

آشنایی با اصول تغذیه در طب ایرانی



مسئله خوردن ونخوردن!

اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این مقاله:

توصیه‌های سبک زندگی مناسب برای افراد سالم را بیان کنند.

زمان مناسب مصرف مواد غذایی و آداب خوردن را توضیح دهند.

اهمیت عدم مصرف نوشیدنی‌ها در زمان‌های نامناسب را شرح دهند.

مقدمه

طب سنتی ایرانی سلامت محور بوده و بسیاری از آموزه‌های آن مبتنی بر اصلاح سبک زندگی است و با توجه به ریشه دار بودن این آموزه‌ها در فرهنگ و باورهای مردم، قابلیت پذیرش خوبی دارد. ورود خدمات تأیید شده طب ایرانی و آموزه‌های آن در نظام سلامت با هزینه کمتر و قدرت نفوذ فرهنگی، کمک زیادی به ارتقای سلامت جامعه می‌کند. البته استفاده از این آموزه‌ها باید در کنار آموزه‌های طب رایج و سایر دستورالعمل‌های بهداشتی و درمانی باشد و در حقیقت طب ایرانی مکمل نظام سلامت رایج است.

نرگس قلعه نویی

مریبی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



زهرا فاتحی

مریبی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار



نرجس خیرآبادی

مریبی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی سبزوار





- و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.
- رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهم‌خوری، از دستورات حفظ سلامتی است. غذاهای زوده‌ضم را نباید همراه با غذاهای دیره‌ضم استفاده کرد؛ مثلاً عادت استفاده از سالاد به همراه غذا یا خوردن سوپ بلا فاصله قبل یا بعد از یک غذای سنگین، بسیار نادرست بوده و باید بتدریج ترک شود. سوپ یا سالاد را می‌توانید به عنوان یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید.
 - سعی کنید به همراه غذا از نوشیدنی استفاده نکنید.
 - غذا را خوب بجویید. هر لقمه دست کم ۳۰ بار جوییدن نیاز دارد؛ پس به طور میانگین هر وعده غذاخوردن حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.
 - محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.
 - با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذاخوردن صحبت نکنید.
 - در حین غذاخوردن ذهنتان را به مسایل متفرقه مانند تماشای تلویزیون، گوش‌دادن به موسیقی، مطالعه و... مشغول نکنید.
 - غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.
 - به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.
 - بلا فاصله بعد از خوردن غذا، ورزش نکنید و فعالیت سنگین انجام ندهید.
 - از خوردن میوه یا نوشیدنی، بلا فاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
 - بلا فاصله بعد از غذا، نخوابید.

پایه و اساس حفظ تندرنستی در منابع طب ایرانی بر رعایت الگوهای صحیح بهداشتی و زندگی سالم همراه با دستورات مربوط در شش محور اصلی (تحت عنوان اصول شش‌گانه حفظ سلامتی) بنا گذاشته شده است. یکی از این اصول، خوردن و آشامیدن است. طب ایرانی یکی از مکاتب طبی کل نگر است که با تکیه بر تجربیات چندین هزار ساله، به نقش تغذیه در حفظ سلامتی پرداخته است.

رابطه بین حفظ سلامتی و تغذیه امری انکارناپذیر است. اهمیت تغذیه و نوع خوردن و آشامیدن، بقدرتی زیاد است که در قرآن نیز به آن اشاره شده و در برخی آیات از خوراکی‌هایی مانند عسل، زیتون، انگور، انجیر، انار، خرما و ماهی تازه نام برده شده است. از دیدگاه حکما، غذاها علاوه بر اینکه انرژی لازم برای حرکت و سوخت و ساز و ترمیم بافت‌ها را تأمین می‌کنند، بر کل بدن و همچنین اعضای مختلف آن نیز اثرات مثبت یا منفی به جا می‌گذارند.

اسباب سلامتی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها در کتب طب سنتی در کنار پنج سبب هوا، خواب و بیداری، اعراض نفسانی و احتباس و استفراغ که همگی نقش مهمی در حفظ سلامت اعضای بدن دارند، اهمیت ویژه‌ای دارند.

در طب سنتی ایرانی توجه زیادی به تأثیر تغذیه در کنار اسباب دیگر در حفظ سلامت بدن شده است. به همین دلیل، 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.

آداب صحیح غذاخوردن

- برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده‌های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشید.
- در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید؛ یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده، احساس ناراحتی، حالت تهوع و... شود



توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس زودهضم بودن یادیزهضم بودن غذاها

برای افرادی که هضم قوی ندارند یا بتازگی از بستر بیماری برخاسته‌اند و نیز افراد پشت میزنشین و کم‌تحرک غذاهای زودهضم توصیه می‌شود. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: جوجه‌کباب و شوربای، مرغ بانان گندمی که خوب پخته شده باشد. غذاهای دیرهضم برای کسانی که فعالیت‌های بدنی سنگین انجام می‌دهند، مانند ورزشکاران حرفه‌ای، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است؛ چون این افراد اگر غذای زودهضم استفاده کنند، زود تحلیل می‌رود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: تخم مرغ نیمرو، حلیم، گوشت‌های دیرهضم، حلواهایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد.

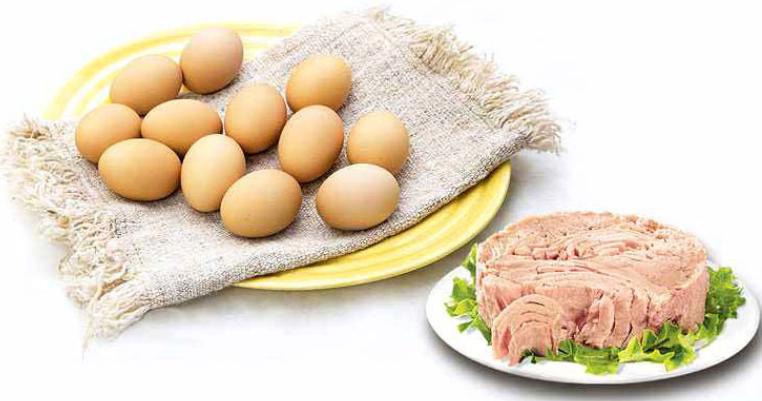
توصیه‌های تغذیه‌ای براساس مغذی بودن غذاها

برای افرادی که اشتها را بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی‌توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند ولی از طرفی چاق هستند یا مواد نامناسب در بدنشان زیاد است باید از مواد غذایی حجیم و کم‌کالری استفاده کرد؛ مانند کاهو و شلغم.

در افرادی که توانایی خوردن غذا به مقدار زیاد ندارند ولی بدنشان نیازمند تقویت شدن با غذاست؛ مثلاً در بیمار سرطانی لازم است که غذا از لحاظ مقدار کم بوده ولی کیفیت بالایی داشته باشد؛ مانند زرده تخم مرغ نیم‌پز، آب‌گوشت گردن بره یا بزغاله و حریره بادام.

آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها از دیدگاه طب سنتی

- از دیدگاه طب سنتی، نوشیدن آب و سایر نوشیدنی‌ها نیز قوانینی دارد که اگر رعایت نشود، در بدن ایجاد بیماری می‌کند. بنابراین برای حفظ سلامتی به توصیه‌های زیر توجه کنید:
 - از نوشیدن آب یا هر نوشیدنی یخ، به‌خصوص نوشیدنی‌هایی که برای خنک شدن آن‌ها از یخ استفاده شده، خودداری کنید.
 - آب یا نوشیدنی را همراه یا بلافضله بعد غذا نخورید.
 - آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.
 - در بین خواب یا بلافضله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا، آب سرد نخورید.
 - بلافضله بعد از ورزش کردن و انجام حرکات سنگین، در حالی که بدن هنوز گرم است، آب خیلی سرد ننوشید. اگر مدت‌زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم‌ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید و اگر مدت‌زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در هین ورزش، از آب با دمای معمولی استفاده کنید.
 - در حمام یا بلافضله بعد از خروج از حمام، آب (به‌خصوص آب سرد) ننوشید.
 - بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب، آب ننوشید.
 - آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه‌جرعه بنوشید.
 - در حالت خوابیده آب ننوشید.



- خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست
- خوردن ماهی با شیر یا هندوانه

نتیجه‌گیری

در طب ایرانی علاوه بر تأکید بر مبحث خوردن و آشامیدن و نوع تغذیه، دستورات تغذیه‌ای متعددی نیز وجود دارد، مانند رعایت ترتیب هنگام خوردن خوراکی‌های متنوع، انتخاب ظروف مناسب برای طبخ غذاهای مختلف، غذا نخوردن با شکم پر، جویدن کامل غذا، دوری از پرخوری و ... در این‌باره اben سینا در کتاب قانون اشاره می‌کند: «امتلاء شدید، همیشه کشنده است، چه از غذا باشد چه از نوشیدنی».

پیشنهادها

تا زمانی‌که در عرصه پیشگیری، از طب ایرانی کمک و یاری نجوییم همچنان سرگردان حصول سلامتی خواهیم بود. بنابراین با ادغام آموزه‌های طب ایرانی در نظام ارایه خدمات سلامت و بهره‌گیری از اصول شش‌گانه سلامت می‌توان جهت ارتقای سطح سلامت جامعه گام مهمی برداشت که دستیابی به این مهم مستلزم ارایه آموزش‌های لازم به کلیه گروههای هدف توسط ارایه دهنده‌گان خدمات بهداشتی در سطح اول و بر اساس بسته‌های آموزشی و خدمتی ابلاغی است.

از دیدگاه طب سنتی، مصرف برخی از غذاها همراه باهم به دلیل ایجاد اختلالات گوارشی یا متابولیک، باعث تولید مواد نامناسب در بدن شده و به سلامتی آسیب می‌زند



توصیه‌های تغذیه‌ای براساس تداخلات غذایی

از دیدگاه طب سنتی، مصرف برخی از غذاها همراه با هم به دلیل ایجاد اختلالات گوارشی یا متابولیک، باعث تولید مواد نامناسب در بدن شده و به سلامتی آسیب می‌زند؛ به همین دلیل دستوراتی در این‌باره در طب سنتی وجود دارد. برای حفظ سلامتی توصیه می‌شود از موارد زیر پرهیز کنید:

- خوردن لبنیات با ترشی‌ها
- خوردن گوشت همراه با شیر
- خوردن ماست و باقلاء
- خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه
- خوردن تخم مرغ با ماهی
- خوردن سرکه با حلیم
- خوردن ترب با ماست
- خوردن سرکه با عدس یا ماش

منابع

- بسته خدمات ترویج شیوه زندگی سالم براساس آموزه‌های طب ایرانی ویژه غیربیزشک، دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بهار ۱۴۰۱
- درستنامه آشنایی با مبانی طب ایرانی و مکمل ویژه دانشجویان پزشکی عمومی، محمد حسین آیتی، چاپ ۱۴۰۱
- ده نبی مرادی، روشی، حسینی، بررسی اثر تغذیه بر حفظ سلامتی قلب، مغزوکبداز دیدگاه طب سنتی ایرانی، ۱۳۹۷