معرفی "الگوی تغذیه رضوی" مبتنی بر رساله ذهبیه امام رضا (ع)

سید سعید اسماعیلی[الف]، فرامرز فلاحی [ب]، غلامرضا نورمحمدی[ج]*

[الف] دانشجوی PhD طب سنتی، گروه طب سنتی، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران
[ب] متخصص قلب و عروق و استادیار دانشگاه، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران
[ج] استادیار دانشگاه، گروه معارف، دانشگاه تهران، تهران

چکیده

طب پیشگیری مهمترین راه برای حفظ سلامتی محسوب می‌شود و رساله ذهبیه کهنترین متن طبی و اولین کتابی است که در طب پیشگیری و حفظ سلامتی، در عالم اسلام و توسط یک مسلمان نوشته شده است. رساله ذهبیه از نظر محتوا دارای ویژگیهای منحصر به فردی است. این رساله بسیار موجز، اکثر مباحث مهم حفظ الصحه را در خود جای داده است. لکن تغذیه را می‌توان نقطه ثقل این رساله دانست. تغذیه یکی از اصول شش گانه حفظ سلامتی (سته ضروریه) در طب سنتی ایران می‌باشد. در آموزه‌های دینی نیز رعایت اصول خوردن و آشامیدن جایگاه ویژه‌ای دارد. تغذیه نامناسب را می‌توان یکی از عوامل بسیار مهم در ایجاد بسیاری از بیماریها مانند دیابت، چربی خون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی دانست. از دیدگاه طب سنتی نیز تغذیه نامناسب عامل بسیار مهمی در فیزیو پاتولوژی بیماریها محسوب می‌شود.به همین جهت هدف از مطالعه حاضر معرفی "الگوی تغذیه رضوی" مبتنی بر رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام می‌باشد .

و اما این مطالعه یک بررسی مروری (گردآوری) است که در آن ابتدا نسخ و شروح مختلف جمع آوری و متن رساله از نسخه بحار با نسخه خاتون آبادی مقابله گردید، سپس مباحث تغذیه استخراج و ترجمه شد و برای فهم بهتر اصطلاحات و عبارات از کتابهای معتبر طب سنتی و شروح استفاده گردید. در نهایت مباحث تغذیه دسته بندی شد.

اهمیت تدبیر در خوردن و آشامیدن، مختصات یک تغذیه مناسب(از نظر کمیت، کیفیت و نحوه تناول)، شیوه نامه آشامیدن، رابطه تغذیه با سایر فعالیتهای انسان (مثل خواب، حجامت، سفر و جماع) و رابطه تغذیه و بیماریها، عناوین یافته‌های این مطالعه می‌باشند.

بر اساس یافته‌های فوق می‌توان ا ین گونه نتیجه گیری کرد که "الگوی تغذیه رضوی" به عنوان الگوی نوینی برای پیشگیری یا رفع بیماریهای مرتبط با تغذیه می‌تواند مطرح شود.

واژگان کلیدی: الگوی تغذیه رضوی، طب اسلامی، طب سنتی ایران، رساله ذهبیه، الگوی تغذیه، تغذیه.

تاریخ دریافت: خرداد ۹۱
تاریخ پذیرش: شهریور ۹۱

مقدمه:

روز به روز اهمیت طب پیشگیری بیشتر مشخص می‌شود به طوری که همه کارشناسان و متخصصان علم طب بر مقدم بودن پیشگیری بر درمان اذعان دارند. در طب سنتی ایران نیز مبحث ویژه‌ای تحت عنوان "حفظ الصحه" مطرح شده است. در این باب مراقبت از شش اصل ضروری (سته ضروریه) که مهمترین آنها تغذیه است مبنای حفظ الصحه طب سنتی ایران را تشکیل می‌دهد. از سوی دیگر روایات بسیار فراوانی از پیامبر اسلام (ص) و اوصیای معصوم ایشان(ع) در موضوع علم طب وجود دارد. این روایات از همان قرون اولیه در کتبی

* فرد مسئول مکاتبات: drnormohammadi@yahoo.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

تحت عنوان طب النبی، طب الائمه و ... جمع آوری شده است. در این میان بر اساس آن که در اختیار است رساله ذهبیه امام رضا (ع) تنها اثر طبی است که یک معصوم به دست خود نگاشته است. این نوشته به درخواست مامون خلیفه عباسی نگاشته شد. خلیفه پس از مطالعه محتوای آن دستور می‌دهد آن را با آب طلا بنویسند، که به همین دلیل به رساله ذهبیه (نامه زرین) معروف می‌شود. صحت انتساب این نوشته به امام رضا (ع) را علمای بزرگی چون علامه مجلسی، شیخ آقا بزرگ تهرانی و علامه عسگری(ره) تایید کرده‌اند (۳-۱).

این رساله کهنترین متن طبی در عالم اسلام محسوب می‌گردد. فارغ از ترجمه‌های کتب طبی یونانی، این رساله را باید اولین کتابی دانست که در طب پیشگیری و حفظ سلامتی در عالم اسلام نگاشته شده است. همچنین اولین کتاب طبی است که یک مسلمان نوشته است. در ضمن اولین کتاب طبی است که به زبان عربی به نگارش در آمده است (۵-٤).

این رساله از نظر محتوا نیز دارای ویژگیهای منحصر به فردی است. با این که این رساله بسیار موجز و خلاصه است، اکثر مسائل مهم حفظ الصحه را در خود جا داده است. مهمتر از همه آنکه در انتهای این رساله تضمین شده که هر کس به محتوای آن عمل کند به اذن خداوند بیمار نمی شود.. در تمام کتب طبی مهم و رسائل مربوط به حفظ صحت، بخشی تحت عنوان تدبیر فصول آمده است. اما در رساله ذهبیه علاوه بر تدبیر فصول، تدبیر ماههای مختلف نیز به طور مجزا بیان شده است. روش اطبای سنتی آنست که در کتابهای خود در کنار بحث آب مبحث شراب را نیز بیان می‌کنند. اما در این رساله در یک کار ابداعی، خواص و نحوه ساخت شرابی حلال معرفی می‌شود که مسکر نیست. همچنین نکات ظریفی در باب حجامت و فصد بیان شده است که در سایر کتابها طبی یافت نمی شود (٦).

در این رساله با آن که مباحث عمده حفظ الصحه مورد توجه قرار گرفته، لکن بیشترین توجه به بحث تغذیه صورت گرفته است. تغذیه یکی از اصول شش گانه حفظ سلامتی (سته ضروریه) می‌باشد. در آموزه‌های دینی نیز رعایت اصول خوردن و آشامیدن جایگاه ویژه‌ای دارد تا آنجا که امام علی (ع) در پاسخ به این پرسش که ((در قرآن، همه دانشها بجز دانش طب هست؟)) می‌فرمایند: ((زنهار در قرآن آیه‌ای هست که همه طب را یکجا در خود گرد آورده است: "بخورید و بیاشامید ولی زیاده روی نکنید")) (۷). تغذیه نامناسب را می‌توان یکی از عوامل بسیار مهم در ایجاد بسیاری از بیماریها مانند دیابت، چربی خون، بیماریهای قلبی و عروقی و... دانست. از دیدگاه طب سنتی نیز تغذیه نامناسب عامل بسیار مهمی در فیزیو پاتولوژی بیماریها شناخته شده است(۸). در این مقاله مباحث تغذیه رساله مذکور مورد بررسی قرار گرفته و تلاش شده تا به صورت یک الگوی منسجم ارائه گردد.

روش بررسی:

این مطالعه یک بررسی مروری (گردآوری) بوده و از نسخ و شروح مختلف رساله ذهبیه و منابع مهم طب سنتی بهره گرفته شده است. در این مطالعه ابتدا نسخ و شروح مختلف از کتابخانه‌های آستان قدس رضوی، ملی، مجلس و آیت الله مرعشی جمع آوری شد. ابتدا متن رساله از نسخه بحار چاپ تهران با نسخه خاتون آبادی مقابله شد. سپس مباحث تغذیه استخراج و متن با استفاده از ترجمه‌ها و شروح ترجمه شد. در معنای برخی لغات و اصطلاحات و برای فهم بهتر برخی عبارات از کتابهای معتبر طب سنتی چون مخزن الادویه و بحر الجواهر و قانون استفاده شد. در نهایت مباحث تغذیه دسته بندی و به صورت نظام مندی جمع بندی و برخی مطالب نیز برای سهولت استفاده به صورت جدول ارائه گردید. باتوجه به این که نقل اصل و ترجمه همه عبارات باعث اطاله مقاله می‌گردید فقط پیامی که هر عبارت در بر دارد بیان و از نقل متن و ترجمه عبارات رساله جز در موارد خاص اجتناب شد.

یافته ها:

اهمیت تدبیر در خوردن و آشامیدن: در بخشهای مختلف رساله اهمیت تغذیه و نقش آن در سلامتی انسان با تعابیر مختلف مطرح شده است.

۱- نقش تغذیه در سلامت

۱-۱- معده و شکم خزانه مملکت بدن: در این رساله بدن به مملکتی تشبیه شده است که فرمانروایی دارد و این فرمانروا

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

خزانه‌ای دارد که معده و شکم است. طبیعتا خزانه محل جمع مایحتاج مملکت است و بقا و دوام یک کشور به شدت به خزانه وابسته است.

۱-۲- عدم غفلت و داشتن تعهد در رسیدگی به بدن مانند زمین کشاورزی: بدن به یک زمین زراعی تشبیه شده است که نیاز به مراقبت دارد. اگر به آن رسیدگی شود و به اندازه آبیاری شود محصول خوبی می‌دهد اما اگر از آن غفلت شود و آب زیاد یا کم به آن داده شود، محصولش فاسد می‌گردد.

۱-۳- تدبیر غذا و نوشیدنی: اصل مهم در پیشگیری، درمان و ارتقای سلامتی تدبیر در غذا و نوشیدنی است.

۱-٤- نقش تغذیه در صلاح و فساد بدن: «پس همانا صلاح بدن و قوام آن به غذا و آشامیدنی است و فساد آن به این دو است. پس اگر این دو را اصلاح کنی بدن اصلاح و اگر این دو را فاسد کنی بدن فاسد می‌گردد.»

۲- نحوه تاثیر غذا در بدن(طبایع و نحوه توزیع آنها در بدن): در این رساله چهار خلط دم، صفرا، بلغم و خون به رسمیت شناخته شده است. اهمیت این موضوع از آن جهت است که همچنان که در طب سنتی نیز مطرح است، غذا پس از هضم معدی و کبدی تبدیل به این چهار خلط می‌شود و این چهار خلط در بدن منتشر می‌شوند و به این صورت کمیت و کیفیت غذا در کمیت و کیفیت آنها تاثیر می‌گذارد و از این طریق غذا بر بدن تاثیر می‌گذارد.

مختصات یک تغذیه مناسب:

۱- کمیت:

۲-۱- میانه روی در خوردن غذا: «کسی که غذا زیاد بخورد از آن تغذیه نمی شود و آن کس که به اندازه، نه زیاد و نه کم از غذا برگیرد از آن سود می‌برد.»

۲-۲- معیار میانه روی در غذا خوردن:

۱-۳-۱- وجود اشتها و میل در هنگام دست کشیدن از غذا.

۱-۳-۲- رعایت قوت هاضمه و وضع دستگاه گوارش و وجود توانایی برای هضم غذای مصرف شده.

۱-۳-۳- رعایت عادتهای غذایی.

۱-۳-٤- توجه به نشاط: پس از مصرف غذا انسان باید احساس نشاط کند نه احساس کسالت.

۲-۳- آثار اعتدال در غذا خوردن: اصلاح عمومی بدن، اصلاح معده، رشد و تقویت عقل، سبکی جسم و رفع اضافه وزن

۲-٤- تعداد وعده‌های غذایی: دو دستور برای تنظیم وعده‌های غذایی ارائه شده است. روش اول: روزی یک وعده غذا در هنگامی که هشت ساعت از روز گذشته است. روش دوم: روش سه وعده در دو روز است. به این صورت که روز اول صبحانه و شام میل می‌شود و روز دوم فقط ناهار (پس از گذشت هشت ساعت از روز). روش دوم را ابن سینا نیز توصیه کرده است(۹).

۲- کیفیت:

۲-۱- معیارهای انتخاب غذا: مناسبت و هماهنگی با کلیت مزاج شخص، مناسبت با معده و خوب گوارش یافتن معیارهایی است که برای انتخاب غذای مناسب ارائه گردیده است.

۲-۲- انتخاب غذای مشاکل: در این مورد برخی تصور کرده اند که باید گرم مزاجان، غذای گرم و سرد مزاجان، غذای سرد بخورند. لکن شارحان چنین نظری ندارند و مداومت به این کار را موجب بیماری می‌دانند ایشان می‌گویند مشاکل به معنای هم طبع نیست بلکه گرم مزاج باید غذای سرد و سرد مزاج غذای گرم بخورد تا به اعتدال برسد و عکس آن باعث بیماری است(۱۰). در واقع مشاکل را باید معادل مناسب تلقی کنیم.

۲-۳- انتخاب غذا با توجه به آب و هوا (تاثیر تغییرات هوا بر هضم): قوا تابع مزاج است. مزاج نیز تابع هوا و متاثر از تغییرات آن می‌باشد. در هوای معتدل تصرف مزاج در حرکات طبیعی (هضم، جماع، خواب، حرکت و ...) بهتر می‌شود.

۲-۳-۱- مصرف غذاهای با طبع سرد در تابستان و غذاهای با طبع گرم در زمستان و غذاهای معتدل در دو فصل دیگر توصیه شده است.

۲-۳-۲- توصیه‌های غذایی هر ماه: علاوه بر توصیه‌های کلی تغذیه در هر فصل، توصیه‌های غذایی به تفکیک هر ماه را می‌توان از ویژگیهای منحصر به فرد رساله ذهبیه دانست(٦). البته توصیه‌های دیگری در مورد ورزش، جماع و... وجود دارد که از ذکر آن به جهت خارج بودن از مبحث تغذیه پرهیز شد. این دستورالعملها در یک جدول خلاصه شده است. لازم به ذکر است که در رساله از ماه‌های رومی استفاده شده است. (جدول ۱)

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

جدول ۱. دستورالعملهای تغذیه‌ای به تفکیک هر ماه

ماه	خصوصیت	توصیه ها	پرهیزها
آذار (ماه اول بهار) ۳۰ روز	رفع تسلط بلغم/ هیجان خون/ نیکو گشتن شب و روز/ نرم شدن زمین	غذا و گوشت لطیف[۱]/ تخم نیم برشت (عسلی)/ شراب (حلال) مخلوط با آب	پیاز، سیر و ترشیجات
نیسان ۳۰ روز	تقویت مزاج فصل/ تحرک(خاص) خون	خوراکیهای بریان/ غذایی که با سرکه به عمل آمده/گوشت‌های شکار	آب ناشتا
ایار ۳۱ روز	صاف شدن بادها		چیزهای شور/ گوشتهای غلیظ مانند کله حیوانات و گوشت گاو/ شیر
حزیران (ماه اول تابستان) ۳۰ روز	رفع سلطه بلغم و خون/ روی آوردن زمان صفرا	سبزی‌های سرد مثل کاسنی و خرفه/ خیار و خیار چنبر/ شیر خشت و میوه‌های آبدار/ چیزهای ترش/ شیر/ گوشت بزغاله/ ماهی تازه مرغ، تیهو و دراج	گوشتهای چرب /
تموز ۳۱ روز	شدت گرما پایین رفتن آب ها	آب سرد ناشتا/ چیزهای سرد و تر/ شکستن مزاج شراب (حلال)[۲]/ غذاهای لطیف سریع الهضم (مانند حزیران)	
آب ۳۱ روز	تشدید بادهای داغ و وزش باد شمالی/ هیجان زکام در شب	خوراکی‌های سرد و تر/ ماست	
ایلول (ماه اول پاییز) ۳۰ روز	نیکو گشتن هوا/ تقویت سلطه سودا	شیرینی ها/ انواع گوشتهای معتدل مثل بزغاله و بره گوسفند یک ساله	گوشت گاو/ زیاد خوردن غذای بریان/ خربزه و خیار چنبر
تشرین اول ۳۱ روز	وزش بادهای مختلف و باد صبا	گوشت چربی دار/ انار ملس/ میوه بعد از غذا/ خوردن گوشتها با ادویه جات/ کاستن از نوشیدن آب	
تشرین آخر ۳۰ روز	قطع باران موسمی	نوشیدن یک جرعه آب داغ هر روز صبح	نوشیدن آب در شب/ سبزیجات مثل کرفس، نعناع و تره تیزک[۳]
کانون اول(ماه اول زمستان) ۳۱ روز	غلبه بلغم تقویت بادها و تشدید سرما	مثل تشرین آخر/ غذای گرم بالقوه و بالفعل[۴]	خوراکی‌های سرد
کانون آخر ۳۱ روز	تشدید غلبه بلغم	نوشیدن آب داغ ناشتا/ شورباهای حاوی سبزی‌های گرم/ مثل کرفس، تره تیزک و تره	ماهی تازه / شیر/ شیرینی[۵]
شباط ۲۸ روز		سیر/ گوشت پرنده و شکار/ میوه‌های خشک	

۳- نحوه تناول و رعایت ترتیب در غذا خوردن: در منابع طب سنتی در مورد ابتدا به غذا اختلافی موجود است. برخی معتقدند باید با غذای سبک و لطیف شروع کرد و بعد غذای سنگین و غلیظ را مصرف کرد و برخی عکس این ترتیب را توصیه کرده اند. در این رساله نظر اول تایید شده است. ابن سینا نیز همین نظر را ترجیح داده است (۹).

٤- شیوه نامه آشامیدن:

٤-۱- میانه روی در نوشیدن آب: نه تنها زیاده روی در مصرف غذا عامل بیماری است بلکه زیاد آب خوردن نیز همین اثر را دارد. روایت زیر موضوع را روشنتر می‌کند. امام صادق(ع)می فر مایند: اگر مردم کمتر آب می‌نوشیدند بدنهایشان به سامان بود (۷).

٤-۲- آثار سوء نوشیدن آب با غذا: ۱- افزایش رطوبت بدن ۲- ضعف و آسیب معده ۳- عدم جذب قوت غذا توسط عروق ٤- جلوگیری از هضم غذا و تبدیل آن به ماده خام (که خود می‌تواند عامل بیماریهای بلغمی باشد).

٤-۳- نوشیدنی بعد از غذا (شراب حلال یا شربت رضوی): « نوشیدنی تو پس از غذا از شراب صاف عتیقی است که نوشیدن آن حلال است و من آن را برای تو بعدا توصیف می‌کنم.»

٤-۳-۱- روش تهیه شراب حلال: ده رطل[۶] مویز منقی (پاک شده از دم و هسته) گرفته و می‌شویند و با آب صاف در ظرفی، طوری که آب تا چهار انگشت روی آن را بگیرد، می‌خیسانند. در زمستان تا سه شبانه روز و در تابستان یک شبانه روز به همین وضع در این ظرف رها می‌شود. سپس در دیگ تمیزی ریخته می‌شود و این آب اگر ممکن بود، باید آب باران باشد و گر نه از آب زلالی که چشمه اش در ناحیه مشرق باشد، آبی براق و سفید و سبک. این آب به سرعت گرما و سرمای عارض شده را قبول می‌نماید که این بر وضع (سبکی) آب دلالت می‌کند. سپس مویز منقای خیس خورده رامی پزند تا پف کند و جا بیفتد. سپس می‌فشارند و عصاره حاصله را صاف و خنک می‌کنند. در ادامه برای بار دوم به دیگ می‌ریزند و مقدار آن را با یک چوب اندازه گرفته و با آتش ملایم به نرمی و لطافت جوشانده تا

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

دو سوم آن برود و یک سوم آن باقی بماند. در مرحله بعد از عسل مصفی[۷] یک رطل گرفته و در آن ریخته و حجم اضافه شده، اندازه گرفته می‌شود. زنجبیل و زعفران هر یک به وزن یک درهم، میخک، دارچین، کاسنی، مصطکی و سنبل الطیب از هر یک نیم درهم، همه را جدا جدا کوبیده و الک می‌کنند و در پارچه محکمی قرار داده و با نخی در آن را محکم بسته و در دیگ انداخته و پارچه را در آن شراب بمالند، به طوری که قوای ادویه در آن وارد شود و همین طور آن را بر آتش ملایم به آرامی حرکت داده تا آنکه به اندازه حجم عسل از آن کم شود. سپس ظرف را برداشته سرد کرده و مدت سه ماه گذاشته می‌شود تا مزاج آنها در یکدیگر داخل شده و در این هنگام استفاده می‌کنند.

٤-۳-۲- مقدار مصرف شراب حلال: یک اوقیه[۸] از شراب حلال با دو اوقیه آب خالص مخلوط و مصرف می‌شود. بعد از غذا به اندازه سه قدح (پیاله یا کاسه) و در صورت وجود تمایل به آب نصف مقدار قبلی مجددا نوشیده می‌شود.

٤-۳-۳- خواص شراب حلال: ۱- رفع دردهای مزمن سرد (مثل نقرس[۹] و ریاح) ۲- درمان بیماریهای مغز و اعصاب ۳- درمان بیماریهای معده ٤- برخی بیماریهای کبد و طحال و امعا و احشا ٥- تقویت قوای جنسی ٦- حفظ سلامت عمومی بدن (۱۰)

٤-۳-٤- آب مسافر: مسافر باید آب هر منزل را قبل از نوشیدن با آب منزل قبلی مخلوط نماید. همچنین کمی خاک از شهری که در آن بزرگ شده است به همراه داشته باشد و با آب هر منزلی مخلوط نماید سپس صبر کند تا خاک ته نشین شود و بعد از آن آب میل نماید.[۱۰]

٤-٤- آبهای مناسب:

٤-٤-۱- بهترین آب برای مسافر و مقیم: این آب دارای ویژگیهای زیر است: ۱- چشمه آن در مشرق باشد ۲- سبک و سفید (بی رنگ) باشد ۳- مسیر جریان آن کوه خاکی باشد. این آب در زمستان سرد و در تابستان ملین شکم و مفید برای گرمائیها است.

٤-٤-۲- آب باران: آب باران سبک، گوارا، صاف و مفید برای جسم است، البته اگر تجمع و ماندن آن در زمین طولانی نباشد.

٤-٤-۳- آب چاه: آب چاه، گوارا، صاف و مفید است اگر جریان آن مداوم باشد و توقف آن در زمین طولانی نشود.

٤-٥- آبهای نا مناسب: آب شور و آب‌های غلیظ شکم را خشک می‌کند. آبهای برف و یخ برای بدن مضر است. آب مردابها و شوره زارها، درتابستان به جهت رکود و تابش مداوم خورشید بر آن گرم و غلیظ است و از نوشیدن مکرر آن مره صفرا تولید می‌شود و طحال به واسطه آن بزرگ می‌شود.

رابطه غذا با سایر فعالیتهای انسان:

۱- تغذیه و خواب: عادت به نشستن دو ساعت از اول شب، تا غذای خورده شده هضم شود.

۱-۱- روش کمک به گوارش غذا: کسی که بخواهد غذایش خوب گوارش یابد در موقع خواب به پهلوی راست بخوابد سپس به پهلوی چپ بگردد تا به خواب رود.

۲- تغذیه و حجامت:

۲-۱- تغذیه مشترک تمام فصول: بعد از حجامت مکیدن انار ملس و اجتناب از غذای شور تا سه ساعت توصیه شده است.

۲-۲- تغذیه بعد از حجامت در زمستان: تریاق اکبر[۱۱]+ سکنجبین (عنصلی) عسلی/ فایده: ایمنی از لقوه، برص، بهق و جذام/ غذا: تیهو+ شراب حلال

۲-۳- تغذیه بعد از حجامت در تابستان: سکنجبین عنصلی+ شراب مفرح معتدل (مثل شربت سیب یا به) یا شربت میوه[۱۲] یا تکه‌ای اترج با آب ولرم/ سکباج[۱۳]، هلام[۱٤]، مصوص[۱٥] و ترشی+ شراب حلال

۳- تغذیه و سفر

۳-۱- اعتدال در پری شکم : «برای مسافر، هنگامی که سفر می‌کند، شایسته است که در حال پر بودن شکم از گرما بپرهیزد و شکم خالی هم نباشد و باید در حد اعتدال باشد.»

۳-۲ - تغذیه در سفر گرم:

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

۳-۲-۱- تناول غذاهای با مزاج سرد: از غذاهای سرد مثل قریص[۱۶] و هلام و سرکه و روغن زیتون[۱۷] و آبغوره و مانند آن از غذاهای سرد تناول کند.

۳-۲-۲- پر یا خالی نگه داشتن شکم: «اگر شکم از غذا خالی باشد، حرکت در گرمای شدید برای بدنهای لاغر مضر است، در حالی که برای بدنهای چاق مفید است.»

۴- تغذیه و زناشویی:

٤-۱- آثار منفی جماع با شکم پر: در تابستان و زمستان در اول شب از نزدیکی اجتناب شود. این به خاطر این است که معده و عروق پر است. در نتیجه از آن قولنج، فالج، لقوه، نقرس، سنگ، تقطیر(البول)[۱۸]، فتق و ضعف بینایی حاصل می‌شود.

٤-۲- آثار مثبت جماع پس از هضم: جماع باید در آخر شب باشد، که برای بدن بهتر و برای فرزنددار شدن امیدوارتر و برای عقل فرزندی که خداوند مقدر می‌کند، بهتر است.

٤-۳- تغذیه و تقویت پس از جماع: پس از غسل، در همان ساعت مقداری مومیایی[۱۹] با شربت عسل[۲۰] یا عسل کف گرفته[۲۱] خورده شود. این کار آن آب خارج شده از بدن را بر می‌گرداند.

تغذیه و بیماریها:

۱- راهبردهای رفع غلبه اخلاط و باد: باد و اخلاط چهارگانه اگر مقدار آن زیاد شود یا کیفیتی غیر طبیعی پیدا کند ماده‌ای مزاحم تلقی می‌گردد. برای رفع این مشکلات راهکارهای مختلفی در رساله بیان شده است. (جدول ۲)

جدول۲. تدابیر غذایی دفع مواد مزاحم از بدن و یا کاهش تولید آنها

نوع ماده مزاحم	تدبیر غذایی
دم	تدبیر غذایی به صراحت بیان نشده اما از تدابیر ماه‌های بهار باید پیروی کرد
بلغم	پرهیز از غذاهای سرد
صفرا	مصرف هر روزه خوراکی‌های سرد و تر
سودا	تدبیر غذایی به صراحت بیان نشده اما از تدابیر ماه‌های پاییز باید پیروی کرد
باد	اجتناب از هر سردی/ مصرف مداوم همه گرم و نرم ها/ هر هفته یک بار سیر خوردن

۲- تغذیه و بیماری‌های خاص

۲-۱- اجتناب از جمع بین ماهی و تخم مرغ: خوردن این دو با هم موجب نقرس، قولنج، بواسیر و درد دندان می‌گردد.

۲-۲- اجتناب از جمع شیر و نبیذ[۲۴]: خوردن این دو با هم نقرس و برص تولید می‌کند.

۲-۳- آثار سوء مداومت در خوردن تخم پرندگان: مداومت خوردن آن موجب کلف[۲۵] در صورت می‌شود.

۲-٤- آثار سوء غذای نمک سود: خوردن غذای شور و گوشت نمک سود و ماهی نمک سود بعد از فصد و حجامت، بهق[۲۶] و جرب[۲۷] را در پی دارد.

۲-۵- آثار سوء خوردن قلوه و محتویات شکم گوسفند: خوردن قلوه و اجواف[۲۸] گوسفند باعث بیماری مثانه می‌شود.

۲-٦- تغذیه، حمام و پیشگیری از سر درد : قبل از داخل شدن به حمام نوشیدن پنج جرعه آب نیم گرم (یا ریختن آن بر سر طبق برخی نسخ) از سردرد و شقیقه[۲۹] ایمن می‌کند.

۲-۷- غذا درمانی در درد مقعد و بواسیر: هر شب هفت عدد خرمای برنی[۳۰] با روغن گاو بخورد.

۲-۸- تغذیه و حافظه: خوردن هر روز صبح ناشتا هفت مثقال مویز موجب زیاد شدن حافظه می‌گردد. همچنین برای کاهش فراموشی و تقویت حافظه هر روز سه قطعه مربای زنجبیل عسلی خوردن و هر روز خردل بر غذا پاشیدن مفید است.

۲-۹- تغذیه و افزایش عقل:« هر کس می‌خواهد که عقلش زیاد شود هر روز سه عدد هلیله (کابلی) که با شکر ابلوج[۳۱] پرورده است، بخورد.»

۲-۱۰- تغذیه و پیشگیری از زکام زمستانه: «هر کس می‌خواهد که در ایام زمستان زکام را (از خود) براند پس هر روز سه لقمه عسل بخورد.»

۲-۱۰-۱- راه شناخت عسل بد: عسلی که در هنگام بوییدن عطسه ایجاد کند و عسلی که خوردن آن موجب مستی شود و یا طعم آن تندی شدیدی داشته باشد، ممکن است کشنده باشد.

۲-۱۱- تغذیه و پیشگیری از زکام تابستانه: خوردن هر روزه خیار برای این امر مفید است.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

۲-۱۲- تغذیه و شقیقه و شوصه[۳۲]: خوردن ماهی تازه در زمستان و تابستان از شقیقه و شوصه پیشگیری می‌کند.

۲-۱۳- تغذیه، سلامتی و سبکی جسم: کسی که بخواهد تندرست و سبک وزن باشد، از شام شب بکاهد.

۲-۱٤- تغذیه و بیماریهای کبد: خوردن سرکه بعد ازحمام مانع آسیب کبدی است.

۲-۱۵- تغذیه و بیماریهای حلق: بعد از خوردن شیرینی غرغره با سرکه از شل و آویخته شدن لوزه‌ها و زبان کوچک (سقوط لهات) جلوگیری می‌کند.

۲-۱٦- تغذیه و سلامت دندان: کسی که بخواهد دندانش خراب نشود، شیرینی را بعد ازخوردن تکه‌ای نان میل کند.

نتیجه گیری:

"الگوی تغذیه رضوی" الگویی جدید در تغذیه پیش روی ما قرار می‌دهد. این الگو گرچه دارای نقاط مشترک مهمی با الگوی تغذیه طب سنتی ایران است، لکن دارای ویژگیهای منحصر به فردی می‌باشد. استفاده از این الگو در پیشگیری یا رفع مشکلات مرتبط با تغذیه مثل بیماریهای گوارشی، قند، چربی و فشار خون بالا و بیماریهای قلب و عروق می‌تواند موثر باشد. تحقیقهای بالینی می‌تواند تاثیر الگوی مذکور بر بیماری‌های فوق را بررسی نماید.

تشکر و قدر دانی:

از آقایان دکتر سیادتی، کرد افشاری، عطار، شمس باغبانان و کارکنان محترم کتابخانه‌های آستان قدس، آیت اله مرعشی، مجلس و ملی به جهت مساعدت در دستیابی به نسخ خطی و از آقای دکتر کمالی به خاطر راهنماییهای مفیدشان قدردانی می‌نماییم.

پی نوشت:

۱ لطیف: غذای لطیف زودتر هضم و تبدیل به خون می‌شود و فضولات آن کمتراست (۱۱) و خون رقیقی از آن تولید می‌شود (۹).

۲ به وسیله مخلوط کردن با آب بیشتر (۱۰)

۳ به حسب قواعد طبی سبزیهای گرم با این ماه مناسب است. در شرح این عبارت برخی گفته اند به جهت میل حرارت به باطن است که سبزی‌های گرم باعث تشدید حرارت می‌شود (۱۰،۱۲) یکی از شارحان احتمال تصحیف داده که "یتحبب" یا "یستحب" بجای "یجتنب" بوده است که در این صورت کاملا معنا معکوس می‌شود و در واقع توصیه به مصرف این سبزیها شده است (۱۳).

٤ گرم بالفعل به معنای بالا بودن درجه حرارت است و گرم بالقوه به این معناست که غذا پس از ورود به بدن ایجاد حرارت می‌کند و در واقع همان طبع گرم مد نظر است.

۵ در بعضی نسخ "حُلو" به معنای شیرینی و در بعضی نسخ "حلق" به معنای سر تراشیدن آمده است. که معنای دوم با قواعد طبی هماهنگ تر به نظر می‌رسد (۱۰).

٦ رطل= ۹۰ مثقال= ٤۰۹گرم (۱٤)

۷ عسل مصفی: عسل موم گرفته (۱۵)

۸ اوقیه= هفت و نیم مثقال= ۳٤ گرم (۱٤)

۹ درد در مفاصل مقدم قدم (Foot) خاصه شصت پا (۱٦)

۱۰ مخلوط کردن خاک با آب: این کار باعث نزدیک شدن طبیعت آب به طبیعت آن خاک و درنتیجه به طبیعت شخص می‌شود (۱۰). همواره از خاک و فیلترهای شنی برای تصفیه آب استفاده می‌شده است.

۱۱ تریاق اکبر: تریاق فاروق (۱۰) برای هر دوا که پادزهریت داشته باشد که به خاصیت مقاوم سموم و رفع نکایت او کند و محافظت نماید روح را از فساد و تعفن ... (۱٤) تریاق اکبر یا فاروق یا افاعی دارای اجزای حرام مثل گوشت افعی و شراب و جند است که اکثر شارحان مثل علامه مجلسی آن را حمل بر تریاقی کرده اند که فاقد این اجزاست (۳، ۵، ۱۳) مثلا تریاق اربعه و تریاق ثمانیه که فاقد این اجزا هستند... (۱٤).

۱۲ شراب الفاکهه: شربتی که از سیب و گلابی و انار ملس و سماق و زعرور (زالزالک) و سیب و زرشک تهیه شود (۱۷).

۱۳ سکباج : شوربایی که با سرکه بپزند (۱۰).

۱٤ هلام : قلیه با گوشت گاو یا گوساله یا بزغاله و سبزی و سرکه که سبزی آن خورده نمی شود (۱۰).

۱۵ مصوص: قلیه که از گوشت دراج و سرکه و سبزی تهیه شود. (۱۰).

۱٦ قریص: گوشت لطیف (جوجه مرغ یا ماهی یا بزغاله) با سرکه و سبزیجات تازه و خشک و ادویه خوشبو/ فریض (در بعضی نسخ) به معنای گوشت تازه (۱۰).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

۱۷ زیت: روغن زیتون گرم است اما اگر از زیتون نارس گرفته شود معتدل یا به گفته برخی سرد و خشک است (۱۸،۱۷).

۱۸ تقطیر البول: کم کم خارج شدن ادرار با دفعات زیاد و با اراده (۱٦).

۱۹ مومیایی: ماده‌ای قیر مانند که از درز سنگها بیرون می‌آید. طبیعت آن: در اول سیم گرم و در دویم خشک/ افعال و خواص آن: مقوی ارواح و دل و مفرح... و مجفف رطوبات و معین باه و حافظ ارواح بدنی و لطیف و سریع النفوذ (۱۸).

۲۰ شراب عسل: شربت عسل (۱٤)

۲۱ عسل منزوع الرغوه: عسلی که به آن آب اضافه کرده به آرامی حرارت می‌دهند و کف آن را می‌گیرند. حرارت و حدت آن کمتر و جنبه غذائی آن بیشتر از جنبه دارویی می‌شود (۱۸).

۲۲ نبیذ: اسم جنس جمیع مسکرات مایع است غیر از خمر... و آن انواع است و عبارت از نقوعات مسکره حاده است ... و فقاع قسمی از آن است که از آب انار و سایر میوه‌ها و حبوب ترتیب دهند و آن مقدار نگذارند که به جوش آید و مسکر گردد و چون مدّتی بگذارند که به جوش آید و مسکر گردد آن هنگام آن را مضغ نامند و از جمله انبذه است(۱۸).

۲۳ کلف: تغییر رنگ پوست به سیاهی در صورت (۱٦)، کک و مک.

۲٤ بهق تغییر در رنگ پوست به سفید و سیاه است (۱٦).

۲۵ جرب بثورات ریز با خارش شدید که در ابتدا سرخ بوده و چه بسا که چرک کند (۱٦).

۲٦ اجواف: سیرابی و شیردان (۱۰) و احتمالا سایر محتویات شکم گوسفند.

۲۷ شقیقه: درد در یک طرف سر و صورت (۱٦).

۲۸ خرمای برنی: نوعی خرمای مرغوب است. این کلمه معرّب «برنیک» فارسی بوده است به معنای بار نیکو. روایات برای آن اهمیت ویژه‌ای قائلند (۱۵).

۲۹ شکر به اعتبار نیشکر سه نوع می‌باشد: یکی سیاه رنگ و یکی سرخ رنگ که شکر احمر است و یکی سفید. چون شکر سفید را به آب گداخته بجوشانند و کف شیر و یا سفیده تخم مرغ بر آن زنند و صافی نموده منعقد گردانند آن را نبات سفید گویند و چون مرتبه دیگر تصفیه کرده ... آن را شکر سلیمانی گویند و چون دیگر باره طبخ نموده تصفیه نمایند و در قالب صنوبری بریزند آن را فانیذ گویند که به فارسی قند نامند و اگر در طبخ ثالث مبالغه نموده باشند ابلوج که به فارسی قند مکرر [گویند] (۱۸).

۳۰ شوصه: ورمی در پوشش داخلی دنده هاست (۱٦).

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

REFERENCE:

1. Aqa Bozorg Tehrani, Mohammad M.: Alzryh to songs Alshyh [electronic resource]. (C) 0.10. Ahlulbayt Sciences Research Institute Publication (s). Iran. Available from: http://lib.ahlolbait.ir/parvan/resource/78969/, pp :49-46

2. Asghari, Morteza medicine and medicine Sadiq Reza. Translation: Kazemi Khalkhali, Zain al. I printed. Fouad Publications, Tehran, pp: 13-17 and 140-144, 1383.

3. Parliament, Mohammad Bagher: Bihar al-Anwar. A. 62. Second edition. Daralktb al, Tehran, pp: 308-356, 1365.

4. Aqil, M.: Medicine Alamam Lyhalslam Almrvf Balrsalh Alzhbyh Rida. Printing. Daralmhjh Albyza', Beirut, 1419 AH.

5. Albar, Muhammad Ali: Ali Reza and Rsalth Alamam Altb Alnbvy Fi. Third edition. Daralmnahl, Beirut, p 7, 1413 BC

6. Esmaeili, Seyed Said: unique features Zhbyh paper. Proceedings of the First Conference Rida Medical Research, Fall 1388, Mashhad, Iran: Mashhad University of Medical Sciences, pp :91-104. 1389.

7. Reyshahri Mohammadi, M.: Encyclopedia of Medical Traditions. 0.2 (c). Translation: Saberi, Hossein. Fifth Edition. The publishing Daralhdys Qom, pp: 156.96, 1384.

8. Esmaeili, Seyed Said: Paper Introduction to the basic principles of Islamic Medicine, Medical Research Conference Reza, Mashhad University of Medical Sciences, Fall 1389.

9. Ibn Sina, H.: Alqanvn Altb Fi. R: Shams al-Din Ibrahim. 0.1 (c). Printing. Llmtbvat Alalmy Institute, Beirut, pages: 148239, 238, 1425 AH.

10. Khatoon Abadi, Mohammad Sharif: translation and commentary Zhbyh paper. Manuscript Library of Parliament, Tehran, No.: 89601

11. Jarjani, Syed Ismail: Alaghraz Altbyh. Corrections and Research Division crown, Hassan. 0.1 (c). Printing. Tehran University, Tehran, pp: 126, 1384.

12. Sharif Mousavi, A.: thesis describes Zhbyh (Mahmudiya). Public Library of Altblygh significant manuscripts, Qom, No: 21941.

13. Shirazi, Mohammad Hadi: Afyh Albryh Alzhbyh fi history. Manuscript Library of Astan, Mashhad, No. 9750.

14. Khorasani Aghili, Mohammad Hussein: Summary Alhkmh. 0.3 (c). Printing. Ismailis, Qom, pp: 524, 117, 124-121, 221, 128, 99, 1386.

15. Dehkhoda, AA: site Dehkhoda Dictionary. Iran. Available from:http://www.loghatnaameh.org.: http://www.loghatnaameh.org.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]

16. Heravi, Muhammad ibn Yusuf: Aljvahr Sea. Corrections Rehabilitation Institute of Natural Medicine. Printing. Jalal al-Din, Qom, pp: 98, 372, 323, 233, 235, 1387.

17. Mashhadi, Muhammad ibn Hasan: Alfvayd Alrzvyh. R: Mstrhmy, Hdayh God: Seminary, Qom, 1400 AH

18. Khorasani Aghili, Mohammad Hussein: Aladvyh tank. R: Shams Ardakani, MR. Complete, Tehran, pp: 444, 463, 766, 545, 754, 1388.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-10]