



اهداف آموزشی

- ◀ امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ انواع مزاج‌ها را در تقسیم‌بندی طب سنتی بدانند.
- ◀ تأثیر سن افراد در مزاج‌شان را توضیح دهند.
- ◀ مشخصات ظاهری در علم مزاج‌شناسی افراد را شرح دهند.
- ◀ با مزاج‌تعدادی از مواد غذایی در تقسیم‌بندی طب سنتی آشنا شوند.

بهورز و طب سنتی در برنامه‌های تحول سلامت در حوزه بهداشت مزاجت‌رابط‌شناس

مقدمه

مزاج‌شناسی یکی از اجزای امور طبیعی در طب سنتی است. تحقیقات مختلف در طب سنتی نشان داده اگر افراد بتوانند مناسب با طبع و مزاج خود غذا مصرف کنند کمتر به بیماری‌های مختلف دچار می‌شوند، لذا شناخت طبع و مزاج، برای افرادی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند، ضروری است.

تعریف مزاج

مزاج و سنت به معنای در هم آمیختن است و در طب سنتی مفهوم کیفیت یکسان و جدیدی است که در نتیجه هم آمیختگی ارکان بایکدیگرو فعل و انفعال آن‌ها بوجود می‌آید.



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

◀ داریوش مسعودی

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

◀ معصومه فرجی

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی و رابط فصلنامه بهورز
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

◀ دکتر مهستی عطائی

کارشناس مسؤول پزشک خانواده
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

شناخت و تقسیم بندی مزاج‌ها

در طب سنتی ایران اعتقاد بر این است که همه موجودات از چهار ماده اولیه تشکیل شده‌اند که به آن ارکان می‌گویند. این ارکان چهارگانه را به اصطلاح «ارکان اربعه» نیز می‌گویند: آتش گرم و خشک است، هوا گرم و تراست، آب سرد و تراست، خاک سرد و خشک است. در طب سنتی نیز اخلاط چهارگانه «خون، بلغم، صفرا و سودا» هستند. براساس این مبانی، در یک تقسیم بندی، اجزا در طب سنتی به چهار گروه هستند. این گرایش یا به سوی یکی از دو کیفیت متضاد سردی و گرمی یا تری و خشکی است، یا به سوی دو تا از آن‌هاست. با توجه به موارد ذکر شده می‌توان گفت که در افراد ۹ نوع مزاج وجود دارد: ۱. مزاج معتدل ۲. مزاج سرد ۳. مزاج گرم ۴. مزاج تر ۵. مزاج خشک ۶. مزاج گرم و تر ۷. مزاج گرم و خشک ۸. مزاج سرد و تر ۹. مزاج سرد و خشک. مزاج‌های مرکب در اصطلاح عامه عبارتند از: طبع صفراوی یا گرم و خشک، طبع دموی یا گرم و مرطوب، طبع بلغمی یا سرد و مرطوب و طبع سودایی یا سرد و خشک.



تأثیر عامل سن بر مزاج افراد

انسان‌ها نیز به طور معمول در سنین مختلف مزاج‌های مختلفی دارند:

۱. مرحله رشدونمو (از صفر تا ۱۵ سالگی)، دارای مزاج گرم و تر است.
۲. مرحله جوانی (۱۵ تا ۴۰ سالگی)، مزاج گرم و خشک
۳. مرحله میانسالی (۴۰ تا ۶۰ سالگی)، مزاج سرد و

خشک

۴. مرحله پیری (بعد از ۶۰ سالگی)، مزاج سرد و تر
لذا باید هر فرد در سنین مختلف، غذاهایی را مصرف کند که با مزاجش سازگار باشد.

تعدادی از مشخصات ظاهری افراد در علم مزاج شناسی:

افراد صفراوی مزاج (طبع گرم و خشک)

صفراوی مزاج‌ها رفتارهای تند و تیزی دارند. این افراد لاغر اندام هستند؛ اما مفاصل و استخوان بندی درشت و برجسته دارند. پوست گرم و خشکی دارند. رنگ پوست و سفیدی چشم آن‌ها کمی به زردی می‌زند. موهای پر پشت و سیاه و گاهی مجعد دارند و به علت حرارت و خشکی زیاد بیشتر مستعد طاسی هستند. خشکی دهان و عطش فراوان دارند. خیلی گرمایی هستند و در تابستان اذیت می‌شوند. استعداد این را دارند که با خوردن خوراکی‌های خیلی گرم دچار خارش و کهیر شوند. تمایل به خوردن انواع ترشی‌ها را دارند. نبض پر و قوی دارند. عروق برجسته در دست دارند. این افراد زود عصبانی شده و زود هم عصبانیت‌شان فروکش می‌کند. بسیار پرنرژی و پرتحرک هستند. افراد باهوش، زیرک و همچنین پرحرف و در کارها چالاک و سریع هستند.

افراد دموی مزاج (طبع گرم و تر)

این افراد اندامی درشت و بدنی عضلانی دارند و لاغر نیستند. پوستی سرخ و سفید رنگ دارند. موهای پر پشت دارند، نبض پر و قوی دارند. خوب می‌خوابند و تحمل بی‌خوابی را نیز دارند. پوست این افراد گرم و مرطوب و نرم است. نه گرمایی هستند و نه سرمایی، اما به نسبت، تحمل سرما برای‌شان راحت‌تر است. میل به شیرینی و ترشی دارند. همه نوع غذا را می‌توانند بخورند. این افراد انسان‌های شجاع، جسور و با اعتماد به نفس بالا هستند. معمولاً مدیر و رهبر یک گروه یا یک جمع هستند و خوش اخلاق، صمیمی، خوشرو و آرام هستند، اما اگر عصبانی شوند، رفتارهای مخاطره‌آمیز از خود نشان می‌دهند.

افراد بلغمی مزاج (طبع سرد و تر)

اندام بلغمی‌ها به طور معمول درشت است و افراد چاقی هستند و بدن پرچربی دارند. پوست سفید رنگ دارند و در لمس، پوست بدن‌شان سرد و مرطوب و نرم است. موهای کم پشت دارند. دهان‌شان مرطوب است. تشنه نمی‌شوند.

خواب آن‌ها سنگین و زیاد است. احساس کسلی و بیحالی دارند. تمایل به خوردن شیرینی و ادویه جات و گرمی جات دارند. در فصل زمستان خیلی اذیت می‌شوند. مستعد ابتلا به بیماری‌های روماتیسمی و مشکلات گوارشی هستند.

افراد سودایی مزاج (طبع سرد و خشک)

اغلب افرادی هستند لاغر با استخوان‌های نازک و کشیده، پوست سوداوی‌ها خشک و رنگ آن از حالت سفید تا سبزه و تیره متغیر است، موی بدن سوداوی‌ها کم است و موی سرشان به علت سردی و خشکی زودتر دچار سفیدی یا حالت گندمگون می‌شود، نبض آن‌ها تقریباً کند اما سفت و باریک است. در لمس، بدن‌شان سرد و خشک و پوست‌شان سفت است. بینی آنان خشک است. خواب کم دارند. تحمل هوای سرد را ندارند و در هوای گرم و فصل بهار راحت‌ترند. در فصل پاییز خیلی اذیت می‌شوند. تمایل به خوردن شیرینی و گرمی‌ها دارند. این‌ها افراد دقیق و منظم، دوراندیش و محاسبه‌گر و محتاطی هستند.

آیا مزاج قابل تغییر است؟

هر فردی دارای دو گونه طبع اصلی و اکتسابی است. طبع اصلی هر فرد، طبع مادرزادی اوست که از پدر و مادرش به ارث می‌برد. همچنین ممکن است طبع اصلی فرد با گذشت زمان، به علت تغذیه نادرست، شرایط آب و هوایی و شیوه زندگی نادرست، تغییر کند و طبع جدیدی در او به وجود آید که به آن، طبع اکتسابی می‌گویند. البته می‌توان مزاج تغییر یافته فرد را دوباره با اصلاح مزاج، به مزاج مادرزادی برگرداند.

غذا و مزاج

غذاها و داروها نیز مانند بدن انسان از اجزایی تشکیل شده‌اند که در مجموع مزاج خاصی را در آن‌ها ایجاد می‌کند و موجب می‌شود که آن‌ها نیز گرم، سرد، خشک و تر قلمداد شوند. با توجه به این که فصل بهار گرم و تر، فصل تابستان گرم و خشک، فصل پاییز سرد و خشک و در نهایت فصل زمستان سرد و تر است؛ بنابراین رژیم غذایی کلی و سالم، رژیمی است که با تغییرات متناسب با هر فصل همراه است تا تعادل مزاجی فرد حفظ شود.

جدول مزاج‌های مواد غذایی، طبقه‌بندی شده بر اساس طب سنتی

دسته بندی مواد غذایی بر اساس طب سنتی	مزاج‌های ایجاد شده از مواد غذایی
لبنیات	ماست سرد و تر، شیر سرد و تر، کره سرد و تر، دوغ خیلی سرد و تر، سرشیر سرد و تر، خامه سرد و تر، پنیر سرد و خشک، کشک سرد و خشک، لور (مایعی که از جوشاندن آب پنیر به دست می‌آید) سرد و تر، شور سرد و تر، قره قوروت خیلی سرد و خشک، ماست چکیده سرد و تر به طور کلی لبنیات فوق العاده سرد بوده و برای افرادی که از مزاج سردی برخوردار هستند مضرند.
حبوبات و غلات	نخود سفید گرم و خشک، نخود سیاه گرم و خشک، لوبیا سفید کمی گرم و تر، لوبیا چیتی گرم و تر، لوبیا قرمز گرم و تر، لوبیا چشم بلبلی کمی گرم و تر، عدس سرد و خشک، دال عدس گرم و خشک، گندم گرم و تر، جو سرد و تر، ماش سرد و خشک، لپه گرم و خشک، لوبیا سویا گرم و تر، برنج سرد و تر، ارزن سرد و خشک، ذرت سرد و خشک، باقلا سرد و تر، نخودفرنگی سرد و تر حبوبات و غلات بهترین غذا برای انسان بوده و در واقع غذای اصلی انسان هستند. برای تهیه بهترین و کامل‌ترین غذا از حبوبات و غلات می‌توان آن‌ها را به نسبت خاصی مخلوط کرده و با حرارت ملایم به طوری که قبلا خیس کرده ایم بپزیم و مقداری سبزیجات تازه و کمی کشک سالم به آن اضافه کنیم.

<p>بادام هندی گرم و خشک، گردو گرم و خشک، بادام درختی کمی گرم و تر، پسته گرم و خشک، فندق گرم و خشک، نارگیل گرم و خشک، بادام زمینی گرم و تر، بادام کوهی گرم و خشک، پسته کوهی گرم و خشک، چلغوز خیلی گرم و خشک، کنجد گرم و تر، بلوط سرد و خشک، شاه بلوط سرد و خشک، خشخاش سرد و خشک، شاهدانه سرد و خشک، تخمه آفتاب گردان گرم و تر، تخمه کدو سرد و تر، تخمه هندوانه سرد و تر، تخمه خربزه گرم و تر، تخمه طالبی گرم و تر، تخمه گرمک سرد و تر</p> <p>بهتر است مغزها در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود تا احساس کمبود در بدن نشود. بهترین روش استفاده از چهار مغز به شکل شیرهای گیاهی است.</p>	<p>مغزهای گیاهی</p>
<p>پپاز گرم و خشک، سیر گرم و خشک، سیب زمینی سرد و تر، موسیر گرم و خشک، چغندر قرمز معتدل و کمی گرم، گل کلم برگ، گرم و خشک، کلم بروکلی گرم و خشک، کنگر گرم و کمی خشک، تره فرنگی گرم و خشک، قارچ سرد و تر، لوبیا سبز سرد و تر، ریحان کمی گرم و خشک، تره خیلی گرم و کمی خشک، جعفری خیلی گرم و خشک، شنبلیله گرم و خشک، گشنیز سرد و خشک، تربچه گرم و خشک، نعناع نسبتاً گرم و خشک، پونه گرم و خشک، شوید گرم و خشک، اسفناج کمی سرد و تر، بامیه سرد و تر، کاهو سرد و تر، خربزه گرم و تر، هندوانه سرد و تر، طالبی گرم و تر، گرمک سرد و تر، خیار سبز سرد و تر، گوجه فرنگی سرد و تر، فلفل دلمه گرم و خشک، فلفل سبز گرم و خشک، بادمجان گرم و خشک، کدو خورشتی سرد و تر، کدو حلوايي گرم و تر</p> <p>سبزیجات از فیبر زیادی برخوردار بوده و سرشار از ویتامین هستند. در جیره غذایی روزانه حتماً از سبزیجات استفاده شود.</p>	<p>سبزیجات و صیفی جات</p>
<p>سیب گرم و خشک، گلابی گرم و تر، انار سرد و تر، به گرم و تر، گیلاس گرم و تر، آلبالو سرد و تر، هلو سرد و تر، زردآلو سرد و تر، گوجه سبز سرد و خشک، آلو بخارا سرد و تر، آلو سیاه سرد و تر، آلو زرد سرد و خشک، ازگیل سرد و خشک، انگور گرم و تر، خرما گرم و خشک، قیسی گرم و تر، شفتالو سرد و تر، زیتون رسیده گرم و تر، موز گرم و تر، آناناس گرم و تر، خربزه درختی گرم و تر، انبه گرم و تر، سنجد سرد و خشک، شلیل سرد و تر، پرتقال سرد و تر، لیموشیرین سرد و تر، نارنگی سرد و خشک، نارنج خیلی سرد و تر، کیوی سرد و تر</p> <p>میوه‌هایی را که می‌توان با پوست خورد توصیه می‌شود که به همین شکل استفاده شود. بهتر است که هر میوه ای را در فصل خودش مصرف کرد. میوه‌ها و سبزیجات قوی‌ترین داروی انواع سرطان‌ها هستند و بهترین و باارزش‌ترین هدایای الهی هستند.</p>	<p>میوه‌ها و مرکبات</p>
<p>گوشت شتر گرم و خشک، گاو سرد و تر، گوساله سرد و تر، گوسفند گرم و تر، بز سرد و تر، مرغ گرم و تر، خروس سرد و تر، جوجه مرغ گرم و تر، جوجه خروس خنک، انواع ماهی سرد و تر، میگو سرد و تر، اردک سرد و تر، غاز گرم و تر، بوقلمون گرم و تر، کبک گرم و تر، سار گرم و تر، گنجشک گرم و تر، کبوتر گرم و تر، آهو گرم و تر، کله و پاچه سرد و تر، سیرابی سرد و تر، دل گرم و تر، قلوه گرم و تر، جگر سفید سرد و تر، جگر سیاه گرم و تر</p> <p>گوشت سفید و گوشت‌های قرمز که از مزاج سردی برخوردار هستند، برای بیماران مغزو اعصاب و بیماران آرتروزی مضرند. گوشت شتر برای افرادی که طبع سردی دارند و همیشه احساس سرما می‌کنند، مفید است.</p>	<p>گوشت‌ها</p>

نتیجه‌گیری

به طور کلی طب سنتی و علم مزاج شناسی افراد، میراثی ارزشمند از گذشتگان ماست که هنوز موارد ناشناخته زیادی از آن مورد بررسی قرار نگرفته و لازم است با رویکردی علمی مجدد بازنگری و احیا شود.

منابع

۱. طب سنتی ایران و توسعه آن با استفاده از رهنمودهای سازمان جهانی بهداشت دوماهنامه علمی، پژوهشی دانشور پزشکی / دانشگاه شاهد / شهریور / ۸۳ سال یازدهم / شماره ۵ دکتر محسن ناصری
۲. مروری کامل بر امور طبیعی در مبانی نظری طب سنتی ایران مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال سوم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۱ شهین سالاروند
۳. کلیات رویکرد به غذا و تغذیه در مکتب طب ایرانی مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال دوم، شماره چهارم، زمستان ۱۳۹۰ محمد مظاهری و همکاران
۴. کتاب اسرار خوراکی‌ها نوشته جمشید خدادادی
۵. سایت طب شیعه
۶. سایت مؤسسه نگاه احیای سلامت
۷. حبیب‌اللهی، احمد، حبیب‌اللهی، مسعود؛ (۱۳۹۳)، آشنایی با انواع طبع و مزاج به انضمام تغذیه گروه‌های خونی، قم: نشر ابتکار دانش، چاپ بیستم
۸. <http://behdasht.gov.ir>