

نقش تغذیه در حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی

امیر عزیزی^۱، مهدی بهنام*^۲، سجاد صیادی^۳

۱- مرکز تحقیقات طب سنتی و تاریخ طب، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران.

۲- کانون طب اسلامی و ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران.

۳- دفتر مطالعات تاریخ پزشکی ایران، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران.

*: دانشجوی پزشکی، تلفن تماس: ۰۷۱۱-۲۳۰۴۲۷۹ و ۰۹۳۸۶۳۴۸۲۴۹

پست الکترونیک: behnamsums84@gmail.com

مقدمه:

از ابتدای حضور آدمی، مسئله سلامتی همیشه جزو اصلی ترین دغدغه های او بوده. به گونه ای که سبب به وجود آمدن علمی گردید که اکنون از آن به عنوان علم پزشکی یاد می شود. مکتب پزشکی طب سنتی ایرانی اسلامی برخلاف طب نوین تمام جنبه های زندگی انسان و بدن او را مورد توجه قرار داده است. همچنین مسئله تغذیه نیز همیشه مورد توجه طب سنتی قرار داشته، به طوری که آنرا جزو یکی از شش اصل حفظ سلامتی مدنظر قرار داده است که شناخت آن می تواند به حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری بسیار کمک نماید. از این رو در این مطالعه نقش تغذیه در طب سنتی مورد بررسی قرار می گیرد.

بحث و نتیجه گیری:

با مطالعه و بررسی اسناد و منابع طب سنتی و اسلامی مانند رساله ذهبیه امام رضا (ع)، القانون فی الطب شیخ الرئیس ابوعلی سینا، حفظ الصحة ناصری، ذخیره خوارزمشاهی، تسهیل العلاج میرزاحاجی بابا محمد تقی شیرازی و همچنین روایات معصومین (ع) موضوع تغذیه از دو منظر: انواع غذاها و آداب غذاخوردن (ازنظر نحوه، زمان غذاخوردن و وعده های غذایی) مورد بحث قرار گرفته و در پایان نقش آن در حفظ سلامتی، استرداد صحت زایله و حفظ تعادل اخلاط بیان شده است.

کلمات کلیدی: تغذیه، سته ضروریه، طب سنتی