

بسمه تعالی

نگاهی به نحوه و اهمیت تغذیه و دفعات تغذیه و میزان تغذیه در طب سنتی

وازدیدگاه امام رضا(ع)

نوع مقاله و تحقیق: مروری

*دکتر سید حمید کمالی

خلاصه:

مقدمه:

تغذیه عبارت است از "فرایند بکارگیری غذا توسط بدن" و عوامل محیطی (زیستی، فیزیکی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، ...) که این تراز را تحت تاثیر قرار می دهند و در حال حاضر، سوءتغذیه یکی از مهمترین مسایل بهداشتی - درمانی در سطح جهان است. و بیماریهایی که تغذیه در سبب شناسی آنها دخالت دارد. افزایش فشارخون و بیماریهای قلب و عروق و چاقی و انواع دیابت و انواع سرطان و سکنه مغزی و آب مروارید و ناهنجاریهای مادرزادی و M.S

متدولوژی تحقیق:

این تحقیق براساس مروردر منابع طب سنتی و همچنین تعدادی از مقالات جدید و مقایسه آنها صورت گرفته است .

بحث:

بدن انسان تشکیل شده از عناصر اربعه و اخلاط اربعه است و اینها دایم در تغییر و تبدیل و تحلیل اند و حاصل این بقای شخص است و بقای نوع و آنچه بدل این تحلیل میا شد چیزی نیست بجز غذا که از خارج و براساس اعتدال به بدن برسد. از قول حضرت امام رضا(ع) دفعات غذا خوردن در شبانه روز یک بار یا دو بار و یا هر دو روزی سه بار تعیین شده است

نتیجه:

بطور کلی در طب سنتی توصیه میشود که غذا به اعتدال براساس سن و جنس و فصل و مزاج و صناعت و دوره بیماری یا نقاهت بیماری تنظیم شود و همچنین در مقدار و کیفیت غذا هم شرایط مذکور رعایت شود. و عدم تخلیط غذا و استفاده از غذاهای گوناگون و متنوع و عدم تکرار غذاها بطور مستمر و آرامش در حین غذا خوردن و جویدن مناسب لقمه و عدم خوردن تا حد تنگی نفس و دست کشیدن از غذا قبل سیر شدن کامل و استفاده نکردن از غذاهای داویی مگر بر اساس نیاز و ضرورت تاکید شده است . و استفاده از غذاهای هر بلد و عدم استفاده از میوه های زودس و استفاده از مواد غذایی و میوه های هر فصل تاکید فراوان شده است.

لغات کلیدی: تغذیه - طب سنتی - امام رضا(ع) - سلامتی

*دکتر سید حمید کمالی/دانشجوی دکترای تخصصی طب سنتی MD.MPH.PHD

Corresponding author email: kamalisseyyedhamid@yahoo.com

تعریف مبانی و مقدمه

تعریف سلامت

"سلامت (روان - تندرستی) حالت آسایش کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی است و نه فقط نبود بیماری یا ناتوانی"

و توانایی رهبری کردن یک "زندگی اجتماعی و اقتصادی سودمند"

"Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely an absence of disease or infirmity" and the ability to lead a "socially and economically productive life" که یکی از مهمترین ارکان این فرآیند تغذیه است.

تعریف تغذیه

تغذیه عبارت است از "فرایند بکارگیری غذا توسط بدن"

تغذیه فرایندی است که طی آن:

- غذا تامین و تهیه می شود؛
- وارد بدن می گردد؛
- بدن مواد مغذی (فروره ها) را از غذای دریافتی جدا ساخته و جذب می کند؛
- مواد مغذی را مورد استفاده قرار می دهد؛
- مواد زاید را خارج می سازد.
- 0 وضع تغذیه حداقل شامل دو بخش است:
- نیازهای انسان به مواد مغذی و
- دریافت مواد مغذی
- تراز بین ایندو باعث وضع تغذیه بهنجار میشود.
- 0 یک بخش سوم نیز باید به ایندو اضافه شود:
- عوامل محیطی (زیستی، فیزیکی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، ...) که این تراز را تحت تاثیر قرار می دهند.

سوءتغذیه (Malnutrition)

0 سوءتغذیه حالت نابهنجاری است که در نتیجه:

- نبود یا کمبود یک یا چند ماده مغذی بایسته (ضروری) و یا
- ناترازی بین مواد مغذی دریافتی و یا
- دریافت بیش از نیاز مواد غذایی

در انسان نمایان می شود

بیماریهایی که تغذیه در سبب شناسی آنها دخالت دارد

- افزایش فشارخون و بیماریهای قلب و عروق
- چاقی
- انواع دیابت
- انواع سرطان
- سکتة مغزی
- آب مروارید
- ناهنجاریهای مادرزادی
- M.s

نگرش بهداشتی - درمانی به مشکل سوء تغذیه

در حال حاضر، سوء تغذیه یکی از مهمترین مسایل بهداشتی - درمانی در سطح جهان است.

- بیماریهای ناشی از فزونی دریافت غذا هر روز بیشتر در جوامع شایع می شوند:
 - چاقی، دیابت، بیماریهای قلب و عروق، سکته مغزی، ...
 - همچنین سایر بیماریهایی که تغذیه در اتیولوژی آنها نقش دارد:
 - انواع سرطان، آلرژیهای غذایی، آسم، اگزاما، بیماریهای گوارشی، ...
- هرچه تعداد سال‌مندان در جوامع بیشتر می شود به نقش تغذیه در سبب شناسی بیماریهای مزمن بیشتر آگاه می شویم.
- در دوران رشد و تکامل رویان و کودک دوره های بحرانی و آسیب پذیری وجود دارند که کمبود مواد مغذی در این دوره ها ممکن است آسیب های جبران ناپذیری، بویژه به مغز و سلسله اعصاب، وارد آورد که پی آمد زیان آور همیشگی به همراه داشته باشد.
- PEM (سوء تغذیه پروتئین انرژی) از مسائل عمده بهداشتی و تغذیه ای است که از سال ۱۹۵۵ بصورت یک مساله جدی جهانی برای سلامتی بشر پذیرفته شده است.
 - PEM (سوء تغذیه پروتئین انرژی) در دوران جنینی و ۵ سال اول زندگی، بویژه دو سال اول عمر، تاثیر غیرقابل جبرانی را بر رشد جسمی و ذهنی می گذارد.

به بیان دیگر:

- تجزیه و تحلیل ۲۵ بررسی انجام شده در آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین نشان می دهد که ۳٪ ساکنان این قاره ها از نوع شدید و حدود ۲۰٪ (بین ۴ تا ۴۶٪) از نوع متوسط این بیماری رنج می برند.
 - بطور کلی PEM در تمام سنین مشاهده می شود اما بیشترین میزان شیوع در میان شیرخواران و کودکان پیش از مدرسه می باشد.
- به بیان آماری:

یک سوم سرطانه های آمریکا در ارتباط با تغذیه هستند.

نزدیک ۲۰۰ میلیون کودک از سوء تغذیه پروتئین انرژی رنج میبرند.

۴-۵ بلیون نفر در دنیا از کمبود آهن رنج میبرند.

۱/۶۲ بلیون نفر کم خون که بطور عمده ناشی از کمبود آهن است .

۳۲ میلیون ایرانی اضافه غذا میخورند.

تمام مطالب ذکر شده گوشه ای از واقعیت اهمیت تغذیه می باشد که در طب سنتی هم مورد توجه فراوان بوده است.

بیان نحوه تغذیه - دفعات تغذیه - میزان تغذیه از دیدگاه طب سنتی

آنچه در کتب طب سنتی پیرامون ضرورت خوردن غذا آمده است اینست که بدن انسان تشکیل شده از عناصر اربعه و اخلاط

اربعه است و اینها دایم در تغییر و تبدیل و تحلیل اند و ما حاصل این بقای شخص است و بقای نوع و آنچه بدل این تحلیل مییابد چیزی نیست

بجز غذا که از خارج و بر اساس اعتدال به بدن برسد و آیه کریمه کلاواشربواولاتسرفوا اشاره بر آن است. در حفظ صحت و سلامتی بدن بر

هر شخص لازمست که تا احساس ضعف و گرسنگی نکند غذا تناول ننماید و تا احساس تشنگی نکرده آب ننوشد. و البته آن هم به قدر

نیاز و در حد اعتدال و به دور از افراط و تفریط باید باشد که باعث امتلاء و سوء هاضمه و یا ضعف و لاغری نگردد. در موقع پری شکم و عدم

گرسنگی و عدم تشنگی غذا نخورد و آب ننوشد و در عطش مفرط و گرسنگی زیاد به یک دفعه غذا، آب و مایعات دیگر میل نکند. و نیز پس

از ورزش و حرکات شدید و موقع استیلاء حرارت بر مزاج و دوره نقاهت امراض مزمن و اسهالات و بعد از قحطی، غذای زیاد و آب زیاد میل

نشود و نیز در نظر داشته باشیم که تا غذا کاملاً هضم نگردیده غذای دیگری میل نشود و علی الخصوص وقتی غذا ثقیل و غلیظ و یا بسیار گرم مزاج و یا بسیار سرد مزاج باشد.

باید هنوز کمی به سیری باقی مانده دست از خوردن غذا دست کشید زیرا غذا در هنگام پختن میزانی از سنگینی خود را از دست میدهد و همان غذای سبک شده معده را پرمی کند. و موقع هضم حجم بیشتری برای تغییرات خاص در معده مورد نیاز است که اگر این حجم نباشد موجب سوء هاضمه میگردد و حالتی بنام فساد غذا در معده ایجاد میگردد که پس از آن باید از خوردن غذا تا برطرف شدن این حالت امتناع نمود و نیز اگر بتوان قی کرد و پس از قی گل قند آفتابی و جوارشات میل کنند تا هاضمه دوباره به جای خود باز آید.

باید ظرف غذا در روبرو باشد و لقمه را باید کوچک برداشت و خوب جوید و بلعید تا سریع در معده هضم گردد و زمان خوردن را زیاد طول داد و در بین لقمه ها وقفه ایجاد نشود و بدانیم که ابتدای هضم در دهان و جویدن غذاست.

در موقع غذا خوردن باید یک نوع و یا دو نوع بیشتر نباشد بهتر است از درهم خوری غذای سبک (غذای لطیف) با غذای سنگین (غذای غلیظه ثقیله) باید احتراز نمود علی الخصوص اگر غذا هنوز هضم نشده که باعث فساد غذا میگردد. باید سعی نمود غذاها از نوع غذای دوائی مثل بعضی از بقولات و میوه ها کمتر باشد تا عوارض کمتری را باعث شود. زمان خوردن غذا در تابستان اول روز و در زمستان وسط روز میباشد و از این تعیین زمان چنین برمی آید که زمانی مناسب غذا خوردن است که هوا بسیار سرد و یا بسیار گرم نباشد.

در کتاب خلاصه الحکمه به نقل از کتاب رساله ذهبیه از قول حضرت امام رضا(ع) دفعات غذا خوردن در شبانه روز یک بار یا دو بار و یا هر دو روزی سه بار تعیین شده است بدین ترتیب که یک روز صبحانه و شام خورده شود و روز دیگر فقط ناهار و به همین ترتیب ادامه یابد عبارتی بترتیب یک وعده غذا خورده شده و وعده دیگری غذا نخوریم البته این در مورد افراد معتدل المزاج در نظر گرفته شده و گرنه اطفال و جوانان گرم مزاج اقلاً "روزانه سه یا چهار بار غذا نیاز دارند و پیران و ضعیف المزاجان را یک دفعه یا دو دفعه کافیت. نوع غذا در تابستان سرد مزاج و در زمستان گرم مزاج و در پاییز و بهار معتدل در نظر گرفته شود.

در مورد نوع غذا باید گفت نباید دو نوع غذا که هر دو گرم مزاجند یا سرد مزاجند یا نفخ اند یا لزج اند یا قابض اند یا غلیظ اند یا سست کننده اند را با هم خورد و از خوردن سرکه بعد از برنج و از ماست با تراب و ماهی و یا بعد از تراب و ماهی و از گوشت مرغ با ماست و ماهی و از شیر با گوشت مرغ و از شیر با ماهی و از انار با حلیم و از انگور با کله گوسفند و از سرکه با عدس و یا با ماش و از خربزه با عسل و مویز با عسل و خربزه با انبه و امثال اینها و از آب گرم با طعام شور و از آب سرد بعد از میوه بخصوص میوه ترو شیرین و طعام گرم و شیرین و نیز بعد از خواب و جماع و حمام و حرکت مفرط وضعیف کننده و ورزش بسیار و شدید و در بین خواب و در حمام و در حالتی که معده خالی است اجتناب شود.

و مطلوب است که غذاها و میوه هایی را با هم خورد که بعضی اصلاح بعضی دیگر نمایند مثلاً "غذای شیرین با غذای ترش و چرب با شور و تند و امثال اینها. میوه هایی که از خارج وارداتی است و در سرزمین ما بعمل نمی آید مضر و موجب امراض میگردد. نظر به اینکه عمل هضم بدلیل حرارت درونی ایجاد میگردد لازمست که پس از غذا کمی استراحت نمود تا حرارت در معده جهت هضم مجتمع گردد ولی در عین حال پس از غذا فقط چند قدمی باید حرکت نمود تا غذا در قعر معده مستقر گردد و از حضرت رسول روایت گردیده که مضرترین چیز در هضم حرکت شدید پس از خوردن غذاست.

در موقع گرسنگی نباید از خوردن پرهیز نمود زیرا باعث ریختن صفرا به معده و ایجاد تهوع و قی و اسهال و سوء هضم میگردد و اگر به دلیلی در خوردن غذا تاخیر گردید باید قبل از شروع ۵ مثقال سنگجبین با کمی آب لیمو یا انار ترش میل نموده و سپس اقدام به غذا خوردن کرد تاخیر بیش از نیم تا یک ساعت از موقع غلبه گرسنگی بر انسان خوب نیست. نباید همیشه یک نوع غذا میل شود بلکه باید از انواع غذاها میل نمود. باید از غذای بیمزه اجتناب شود که به سبب افزایش رطوبت دهانه معده بی اشتها می آورد و تناول مفرط غذاهای ترش باعث سرعت پیری است و کثرت تناول شیرینها باعث کاهش قدرت جنسی است و مداومت به غذای شور باعث لاغری میگردد. مضرت غذای شیرین را با غذای ترش و بالعکس و غذای بیمزه را با غذای شور و تند و بالعکس باید دفع نمود.

و باید دانست که پرهیز در حالت سلامتی همچون ناپرهیزی در حالت بیماری مضر است و البته رعایت عادات در خوردن و دفعات و کمیت و کیفیت غذا لازمست زیرا عادت را طبیعت به جهت دوست داشتن قبول میکند و مضرتی در آن نیست و بقراط فرموده: عادت در حکم طبیعت ثانیه است و در مورد عادات به غذاهای ردیه ترکش لازمست اما بتدریج.

عادات را باید از چند وجه در نظر گرفت

اول به جهت کمیت یعنی اگر کسی به غذا خوردن کم عادت دارد از خوردن غذای زیاد به بدن او ضرر میرسد و بالعکس. دوم به جهت کیفیت یعنی اگر کسی به غذای گرم یا سبک عادت داشت از خوردن غذای سرد و یا سنگین متضرر میگردد و بالعکس.

سوم به جهت وقت یعنی هر که به غذای اول روز معتاد گردید با تاخیر آن ضرر به بدن او میرسد و بالعکس.

چهارم به جهت تعدد دفعات غذا خوردن یعنی هر که به یک دفعه غذا خوردن عادت داشت اگر چند مرتبه میل نماید به بدن او ضرر میرسد و بالعکس.

شخصی که میخواهد صحیح و سالم و سبک باشد باید در شب طعام کمتر بخورد ولی پیران را شب غذا نخوردن علی الخصوص اگر گرسنه باشند بسیار مضر است زیرا قوتی از ایشان فوت میگردد که قابل برگشت نیست.

باید غذای جوانان سرد و تر باشد زیرا طبع جوانان گرم و خشک است و از ورزش بسیار و خستگی بسیار احتراز نماید و در تابستان به حمامیکه آب آن سرد و یا نیمگرم است بروند و از اشربه مبرده بقدر اشتها میل نمایند و از میوه ها انار و به و سیب و آلو و شفتالو و امثال آن میل کنند. بایستی میزان قوت بدن را هم در مورد کمیت و کیفیت غذا در نظر گرفت بدین معنا که اگر قوت بدن برای هضم قوی است میتوان غذای زیاد را به یک دفعه میل نمود. ولی نه آنقدر زیاد که باعث امتلاء گردد علی الخصوص اگر از فشار معده تنفس دچار مشکل گردد و اگر شخصی با قدرت ضعیف هضم نخواهد تناول غذای زیاد نماید باید دفعات خوردن را افزایش دهد.

میزان و نوع غذا بر حسب فصول

در زمستان حرارت میل به داخل می نماید و این حرارت زیاد قوت زیاد هاضمه را موجب میگردد پس تولید سودای غیر طبیعی می نماید که از اخلاط مضره است.

در تابستان برخلاف زمستان حرارت بدن میل به سطح بدن نموده و به همان دلیل مذکور باید غذای معتدل (والبته نه سرد) و سبک میل شود زیرا حرارت خارجی حرارت غریزی را تحلیل مینماید و قوت هضم ضعیف میگردد.

در بهار چون معتدل است غذای آن هم باید از هر نظر حد اعتدال داشته باشد.

در پاییز نیز همچون بهار باید غذای معتدل المزاج و البته مایل به رطوبت میل شود.

در احکام حفظ صحت آمده است که اگر روزی به غذای لذیذی رسیدیم باید جانب اعتدال را حفظ نموده و از خوردن بسیار آن نیز پرهیز نمود زیرا باعث هیضه و سوء هضم و مضرات دیگر میگردد. پر خواران اکثرا "مبتلا به مرگ ناگهانی گردیده و عمر کوتاهی دارند.

گاهی به ندرت در حالت سلامتی مجاز به اختلاط غذاها با هم هستیم همانگونه که در حالت مرضی پرهیز ضرورت دارد.

نوع غذا از نظر کیفیت و ارتباط آن با حفظ سلامتی:

باید غذایی را به بدن وارد نمود که بدل مایتحلل آنست پس غذا در مزاج باید شبیه مزاج بدن و روح باشد تا بتوان اخلاطی را که مورد نیاز بدن و روح است از آن به نحو احسن بدست آورد.

از آنچه عقیلی خراسانی در خلاصه الحکمه فرموده چنین برمی آید که پس از غذا خوردن باید چند قدمی راه رفت تا غذا در قعر معده جای گرفته و سپس سکون و آرام گرفت و چون بهترین حالت سکون و آرامش حالت خوابیده است بر شانه راست باید دراز کشید تا کاملاً غذا در قعر معده جای گیرد و پس از مدتی بر شانه چپ برگشت تا غذا به سبب حرارت کبد بر روی معده بخوبی هضم گردد و پس از هضم دوباره به شانه راست بازگشت تا کیلوس بوسیله عروق ماساریقا به کبد جذب شود.

البته امور مذکور مربوط به کسانی میباشد که فرصت دایمی در توجه به حفظ صحت دارند و گرنه عموم مردم بر حسب عادت بدن اگر به غیر اینها مبادرت ورزند و بدن آسیمی نییند به حکم عادت است که طبیعت ثانی بدن می باشد و البته بهتر است بدن به

چیزی خاص و یا حالتی خاص عادت نداشته باشد که در نبود آن مضطر گردد و در هنگام ضعف و پیری وعدم مقاومت بدن دچار مضراتی نگردد.

غذای آنکه میخواهد سلامت بماند:

بهترین نان، نان گندم پاکیزه است زیرا گرم به اعتدال و سریع الهضم و کثیرالغذاست .

واز گوشتها گوسفند فربه یکساله و گوساله جوان و بز جوان و ماکیان و کبک و تیهو بشرط چرای اینها در هوای آزاد و بدون حصار مطلوب است .

از شیرینیها آنچه شیرینی آن معتدل است زیرا خون طبیعی شیرین است واز میوه ها انجیر چون کثیرالغذا و فربه کننده است و تولید خون فراوان مینماید و انگور نیز به همان دلیل و نیز رطب تازه و تر و مانند آنها مطلوب است .

اما البته باید محل سکونت و نوع میوه آنرا هم در نظر داشت مثلا رطب مذکور برای مناطق سردسیر مجاز نمیشد مگر مردمی که به آن عادت داشته باشند .

باید از میوه ای که زودتر از موعد خود رسیده اجتناب نمود و نیز میوه ای که در مکانی غیر از محل سکونت بعمل آمده و در محل سکونت امکان بعمل آمدن نداشته باشد مثلا میوه جات مناطق سردسیر در مناطق گرمسیر.

غذاهای مختلف را نباید باهم خورد مگر آنکه یکی مصلح دیگری باشد مثلا غذایی چرب باشد که با آن غذای شور و تند مناسب است .

همواره باید نوع غذا و وقت آن در حال تغییر باشد تا بدن به یک نوع غذا و یا یک زمان خاص غذا خوردن عادت نداشته باشد زیرا در نبود آن غذا سوء هاضمه ایجاد میگردد حتی اگر بهترین غذا بجای آن میل شود.

اختلاط این غذاها ممنوع است کله گوسفند با انگور - ماهی تازه با شیر و تخم مرغ که سبب تولید فالج و امثالهم است.

شیر با ترشی - پنیر با مربای کدو و بادام و آنچه در آن شیر و ماست باشد با ترشیجات و نیز شیر برنج با سویق (آرد گندم یا برنج) موجب قولنج میگردد.

انار با حلیم و نیز سرکه بعد از حلیم و سرکه با ماش یا عدس و بعد از برنج و ماست با ترب و یا بعد از ترب همگی ممنوع و باعث امراض مزمن میشود.

خوردن تخم مرغ و ماهی با هم مولد قولنج و بواسیر و درد مفاصل است. شیر هم با نیب به جهت تولید نقرس و برص مضر است. و اگر تخم مرغ بمدت طولانی مصرف گردد ایجاد لک صورت و بیماری طحال و باد سر و معده میکند و زیاد خوردن تخم مرغ آب پز باعث بیماریهای تنفسی میگردد خوردن چیزهای شور، ماهی نمک سود و گوشت مانده بعد از فصد و حجامت ممنوع است زیرا باعث

بهق و جرب میگردد خوردن قلوه گوسفند باعث کثافت مثانه شده و خوردن گوشت خام باعث کرم در شکم میگردد. و زیاد خوردن گوشت حیوان وحشی و گاو باعث تحیر عقل و زوال ذهن و فراموشی بسیار میگردد و مداومت آن باعث تولید شپش در بدن است. و آشامیدن آب سرد بعد از غذای گرم مضر به دندانهاست.

خوردن غذای لغزنده ی سبک با غذای سنگین اصلا مجاز نیست چه اول و چه در ثانی زیرا باعث عدم هضم غذای سنگین و دفع آن یا فساد غذا در معده میگردد.

اگر غذای شیرین و غذای غیر شیرین در یک وعده بود باید ابتدا غذای شیرین را خورد و سپس دیگری را تا از بروز سده جلوگیری شود.

شیرینی زیاد باعث فساد خون است و شیرینی خواران بیشتر محتاج اخراج خون میگردند ضمنا خوردن شیرینی زیاد باعث ایجاد سده هم هست.

تنها در معده ای که از بلغم و رطوبات پاک باشد میتوان بعد از غذا شربت قند میل کرد ولی در غیر اینصورت باعث فساد میگردد.

نوشیدن شراب بعد از غذا بعلت سرعت بالای جذب باعث سده میگردد.

وبعد از ورزش شدید و غضب و هر آنچه گرم کننده شدید معده است نباید ماهی و شیر و خربزه و هندوانه و مانند آن که سریع الفساد است تناول نمود.

تناول قابضات پس از غذا در ۳ مورد ضروری و واجب است.

۱. کسی که بعد تناول غذا به سبب سستی دهانه معده قی نماید و قابض مانع آن شود.

۲. آنکه غذا در معده وی بماند و خود بخود سرازیر به روده ها نگردد که خوردن قابضات بعلت فشار بر معده اینرا

تسهیل مینماید.

۳. جاییکه غذا در معده تولید بخارات نماید که تناول قابضات از صعود بخارات جلوگیری میکند چنانچه در دوار

و صرع خوراندن گشنیز خشک پس از طعام از ضروریات است.

هر کس دهانه معده اش ضعیف گردیده و بخواهیم آنرا با مشروبات مقوی تقویت نماییم. اولاً باید پس از غذا اشربه مقویه را

بخورانیم تا مدت زمانی در دهانه معده متوقف گردد و اگر تقویت همه معده لحاظ شود هم قبل غذا و هم بعد غذا اشربه مذکور را

میخورانیم و اگر تعدیل معده منظور باشد اشربه معتدل هم قبل و هم بعد طعام میل شود تا غذا را مدتی در معده نگهدارد و هضم تام یابد.

در معده بعضی مردم که حرارت قوی است غذای غلیظ زود هضم و نضج یافته و غذای سبک زود فاسد میگردد و بالعکس.

اگر غذای دوایی اشتباه خورده شود بهتر است قی گردد یا به اسهال دفع شود و اگر هیچکدام امکان نداشت در اصلاح آن میکوشیم.

اگر غذایی به افراط خورده شود و ترس امتلا باشد یا غذای خورده شده از حرکت شدید پس از آن باعث احساس خفگی گردد و یا کثرت نوشیدن آب معده را تحریک نماید فوراً باید قی نمود و هیچ تدبیری بهتر از قی در اصلاح فاسد نیست. اما پس از رسیدن غذا به روده ها که وقت قی گذشته است و یا به دلیلی نتوان قی نمود باید به اسهال متوسل شویم. و اگر آشامیدن آب گرم موجب اسهال شود بهترین راه حل است و ضمناً بیمار باید بخوابد زیرا خواب به اصلاح فاسد کمک میکند. علی الخصوص خواب عمیق تا زمانی که کبد و همه عروق پاک گردند. اگر آب گرم مشکل را حل نماید دقت کنید اگر طبیعت خود بخود دفع نماید در کار آن دخالتی لازم نیست و اگر نه با ملینات خفیف بر حسب طبع بیمار اقدام نمایید مثلاً در گرم مزاج اطریفل و سکنجبین مسهل و سفر جلی تابستانی و امثال اینها و اگر با جلعجبین مقداری صعتر مربا با سرکه بیامیزید بهتر است. و در سرد مزاجان معجون کمونی و تمری و شهریاران و مانند اینها کفایت میکند. و بهترین ادویه در این موقع خوردن صبر است به مقدار سه نخود یا نیم درم صبر بعلاوه همان مقدار علك البطم بعلاوه همان مقدار بوره یا کمتر و زیادتر از این مجاز نیست. و بهترین چیزها در این باب افیمون با شراب است و اگر هیچکدام از تدابیر ذکر شده میسر نیست لاجرم باید بیمار خواب طولانی داشته باشد و یک شبانه روز غذا نخورد و بعد سبکی حمام کند و تکمید و تلطیف در غذا انجام شود. و اگر با همه اینها سنگینی باقی باشد باید دانست که عروق از فضولات پر شده است و آنگاه باید با مسهلات قوی به دفع مواد پرداخت و یا چند روزی منضج دهید ولی تحریک به مسهل ننمایید شاید طبیعت آنرا دفع نماید و گرنه به مسهل اخراج یابد.

پس از شباب که قوت رو به ضعف مینماید لازمست که مقداری غذا را تقلیل داد. تافضولات آن زیاد نگردند زیرا اگر قوا نتواند غذا را هضم نماید فضولاتی زیاد از آن تولید شده و اندک اندک تولید آفت و مرض مینماید. که البته استثناء این مهم فرد گرم مزاجی است که در سن شباب بدحال و ضعیف الهضم مییابد و پس از آن قوی الهضم میگردد. و در آن میزان غذا ممکن است اضافه نیز بشود.

بدن به تدبیر اغذیه و اشربه، سالم و صحیح مییابد و باقی میماند و اگر ملاحظه موافقت غذا با بدن گردد این مهم انجام میگردد و هر یک از طبایع آنچه را هم شکل آنهاست دوست میدارند اما به مقدار تعادل و اگر زیادتر مصرف گردد نفعی را در بر ندارد.

کسی که میخواهد صحیح و سالم و سبک باشد باید شب غذا را تقلیل نماید ولی در پیران غذا نخوردن شب بخصوص اگر گرسنه باشند مضر است.

در تدبیر پیران

به علت کاهش حرارت غریزی و رطوبت اصلی بدن باید غذای ایشان و جمیع تدابیر آنها گرم و تر باشد طبع را باید نرم نگهداشت و بول نمودن ولو بوسیله مدرات و لازم است اکثر اوقات را در حرکت و مشی بگذرانند و مباشرت با زنان را کمتر نمایند.

نتیجه:

تغذیه عبارت است از "فرایند بکارگیری غذا توسط بدن" تغذیه فرایندی است که طی آن: غذا تامین می شود؛ وارد بدن می گردد؛ بدن مواد مغذی را از غذای دریافتی جدا ساخته و جذب می کند؛ مواد مغذی را مورد استفاده قرار می دهد؛ و یا بدن انسان تشکیل شده از عناصر اربعه و اخلاط اربعه است و اینها دایم در تغییر و تبدیل و تحلیل اند و حاصل این بقای شخص است. و بقای نوع و آنچه بدل این

تحلیل میا شد چیزی نیست بجز غذا که از خارج و براساس اعتدال به بدن برسد و آیه کریمه کلوواشربواولا تسرفوا اشاره بر آن است. بطور کلی در طب سنتی توصیه میشود که غذا به اعتدال براساس سن و جنس و فصل و مزاج و صناعت و دوره بیماری یا نقاهت بیماری و عادت فرد تنظیم شود. و همچنین در مقدار و کیفیت غذا هم شرایط مذکور رعایت شود. و عدم تخلیط غذا و استفاده از غذاهای گوناگون و متنوع و عدم تکرار غذاها بطور مستمر و آرامش در حین غذا خوردن و جویدن مناسب لقمه و عدم خوردن تا حد تنگی نفس و دست کشیدن از غذا قبل سیر شدن کامل و استفاده نکردن از غذاهای داویی مگر بر اساس نیاز و ضرورت تاکید شده است. و استفاده از غذاهای هر بلد و عدم استفاده از میوه های زودس و استفاده از مواد غذایی و میوه های هر فصل تاکید فراوان شده است. و همچنین رعایت پرهیز از گرسنگی و پرهیزات قبل از غذا خوردن و بعد آن هم مورد توجه باید فرار گیرد.

منابع:

- ۱- طب صادق - طب الصادق علیه السلام (تغذیه و خوراکی ها در فرهنگ طب الصادق) - دکتر محمد دریایی - (تغذیه و خوراکی ها در فرهنگ طب الصادق)
- ۲- طب نبی طب پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم معروف به طب النبی صلی الله علیه و آله و سلم - محمد جعفر و اصف
- ۳- کتاب خلاصه الحکمه جلد اول و دوم - عقیلی خراسانی - تصحیح استاد ناظم
- ۴- حفظه الصحه ناصری
- ۵- فیدانزا ف. ارزیابی وضع تغذیه در پزشکی بالینی و بهداشت همگانی: روش شناسی تن سنجی، بالینی و آزمایشگاهی. ترجمه: نیستانی ت.، ستوده گ. و مداح م. تهران: دانشگاه علوم پزشکی تهران، اداره انتشارات و چاپ، ۱۳۸۳.
- 6-Shill M.E. & Young V.R. (eds.) Modern Nutrition in Health and Diseases; 10th ed., Philadelphia, Lea & Febiger, 2006.
- 7-Gibson RS. Principles of Nutritional Assessment. 2d ed.; Oxford: Oxford Uni. Press, 2005.
- Waterlow JC: Protein-energy malnutrition. London: Edward Arnold, 1992- 8
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: سیمای تغذیه کودکان در استانها. آبان ماه ۱۳۷۷
- 9-Alleyne GAO, Hay RW, Pico DI, Stanfield JP, Whitehead RG. Protein-energy malnutrition. London: Edward Arnold, 1977
- ۱۰- آیین تندرستی / استاد محمد اصفهانی