورخر نر(که بخش بدون پیه آن را برگزیده بودند) از سرکه ترش بهره می‌بردند تا سختی آن را از بین ببرد و یا گوشت گاو را با آبکامه و سینه آن را با «شکر تبرزد»می‌خوردند(۳).

خوردن گوشت خوک به واسطه آن که خرفستر(حشرات و موجودات موذی و تلویحا به نجاسات هم می‌گفتند) می‌خورد، مجاز نبود(۱،۵). البته این حکم را در مورد خوکی که در منزل پرورش یافته و خوراک مجاز خورده باشد صادق نمی-دانستند(۳) گرچه گوشت خوک بیشتر در مناطق ارمنستان استفاده می‌شده‌است(۱۵)، ولی مردم غرب ایران هم از گوشت خوک استفاده می‌کردند و مانند چوپانی، خوک‌بانی هم در زمره مشاغل، مرسوم بود(۱۶). گوشت خرگوش،(۲،۵) سگ، روباه و مردار هر حیوان دیگری هم حرام بود(۱۷).

خوردن گوشت مردار، هر چند حرام بود اما ممنوع نبود و اگر کسی از روی اضطرار اقدام به خوردن آن می‌کرد باید توبه می‌کرد(۱۸). به هر چهارپایی که قصد کشتنش را داشتند، ابتدا آب می‌دادند و بر آن اوستا می‌خواندند و سپس می‌کشتند(۱۹). اگر چهارپایان نسا(مردار) خورده بودند، کشتن آنها تا یک سال ممنوع بود، چون روح و روان انسان را ناپاک می‌کرد(۲،۵).

از میان پرندگان، گوشت طاووس، قرقاول، مرغابی و مرغ، با اقبال بیشتری همراه بود. دراج، کبک، تذرو، تیهو، سپیددنبک، سرخ‌پرک، چکاوک، کلنگ، چرز(هوبره)، تیرماهی،

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-13]

کبک‌انجیر و خشنسار هم دیگر پرندگانی بودند که ایرانیان زرتشتی می‌توانستند آنها را در سبد غذایی خود بگنجانند(۳). در میان پرندگان تنها سارگر(سارکوهی) کلاغ سیاه و کرکس حرام بود(۱۷). خوردن گوشت خروس هم به ندرت اتفاق می‌افتاد و کشتن آن را به جز در موارد خاص جایز نمی‌دانستند. گوشت ماکیانی هم که نسا خورده باشند، ممنوع بود(۲،۵).

گوشت‌های مجاز، به چند شیوه تهیه می‌شد؛ گوشت پخته، گوشت برشته، گوشت نمک سود، گوشت اندک برشته شده و قورمه. مصرف گوشت خارج از این چارچوب ممنوع بود و از خوردن گوشت خام منع شده بودند زیرا این اعتقاد وجود داشت که خورنده گوشت خام بدخو می‌شود(۲۰). البته در برخی منابع نظر دیگری هم وجود داشته و خوردن آن را تجویز می‌کرده؛ چرا که آن را باعث چابکی می‌دانسته است(۱۲). خوردن گوشت قدید(خشک شده) هم بدان علت که باعث نزاری بدن می‌شد توصیه نمی‌شد(۲۱).

در آرمان شهرهایی که متون زرتشتی به توصیف آن پرداخته، اوج کمال انسان زمانی است که نیاز به گوشت‌خواری به اتمام رسد و مردم خوردن آن را به کنار گذارده و فقط به شیر و گیاه اکتفا کنند(۴،۱۴). ایرانیان باستان در اسطوره‌های مبدا خود، گوشت‌خواری را مذموم می‌دانستند و به نظر آن‌ها گوشت‌خواری گناهی بود که بعدا در میان انسانها رواج یافت و اولین کسی که به آن مبادرت کرد جمشید بود. البته باید تاکید کرد که نخوردن گوشت را برای افراد بسیار متقی، فضیلت می‌دانستند و افراد عادی ممنوعیتی در استفاده از آن نداشتند. دقت در منابع مشخص می‌کند مذمت گوشت‌خواری در متونی که قدیمی‌ترند وجود دارد(۴) و در برخی از منابعی که در دوره‌های متاخر تدوین شده‌اند، به سبب بروز انحراف‌هایی در دین زرتشت، خوردن گوشت حیوانات نه تنها مذموم نیست، بلکه برای برخی از انواع آن ستایش‌هایی هم وجود دارد(۹) مثل توصیه آذرباد مهراسپندان که گفته است:«خوردن گوشت گاوان و گوسپندان شما را در اینجا و آنجا (منظور دو جهان است) آماری(عذاب) سخت بود چه مردی که گوشت گاو و گوسپند خورده باشد دست اندر گناه چه آنچه اندیشد و گوید و کند»(۳).

نوشیدنی

نوشیدنی‌ها، که نوشاک هم خوانده می‌شد، بخش دیگری از آداب غذایی مردمان ایران بود. رایج‌ترین نوشیدنی، آب رودخانه‌ها و چشمه‌ها بود که باید آن را پس از جوشاندن در ظروف نقره‌ای نگهداری کرده،(۱۳) در غیر این صورت آب را باید به صورت روزانه تهیه می‌کردند. خوردن آن در نیمه شب، در صورت روشن کردن آتش و روشن کردن اتاق مجاز بود(۱۹) زیرا زرتشتی‌ها تاریکی را یکی از انواع دیوها دانسته و خوردن آب در تاریکی را، سبب ورود این دیو به بدن و بروز بیماری می‌دانستند(۷).

از معروف‌ترین نوشیدنی‌های تفریحی ایرانی‌ها شراب بوده‌است. شراب انگور در مناطق مختلف مصرف می‌شد و جزو حقوق ماهیانه کارگران و حتی خراج پرداختی محسوب می‌شد(۲۲). نوشیدن شراب در ابتدای ظهور دین زرتشت، امری مذموم به شمار می‌رفت؛ اما با ورود انحرافات و بدعت‌ها، نه تنها مضرشناخته نشد، بلکه برای آن فواید بسیاری هم برمی‌شمردند. چنانکه در نصایح یکی از بزرگان دین زرتشتی خوردن شراب(اگر به پیمانه باشد)، بسیاری از گناهان را از انسان دور می‌کند(۲۳).

آداب سفره

بخش مهم دیگر، در خوراک ایران باستان آداب سفره بود. سفره یا خوان، نزد ایرانیان دارای جایگاه خاصی بوده و علاوه بر مواقع غذا خوردن، در اعیاد و جشن‌ها هم پهن می‌شده - است(۲۴). اولین اصل مهم آداب سفره، داشتن اشتها برای شروع غذا بود. آنان معتقد بودند، هنگامی که غذا در شرایط گرسنگی میل شود بدن به خوبی آن را دریافت خواهد کرد(۳). رعایت حالت روحی مناسب هم از آداب سفره بود و مهم بود که انسان هنگام صرف غذا، در آرامش کامل بوده و هیچ‌گونه ترس، اضطراب و ناراحتی در کار نبوده و بدن در صحت و سلامت باشد(۱). ایمان آورندگان نباید با حالت آز و حرص

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-13]

به سراغ غذا می‌رفتند، چون غذا خوردن، تنها وسیله‌ای برای کارهای نیک محسوب می‌شد(۱).

حضور افراد دیگر، از جمله خانواده و دوستان بر سر سفره، می‌توانست شرایط بهتری برای تکمیل آرامش روحی فراهم کند(۲۵). البته توصیه موکد بوده که از حضور افراد ناشایسته و ناپرهیزگار بر سر سفره خودداری شود. همنشینی با انسان‌هایی که دارای صفات رذیله اخلاقی بودند نیز نهی شده(۲۶)، چرا که این صفات را اهریمنی دانسته و حضور این نیروهای اهریمنی، سبب عدم امتزاج اخلاط غذا با اخلاط بدن و در نتیجه بی‌فایده بودن خوراک می‌شد(۲۷). اگر کسی اقدام به این کار می‌کرد همانند آن بود که لشکری هزارنفری به حمله مزدیسنان فرستاده باشد(۲۸).

مهمتر از خصوصیات همنشین، تاکید و حساسیت زیادی روی خصوصیات آشپز وجود داشت. در اکثر مواقع در خانواده‌های عادی تهیه غذا بر عهده زنان بود، و هنگامی که آن زن دشتان(حائض)بود، بالاجبار فرد دیگری باید غذا می‌پخت. زرتشتی‌ها زن را در این دوران نجس می‌دانستند و آن زن تا چندین گام نباید به محل پخت غذا نزدیک می‌شد وگرنه آن غذا قابل خوردن نبود و اگر به طور عمد غذا تهیه می‌کرد عقوبت سختی را در جهان اخروی برای او منظور می‌دانستند، چرا که غذای ناپاک به مزدیسنان داده است(۲۸،۲۰). خورش خود او هم در این دوره مقداری غله و گوشت پخته شده بود که آن را هم نباید با دست برهنه می‌خورد.

دستورات اکیدی مبنی بر شستن دستها قبل و بعد از غذا وجود داشت. البته نظافت دستها فقط مختص به مواقع غذا خوردن نمی‌شد و هنگام بامداد و نیایش هم رعایت می‌شده - است(۱۷). همچنین با جامه ناپاک نباید بر سر سفره حاضر می‌شدند(۲،۵).

سخن نگفتن، دیگر جزو لاینفک آداب سفره ایرانیان بوده(۱) که از آن با عبارت«درایان جوشینه» هم یاد کرده‌اند(۱۸) و این کار را جزو گناهان نابخشودنی دانسته- اند(۱۷). آنان معتقد بودند با این کار مینوها و ایزدان آزار می- بینند(۱۹). اگر بر سر سفره نیاز به سخن گفتن می‌شد و یا چیزی می‌خواستند، خواسته خود را با حرکت دست و چشم می‌فهماندند(۲۹). آنان عقیده داشتند باید تمام اعضا و حواس را متوجه خوراک کرد، زیرا هر عضوی بهره‌ای از غذا دارد. تن و روح حیوانی که جایگاهش قلب است و سرشت انسان که در جگر است، باید نیروی خود را دریافت دارند(۲۴).

آغاز غذا خوردن با«یشت درون» و یا گرفتن باج نان بود. یشت درون عبارت بود از دعایی که برای نان می‌خواندند و این دعا به اهورامزدا تقدیم می‌شد. این مراسم به قدری مهم بوده که جزو اولین تعالیمی بود که به کودک یاد داده می‌شد و کودک باید تا سن هفت سالگی آن را آموخته باشد(۷). از دیگر ایزدانی که ستایش آنها الزامی بود خرداد و مرداد بودند(۹). افرادی که این امر را رعایت نمی‌کردند و آزار این دو امشاسپند را موجب می‌شدند، باید خود را برای عذاب اخروی آماده می‌کردند(۲۰). یشت درون فقط برای شروع غذا نبود بلکه پس از اتمام غذا و شستن دست و دهان، باج پایان غذا را هم می‌خوانند(۱).

کسانی که دریافت مواد غذایی مختلف را از بدن خود مضایقه کرده و ریاضت می‌کشیدند، از جامعه طرد شده و به دلیل آزار تن، عقوبتی دردناک در انتظار آنان بود(۲۰). علاوه بر کم‌خوری زیاده‌خواری هم ناپسند بود(۲۵)مرد«شکم‌انبار»(کسی که معده خود را به صورت انبار مواد غذایی گوناگون درآورده- است) همواره آشفته است و این آشفتگی او را از سلامت و زندگی اهورایی باز می‌داشت.«پیمان خورش»(اندازه خوردن) بودن از فضیلت‌های تاکید شده‌بود که عامل اصلی طول عمر به حساب می‌آمد(۳). برای بهتر شدن روان، تاکید شده‌است که خوردن در حد رفع گرسنگی باشد(۱۴). نکته قابل توجه آن بود که مزدیسنان، علاوه بر مراقبت بر اندازه خوراک خود، در قبال همدیگر هم مسئول بودند و اگر فردی را می‌دیدند که در خوردن افراط می‌کند باید او را از این کار منع می‌کردند و گرنه خود عقوبت می‌شدند. به طور مثال عقوبت کسی که یک زرتشتی را از زیاد آب خوردن باز ندارد ۲۰۰ ضربه تازیانه بود(۲۸).

دین زرتشت به آنچه آن را نجاست می‌نامید، بسیار حساس بود. از جمله نجاست‌ها در منظر این مذهب خرفستران و نسا(مردار)بود که به شدت توصیه شده بود از آن دوری شود.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-13]

حتی در زمینی که غله در آن کشت می‌شده، اگر مردار یافت می‌شد آن غله را برای خوردن مناسب نمی‌دانستند(۲۸). خوردن مردار را منشا حضور دیوها در بدن و تباهی آن عنوان می‌کردند(۳). اگر حیوانی نجاستی خورده باشد، تا یک سال، از شیر و از گوشت آن استفاده نمی‌کردند و تنها پس از گذر این مدت برای مصرف مناسب بود؛ اما باز هم نمی‌شد از شر و گوشت آنها برای پخت غذای نذری استفاده کرد(۲۸).

از نظر حکمای زرتشتی خوردن دو وعده غذا در طول شبانه روز بهترین کمک برای سلامتی بدن بود: وعده صبحانه که به آن «سور» گفته می‌شد و غذای شب که به آن «شام» می‌گفتند(۳۰). البته قاعده اصلی برای تعداد وعده‌های غذایی، داشتن اشتها بود و برخی از مردم عادی برنامه مشخصی برای تعداد وعده های غذایی نداشتند. اما سلاطین و بزرگان ساعات معینی را برای خوردن اختصاص داده بودند(۲۹).

دین زرتشت در باب ظروفی که غذا در آن تهیه و مصرف می‌شد، هم احکامی داشت. خوردن و آشامیدن در کاسه‌های چوبی و سفالین را ناروا می‌شمرد، چرا که این ظروف را مستعد انتقال پلیدی‌ها می‌دانسته‌اند(۳۱). البته خوردن در آنها در مواقع اضطرار به شرط آن‌که به خوبی تطهیرشده باشند، بدون اشکال بوده‌است(۱،۵) جنس ظروف غذا خوری باید از طلا، نقره، آهن، مس، سنگ و گل با لعاب می‌بود(۲۸). ظروفی که در آن غذا برای زن حائض ریخته می‌شد باید از آهن و یا سرب می‌بود(۷). خوردن در ظروف چینی هم بلامانع به شمار می‌رفت(۲،۵). روی و برنج دیگر فلزاتی بودند که توسط ایرانیان در ساخت ظروف استفاده می‌شد(۱۹).

مرگ وآداب غذایی آن:

از دیگر احکام دین زرتشت، می‌توان به آداب خوراک مربوط به زمان مرگ نزدیکان اشاره‌کرد. انواع غذاهایی که در این زمان توصیه می‌شد متفاوت بود. در نگاه آنان از آنجا که روح، اصلی‌ترین عامل هضم غذا، در این زمان ناتوان و دردمندبود، خوردن غذاهایی که نیاز به درنگ بیشتر در معده داشت ممنوع بود. این محدودیت‌ها با توجه به زمان و مکان(که خود دارای طبع‌های متفاوتی بودند) افراد متفاوت بود. با مرگ یکی از اعضای خانواده، تا سه شب غذای گوشتی نباید خورده می‌شد(۱۹). اگر چه در برخی منابع دیگر نه تنها غذای گوشتی بلکه هیچ غذای پخته شده‌ای نباید مصرف می‌شد. اگر کسی در تابستان مرده باشد تا یک ماه و اگر کسی در زمستان مرده باشد، نزدیکانش تا سه روز نباید غذای پخته شده بخورند(۱۲). مواد غذایی آن خانه، در تابستان پس از سی شب و در زمستان بعد از نه شب پاک می شد(۱/۵) علاوه بر خانواده متوفی، بستگان او هم شامل این حکم می‌شوند. غذاهایی که در این ایام مصرف می‌شدند باید بسیار ساده بوده و شامل شیر، پنیر، میوه، تخم مرغ و ریچار(مربا) می‌شد(۷). اگر کسی در بیابان مرده باشد غذای خانواده او نان و گوشت پخته و یا برشته بود(۷).

اگر متوفی نوزادی بود که مرده به دنیا می‌آمد، محدودیت فقط شامل مادر نوزاد بود. غذای آن زن، شیر تازه دوشیده شده از مادیان یا گاو و یا میش و بز بود. میوه‌های مورد استفاده او هم می‌توانست، هم به صورت پوست کنده و هم با پوست مصرف شود. خورش او گوشت بی‌آب(گوشت سرخ‌کرده و یا کبابی) بود و غذایی که از آرد غله به صورت بی‌آب تهیه می‌شد. (۲۸). تا چهار روز غذاهای او باید اندکی شورتر از حد معمول تهیه می‌شد(۲/۵). خوردن غذای شور به جز این مورد ممنوع بود چرا که آن را باعث کاهش بینایی می‌دانستند(۲۱).

نتیجه‌گیری:

در ایران باستان، به خصوص در عهد ساسانیان، قسمت اعظم وجوه فرهنگی جامعه، تحت تاثیر آموزه‌های دین زرتشت قرار داشت و جنبه تقدس یافته بود. بخشی از این آموزه‌ها، به عنوان اصلی‌ترین بازیگر در ترسیم چهره خوراک ایرانیان، نقشی اساسی ایفا کرد و حضور آن در دو بخش مواد غذایی و آداب غذایی بسیار پررنگ بود. این فرامین دینی با مشخص کردن توصیه‌ها و محدودیت‌های غذایی، سبد غذایی خاصی برای ایرانیان بوجود آورد که تا حدود زیادی منطبق بر اصول علمی و شیوه تغذیه امروزی است. ترسیم چنین سبکی برای آداب غذایی و نوع تغذیه در بین ایرانیان دین‌مدار، که متضمن سلامتی آنان بود، یکی از مهمترین ارکان تشکیل دهنده حوزه تمدنی ایرانیان در عصر باستان بود.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-13]

References:

۱ . مینوی خرد، ترجمه احمد تفضلی، تهران: بنیاد فرهنگ ایران؛ ۱۳۵٤، ص۵۰-۳۱ـــ۸۳-۷-۱۱٤.

۲ . سروش یسن، گزارنده محمدتقی راشد محصل، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی؛۱۳۸۲ ،ص٦۳.

۳ . متن‌های پهلوی، گرداوریده جاماسب جی دستور منوچهر جی جاماسب آسانا، پژوهش سعید عریان، تهران: سازمان میراث فرهنگی؛ ۱۳۸۲،٦۰-۵۷-۵٦-۵۷و۵٦-۱٤۸-۵٦-۱٤۷-۱۳۳.

٤ . اوستا، نگارش جلیل دوستخواه، تهران: مروارید؛ ۱۳٦٦،ص۲٦۷-۱۹۰-۲۵۰-٤۹-۱۳۵.

۵ . داراب هرمزدیار. روایات داراب هرمزد یار، ج۱و۲، بمبئی: بی نا؛ ۱۳۱۸، ج۲ :ص۳٤۸-ج۱ص۲٤۰-ج۱ص۱۲۸-ج۲ص٤٤۱-ج۱ص۲٦۱-ج۲ص٤٤۱-ج۱ص۲۷۷-ج۲ص۳۸٤-ج۲ص۱۵۹-ج۱ص۲٤۱-ج۲ص٤۷۲-ج۱ص۱۳۵-۱۳۷-ج۲ص۳۹۰.

٦ . راسته(آموزه بزشکی مغان) ، گزارش رهام اشه و مسعود میرشاهی، تهران: اساطیر؛ ۱۳۸۳، ص ۲۳-۱۰۰.

۷ . شایست نشایست، ترجمه کتایون مزداپور، تهران: موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی؛ ۱۳٦۹،ص٤۲-۱۱۳-۷-٦٦-۱۷.

۸ . درخت آسوریك، ترجمه یحیی ماهیار نوایی،تهران: فروهر؛۱۳٦۳ص۷٦.

۹ . بررسی هادخت نسک، ترجمه مهشید میرفخرایی، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی؛ ۱۳۷۱،ص۱۲۹-۱۷-۲۳-٦۸-٦۸.

۱۰ . بیات ع. کلیات تاریخ و تمدن ایران پیش از اسلام، تهران: دانشگاه ملی ایران؛ ۱۳۵۵،ص۱۳٤.

۱۱ . دانداماید م. تاریخ سیاسی و اقتصادی هخامنشیان، ترجمه میرکمال نبی‌پور، تهران: گستره؛ ۱۳٦٦،ص۱۷.

۱۲ . روایت پهلوی. ترجمه مهشید میرفخرایی، تهران: موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی؛ ۱۳٦۷،ص٦۹-٦۷-۷٦-۷۵-۲.

۱۳ . هرودوت. تاریخ هرودوت، ترجمه ع، وحید مازندرانی، تهران: کتابفروشی محمد علی علمی؛ ۱۳۲٤،ص۲۹-۷۳.

۱٤ . آذر فرنبغ. دینکرد هفتم، تصحیح محمدتقی راشد محصل، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی؛ ۱۳۸۹،ص۲۷-۲۸-۲۵۹.

۱۵ . گزنفون. لشکر کشی کورش یا بازگشت ده هزار یونانی، ترجمه ع.وحید مازندرانی، تهران: ابن سینا؛ ۱۳۵۲،ص ۱۵۸.

۱٦ . زرین‌کوب ع. تاریخ ایران بعد از اسلام، تهران: امیر کبیر؛ ۱۳۸۳،ص۲۸۷.

۱۷ . کتاب پنجم دینکرد، ترجمه ژاله آموزگار و احمد تفضلی، تهران: بنیاد فرهنگ ایران؛ ۱۳۸٦،ص۵٦-۵۲-٤۸.

۱۸ . خودپتت، ترجمه ابراهیم میرزایی، تهران: فروهر؛ ۱۳٦٦،ص۲۵.

۱۹ . سد در، ترجمه مراد اورنگ، بی جا: افلاتون شاهرخ؛ ۱۳۳۷،ص ٦۹-۵۲-٦٦-۵۸-۷۵.

۲۰ . ارداویراف. ارداویرافنامه، به کوشش دکتر رحیم عفیفی، مشهد: دانشگاه مشهد؛ ۱۳٤۲،ص۲۷-٦۵-٤۳-۷۰.

۲۱ . دانای بزرگمهر، نگارش اقبال یغمایی، تهران: فردین؛ بی‌تا،ص۷٦-۷٦.

۲۲ . ویسهوفر ي. ایران باستان، ترجمه مرتضی ثاقب‌فر، تهران: ققنوس؛۱۳۷۷،ص.95

۲۳ . اندرز انوشه روان آذربدمارسپندان، ترجمه ماهیار نوایی، نشریه دانشکده ادبیات تبریز، سال یازدهم ،شماره زمستان1337 ،ص ۵۲٦.

۲٤ . جاحظ ع. التاج، ترجمه محمد علی خلیلی، تهران: ابن سینا؛ ۱۳٤۳،ص۵۹-٦۱.

۲۵ . اندرز اوشنر دانا، ترجمه ابراهیم میرزای ناظر، تهران: هیرمند؛۱۳۷۳،۲۳-۳۷.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-13]

۲۶. صد در نثر صد در بندهش، بمبئی انتشارات هند بریتانیا: ۱۹۰۹،ص406.

۲۷. ابن مسکویه ا. جاویدان خرد، ترجمه تقی الدین محمد شوشتری، تبریز: شفق؛ ۱۳۵۹،ص69.

۲۸. وندیداد، ترجمه محمد علی حسنی داعی الاسلام، تهران: دانش؛ ۱۳۶۱،ص۱۳۴-۱۲۰-۶۸-۷۰-۶۹-۷۰-۴۹.

۲۹. مارسلینوس آ. جنگ شاپور ذوالاکتاف، ترجمه محمد صادق، تهران: اتابکی؛ ۱۳۱۰،ص۵۰.

۳۰. خرده اوستا، گزارش حسین وحیدی، تهران: بنیاد فرهنگی سرن سروشیان؛ ۱۳۶۸،ص۱۳۵.

۳۱. ثعالبی م. شاهنامه کهن(فارسی تاریخ غررالسیر)، ترجمه سید محمد روحانی، مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد: ۱۳۷۲،ص ۱۶۷.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-09-13]