



رشد و تغذیه کودکان در طب سنتی ایرانی

دکتر زهرا نیک اختر

کارشناس و متخصص طب سنتی معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دکتر امیر پرویز توسلی

متخصص طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی



امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

شاخص‌های مهم رشد را بیان کنند.

علل لاغری از منظر طب ایرانی را شرح دهند.

خواص سویق گندم برای کودکان را توضیح دهند.



درصد قابل توجهی از جمعیت جهان را کودکان تشکیل می‌دهند. حفظ و ارتقای سلامت آنان تأمین‌کننده سلامت جوامع است و لذا از اولویت‌های بهداشتی هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. یکی از مهم‌ترین جنبه‌های سلامت کودکان سیر طبیعی رشد و تکامل کودکان است. تأخیر در رشد به علت سوء تغذیه بخصوص در کودکان کمتر از ۵ سال شایع است. سوء تغذیه در دوران کودکی موجب تأخیر در رشد بدن، کوتاهی قد، ابتلا به عفونت‌های مکرر، اختلال در تکامل ذهنی، شیوع اختلالات روانی، عدم پیشرفت تحصیلی و کاهش بازده کاری می‌شود. (۱)

پایش رشد کودکان در سیستم بهداشتی کشور با شاخص‌های وزن، قد و دور سر و نمودارهای رشد بررسی می‌شود. در طب سنتی ایرانی پایش سلامت کودکان با بررسی مزاج و هضم‌های چهارگانه و صحت سه عضو اصلی قلب، کبد و مغز انجام می‌شود. تلفیق پایش رشد در طب نوین و طب سنتی می‌تواند راهکارهای کامل‌تری را به کادر بهداشت و والدین در صورت اختلال رشد کودک ارائه دهد. تدابیر اصلاح سبک زندگی بخصوص تدابیر تغذیه و اصلاح هضم، روش‌های موثری برای ارتقای سلامت کودکان هستند.

عوامل موثر بر رشد و تکامل کودکان

رشد (Growth) و تکامل (Development) کودکان به فرآیندهایی اشاره دارد که طی آن‌ها کودک از نظر جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی دچار تغییر و تحول می‌شود. رشد اصولاً به تغییرات در اندازه بدن (به طور کل یا قسمت‌های مختلف آن به تفکیک) اشاره دارد، در حالی که نمو مجموعه‌ای از تغییرات ناشی از عوامل زیست‌شناختی، محیطی و هیجانی در ساختار تفکر و رفتار کودک است که در طول زمان رخ می‌دهد. به عبارت خلاصه‌تر رشد افزایش ابعاد بدن مثل وزن، قد، نمو یا تکامل افزایش مهارت‌ها و پیچیده‌تر شدن رفتارها است. رشد و تکامل کودکان تحت تأثیر عوامل مختلفی

- **صفات ارثی و ژنتیکی:** ویژگی‌های ژنتیکی نقش مهمی در رشد قد، وزن، تکامل اجتماعی، عقلانی و شخصیت کودک ایفا می‌کنند.
- **سن:** میزان رشد در دوره جنینی بسیار بالا است و در سال اول زندگی نیز سرعت رشد قابل توجهی دارد. سپس، در دوران بلوغ رشد دوباره افزایش می‌یابد.
- **جنسیت:** جنس کودک بر رشد و تکامل او اثرگذار است. مثلاً دختران حدود ده تا یازده سالگی رشد قدی و وزنی چشمگیری دارند که به بلوغ مربوط می‌شود، در حالی که این جهش رشدی در پسران معمولاً در سن دوازده تا سیزده سالگی رخ می‌دهد.
- **تغذیه:** تغذیه مناسب قبل و بعد از تولد بر رشد کودک تأثیرگذار است. سوء تغذیه می‌تواند باعث تأخیر در رشد نوزاد و کودک شود، اما با بهبود تغذیه، رشد قدی و وزنی کودک نیز بهبود می‌یابد.
- **محیط فیزیکی:** عواملی مانند نور آفتاب، تغذیه مناسب، روشنایی و تهویه مطلوب بر رشد و تکامل کودکان اثر مثبت دارند.
- **عوامل روان‌شناختی:** عشق و توجه والدین و



- **شاخص وزن برای سن:** وزن کودکان در هر سن با وزن استاندارد برای همان سن در نمودار رشد ترسیم و مقایسه می‌شود. اگر وزن کودک دو انحراف معیار از میانگین جامعه استاندارد پایین‌تر باشد نشانه کم وزنی است. در نمودار رشد دو صدک ۳ و ۹۷ به عنوان حد پایینی و بالایی انتخاب شده‌اند صدک ۳ منطبق با منهای دو انحراف معیار و صدک ۹۷ منطبق با مثبت دو انحراف معیار است این شاخص نشانگر سوء تغذیه حال و گذشته فرد است.
- **شاخص قد برای سن:** قد کودک در هر سن با قد استاندارد برای همان سن در نمودار ترسیم و مقایسه می‌شود. ثبت قد زیر صدک ۳ کوتاه‌قدی متوسط تا شدید است و معرف سوء تغذیه زمان گذشته است.
- **دور سر برای سن:** دور سر کودک در هر سن با دور سر استاندارد برای همان سن در نمودار ترسیم و مقایسه می‌شود.
- **وزن برای قد:** وزن کودکان برای هر اندازه معین از قد با وزن استاندارد برای همان قد مقایسه می‌شود. لاغری به معنی ثبت وزن برای قد زیر صدک ۳ نمودار وزن برای قد استاندارد است و معرف سوء تغذیه زمان حال است. (۳)

علل لاغری از منظر طب ایرانی

لاغری از دیدگاه طب ایرانی به دو نوع لاغری مزاجی و اکتسابی تقسیم می‌شود. لاغری از نوع مزاجی در مزاج‌های گرم و خشک یا سرد و خشک دیده می‌شود و برای نوع اکتسابی سه علت غذایی، جسمانی و نفسانی ذکر شده است. در لاغری مزاجی افعال و عملکرد اعضای اصلی بدن یعنی قلب و مغز و کبد بدون اختلال بوده و در

روابط مثبت با کودک، تأثیر زیادی بر تکامل اجتماعی، عاطفی و هوشی او دارد.

- **عفونت‌ها و انگل‌ها:** عفونت‌های جنینی مانند سرخجه یا عفونت‌های پس از زایمان مانند اسهال‌های مکرر می‌توانند رشد کودک را مختل کنند. همچنین، انگل‌های روده‌ای از مواد مغذی کودک تغذیه کرده و رشد او را کاهش می‌دهند.
- **عوامل اقتصادی:** وضعیت اقتصادی خانواده، سطح تغذیه و امکانات رشد کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- **عوامل فرهنگی و اجتماعی:** عواملی مانند ترتیب تولد، فاصله بین فرزندان، وزن هنگام تولد، چندقلوبی و سطح تحصیلات والدین نیز می‌توانند بر رشد و تکامل کودکان اثرگذار باشند (۲).

شاخص‌های مهم رشد

- برای قضاوت در مورد رشد مناسب کودکان وزن، قد و دور سر کودکان اندازه‌گیری می‌شود و بر اساس این کمیت‌ها شاخص‌های تن سنجی تعریف می‌شوند.
- **وزن:** وزن از شاخص‌های مهم رشد و تکامل بدنی است و ضمناً ساده‌ترین و در عین حال از بهترین شاخص‌های رشد به حساب می‌آید. بارزترین نشانه رشد کودک افزایش وزن است در ۵ ماهگی وزن دو برابر وزن تولد و در یک سالگی سه برابر و در دوسالگی چهار برابر می‌شود.
- **قد:** قد با سرعت آهسته‌تر از وزن افزایش می‌یابد و معمولاً در یک سالگی یک و نیم برابر قد تولد و در چهار سالگی دو برابر قد تولد می‌شود.
- **دور سر:** افزایش دور سر در سال‌های اول زندگی به علت رشد سریع‌تر مغز در این سال‌ها با شتاب بیشتری همراه است. در هنگام تولد دور سر به‌طور متوسط ۳۵ سانتی‌متر است در شش ماه اول بعد از تولد دور سر ۱۰ - ۸ سانتی‌متر اضافه می‌شود و به‌طور متوسط به ۴۴ سانتی‌متر می‌رسد. در شش ماه دوم تولد دور سر حدود ۳ سانتی‌متر افزایش می‌یابد و به‌طور متوسط به ۴۷ سانتی‌متر می‌رسد. دور سر فرد بالغ حدود ۵۴ سانتی‌متر است.



کاهش رشد کودک خواهد شد. همان طور که غم، مزاج خشک دارد و غم طولانی مدت باعث خشکی بدن می‌شود. (۴)

تدابیر حفظ سلامت کودکان در طب ایرانی

تغذیه: چون مزاج اطفال گرم و تر است و گرمی و تری معتدل موجب رشد است غذای اطفال باید به اعتدال گرم و تر باشد. البته در کودکان نیز بهتر است با توجه به مزاج کودک مواد غذایی متناسب انتخاب شوند. به طور مثال در کودکی که مزاج گرم و خشک دارد مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند گردو و خرما محدود شود اما همین غذاها در یک کودک سرد و ترمزاج، منع مصرف ندارد.

تدابیر تغذیه ای زیر به رشد مناسب کودکان کمک می‌کند:

۱. غالب غذاهای کودکان گرم و تر باشند و در مصرف غذاهای دارای مزاج گرم و خشک و سرد و خشک مداومت نشود.
۲. کودک قبل از خوردن غذا کمی بازی کند این امر باعث می‌شود اشتهايش افزایش یافته و دستگاه گوارش آمادگی بیشتری برای پذیرش غذا داشته باشد.
۳. بهتر است از مصرف غذاها و داروهای خیلی گرم و خیلی سرد در اطفال پرهیز شود.
۴. به منظور هضم و جذب بهتر مواد غذایی، غذای مناسب میل و اشتهاى او تهیه شود و تا حد ممکن از خوراندن غذاهایی که کودک علاقه‌ای به آن ندارد خودداری شود.
۵. مصرف ترشی‌ها و مواد غذایی ترش در کودکان مطلوب نیست.
۶. چون کودک در حال رشد است تقویت مزاج کودک با استفاده از شادی بخش‌ها (مفرحات) مانند سیب، گلابی، آناناس، به و میوه‌های تازه انجام شود.
۷. مصرف انار به تقویت کبد کمک می‌کند به و گلابی مقوی معده و سیب مقوی قلب است.
۸. برای پاکسازی کلیه و مثانه مصرف مغز تخم خربزه نافع است.

بررسی مزاج کودک نشانه‌ها بر تعادل مزاج خاص دلالت دارند در حالی که اگر علایم افزایش گرمی و خشکی یا سردی و خشکی وجود داشته باشد این نوع لاغری طبیعی قلمداد نمی‌شود. به عنوان نمونه رنگ پریدگی نشانه سردی و تیرگی پوست نشانه خشکی بیش از حد است و در این موارد سبک زندگی و شش اصل ضروری تندرستی بر اساس طب ایرانی نیاز به بررسی دارند.

از علل غذایی مهم‌ترین علت نرسیدن غذای کافی به بدن و گرسنگی و مصرف غذاهایی است که کیفیت خوبی ندارند. به عبارتی اجزای غذایی درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌های کافی برای رشد ندارند و زود تحلیل می‌روند. مثل آب میوه‌ها که اگر به تنهایی مصرف شوند مواد زاید زیادی تولید می‌کنند و کمکی به رشد بدن و افزایش ابعاد آن نمی‌کنند. کالباس و سوسیس و ... نیز همین‌طور هستند.

از علل جسمانی، عدم جذب غذا، ضعف هضم و بیماری کبد و طحال یا وجود کرم‌ها و انگل‌ها ذکر شده است.

از علل نفسانی ترس و غم و خشم است. ابن سینا در تدابیر اطفال در کتاب قانون تأکید کرده است باید کودک را از خشم شدید، ترس، غم و بی‌خوابی دور داشت و راهکار آن این است که چیزهایی که برایش خوشایند است و سبب خوش‌دلی و سرور او می‌شود برایش فراهم شود و دور کردن کودک از چیزهایی است که دوست ندارد. اگر کودکی دچار خشم مداوم باشد به این رفتار عادت می‌کند و از طرفی خشم از نظر مزاجی گرم است و این حالت اگر مداوم باشد بر بدن هم تأثیر گذاشته باعث



ماساژ قبل از حمام به حدی که بدن قرمز شود و بعد از خروج از حمام روغن مالی با روغن‌های مرطوب کننده مثل روغن بادام و بنفشه در کاهش خشکی بدن بسیار کمک کننده است.

مواد غذایی که به طور عمومی برای کودکان توصیه شده عبارتند:

تخم مرغ، غلات مختلف مانند نان تهیه شده از آرد کامل، حبوبات بخصوص نخود و ماش و سویق‌ها، گوشت‌ها، سبزی‌ها و میوه‌های تازه مانند: انار (مقوی کبد)، به و گلابی (مقوی معده) و سیب (مقوی قلب) همچنین بادام، پسته، فندق، کشمش یا مویز، سنجد و انجیر خشک

تعدادی از غذاها برای کودکان نامناسب است که نباید مصرف شوند یا خیلی محدود شوند عبارتند از:

کنسروها، برخی تنقلات (بیسکویت، آب‌میوه صنعتی، چیپس)، فست فود، نوشابه، سرکه و آبغوره، گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس، قهوه، نسکافه و کاکائو از جمله این خوراکی‌ها هستند. (۷)

معرفی مواد غذایی مفید در رشد و سلامت کودکان

سویق: سویق در معنی لغوی به هر گونه آرد اما به طور خاص به آرد حبوبات و غلات که برشته یا بوداده شده باشد گفته می‌شود مانند سویق گندم، جو، کنار، عدس، نخود، سنجد و

در روایات، سویق، غذای پیامبران معرفی و برای آن، خواص و فواید زیادی ذکر شده است، از جمله: محکم شدن استخوان و روییدن گوشت؛ پاکسازی

۹. علاوه بر نوع مواد غذایی رفتارهای تغذیه‌ای هم در سلامت و رشد اطفال بسیار اهمیت دارند. عادات غذایی صحیح را باید از شروع غذای کمکی به کودکان آموخت. از مهم‌ترین عادات غذایی موارد زیر را می‌توان نام برد:

- نخوردن آب یخ مخصوصا ناشتا
- آرام خوردن غذا
- خوب جویدن غذا
- یک نوع غذا خوردن در هر وعده
- نخوردن نوشیدنی و ماست و سالاد با غذا
- با شکم پر یا خالی حمام یا ورزش نکردن
- اتمام غذا دادن پیش از سیر شدن یا حجم غذا زیاد نباشد. (۵)

خواب: خواب معتدل و بموقع (از ساعت ۱۰ شب تا صبح) نیاز ضروری رشد کودکان است. بر اساس مطالعات، خواب برای تنظیم فرآیندهای بیولوژیکی مختلف از جمله تنظیم محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال که در ترشح و آزادسازی هورمون رشد نقش دارد، ضروری است. در طول خواب با موج آهسته، افزایش ترشح هورمون رشد وجود دارد. این اوج ترشح هورمون رشد در طول خواب برای رشد و نمو عضلات و همچنین بازسازی و ترمیم بافت‌ها نیازی اساسی است. بنابراین، رشد فیزیکی مطلوب در اوایل کودکی با الگوهای خواب مداوم و تثبیت شده مرتبط است. (۶)

ورزش: ورزش در حد اعتدال بدن را گرم می‌کند و جذب و هضم مواد غذایی را افزایش می‌دهد. برای کودکان ۶ ساله و بزرگ‌تر توصیه شده که استراحت‌شان کم و تحرک و فعالیت شان بخصوص قبل از وعده‌هایی غذایی بیشتر باشد. از ورزش‌های سنگین در کودکی و نوجوانی منع شده‌اند چون ورزش‌های سنگین رطوبت مورد نیاز برای رشد را تحلیل می‌برد و بر خشکی بدن می‌افزاید.

حمام: بهترین تدبیر افزایش وزن برای بیشتر مردم حمام است. خوردن غذا بلافاصله بعد از خروج از حمام از سبب‌های چاقی است. بنابراین تغذیه بعد از حمام در وزن‌گیری کودکان مؤثر است. همچنین

معدة و پیشگیری از هفتاد نوع درد.

برای تهیه انواع سوپ ابتدای دانه مورد نظر را تف داده سپس آرد می‌کنند و در روش دیگری ابتدا دانه را آرد می‌کنند و سپس آرد را بدون روغن تف می‌دهند.

سوپ گندم از سوپ‌های توصیه شده برای کودکان است که دارای خواص متعددی از جمله وزن‌گیری، تقویت استخوان‌ها و کمک به رشد آن‌ها، جبران فقر آهن در سن رشد و همچنین برای وزن‌گیری، رشد بدن و تقویت آن مؤثر است. ترکیب سوپ جو و گندم تقویت کننده و چاق کننده است و برای کودکان لاغر و ضعیف خوب است. همچنین از خستگی زودرس جلوگیری کرده و به سیستم گوارش کمک می‌کند. سوپ عدس به رفع تشنگی کمک می‌کند و باعث تقویت معده کودک می‌شود همچنین این سوپ به پیشگیری و درمان کم‌خونی کمک کرده از دیگر خواص این سوپ افزایش فعالیت سلول‌های مغز و تقویت هوش و حافظه، تقویت عضله قلب و حفظ سلامتی آن، شفاف کننده پوست، تقویت کننده عضلات و کمک به رشد کودکان، کم کردن دوران نقاهت و افزایش شیر مادر است. سوپ سنجید بسیار مقوی بوده و بهترین غذا برای رژیم غذایی دوران شیردهی است و باعث تقویت نیروی بدن و سیستم ایمنی می‌شود. این سوپ همچنین به انسجام استخوان‌های کودک کمک بسیاری کرده و جهت رشد و چاق شدن کودک بسیار مفید است. (۸)

شیربادام: این نوشیدنی بسیار گوارا است و فواید فراوانی دارد برای تقویت مغز و رشد کودکان و نوجوانان بسیار مفید است. برای تهیه آن ۵۰ گرم بادام پوست گرفته با سه لیوان آب و سه قاشق غذاخوری عسل را در مخلوط کن ریخته تا به طور کامل ترکیب و به صورت شیر درآید. به جای آب می‌توان از شیر و به جای عسل از شیر انگور استفاده کرد.

فرنی: فرنی تهیه شده با آرد برنج چاق کننده بوده و ترکیبات مغذی فراوان دارد و برای تقویت کلیه‌ها و سرفه‌های خشک مفید است. برای تهیه این فرنی ۲ قاشق غذاخوری آرد برنج با ۲ لیوان شیر پخته می‌شود تا به قوام بیاید. سپس ۴ قاشق غذاخوری شکر و هل و گلاب به آن اضافه می‌شود؛ وقتی مجدد به جوش آمد از روی حرارت برداشته می‌شود. (۹)

نتیجه‌گیری

حفظ و ارتقای سلامت کودکان از اولویتهای بهداشتی همه جوامع است و بی توجهی به این مسأله تأثیر منفی بر توسعه کشور خواهد داشت. اگر در پایش رشد کودکان علاوه بر روش‌های معمول طب نوین به توصیه‌ها و راهکارهای طب سنتی در زمینه اصلاح سبک زندگی توجه شود می‌توان راهکارهای کامل‌تری را به کادر بهداشت و والدین در صورت اختلال رشد کودک ارائه داد.

منابع

۱. محمدی مسعود، ویسی رایگان علی اکبر، میرزایی مسعود، زاهدنژاد حسین، جلالی رستم، عباسی پروین. بررسی شیوع کم وزنی در کودکان ایرانی: یک مطالعه مرور سیستماتیک و متاآنالیز. مجله دانشگاه علوم پزشکی تهران ۲۰۱۸
۲. حاتمی ح، رضوی س م، افتخار اردبیلی ح، مجلسی ف، و همکاران. کتاب جامع بهداشت عمومی. تهران: انتشارات ارجمند؛ ۱۳۹۲
۳. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. بهبود رشد و تغذیه کودکان: مجموعه آموزشی ویژه پزشکان. تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ ۱۳۹۰
۴. ابن سینا، أبو علی الحسین بن عبدالله. القانون فی الطب. بیروت: دار صادر؛ ۱۹۹۵.
۵. نجات‌بخش ف، قراط ف. دانستنی‌های تغذیه در طب سنتی ایران. تهران: انتشارات المعی؛ ۱۴۰۳
6. Bemanalizadeh M, Parsapoor M, Emami L, Imani V, Parsapour Z, Kelisahdi R. The association between sleep consolidation and growth and development in early childhood: A systematic review. Health Promotion Perspectives. 2024 Dec 30;14(4):312.
۷. کیهان‌مهر ا س، ابراهیمی ن، مبلی م. درسنامه طب سنتی اطفال. تهران: انتشارات المعی؛ ۱۳۹۷.
8. <https://tabaye.ir/dictionary/savigh/>
۹. کردافشاری غ، اسماعیلی س س، محمدی‌کناری ح. تغذیه در طب ایرانی-اسلامی. تهران: انتشارات نسل نیکان؛ ۱۳۹۳