

اهمیت زمان بندی در تغذیه از دیدگاه طب سنتی ایران

روشنک مکاری نژاد^۱، مریم بهمن^{۱*}، پانته آ شیرویه^۱

چکیده

مقدمه: انسان برای تأمین و جایگزینی انرژی نیاز به مصرف غذای روزانه دارد. تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامت روحی و جسمی انسان دارد. برای این منظور، لازم است که در مصرف غذا دستورات خاصی رعایت شود. در منابع طب سنتی ایران علاوه بر نوع ماده غذایی، در مورد چگونگی غذا خوردن، اوقات مصرف غذا و ... نیز آداب و شرایط خاصی بیان شده است. هدف از این مطالعه، بررسی اهمیت زمان بندی در تغذیه از دیدگاه طب سنتی ایران است.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر بررسی مروری با استفاده از تعدادی از منابع طب سنتی ایران در مورد زمان غذا خوردن می‌باشد. مطالب ابتدا از متون طب سنتی ایران استخراج و سپس تفکیک و طبقه بندی شد.

یافته‌ها: طبق منابع طب سنتی با ایجاد «اشتهای صادق» باید غذا خورده شود، چون غذا خوردن قبل از آن و نیز تأخیر غذا در زمان ایجاد اشتها موجب فساد هضم می‌شود. طول مدت غذا خوردن نیز باید معتدل باشد. زمان خوردن غذا بر حسب فصول مختلف، سن و عادت افراد متفاوت است.

نتیجه گیری: با توجه به اهمیت تغذیه در سلامت انسان، برای تأمین نیازهای روزانه، مواد غذایی باید با دستورات مشخصی مصرف شود. در منابع طب سنتی ایران توصیه‌های فراوانی در مورد زمان غذا خوردن وجود دارد. امید که با رعایت این دستورات گامی در جهت سلامت بیشتر جامعه برداشته شود.

واژگان کلیدی: تغذیه، اشتها، طب سنتی ایران

۱- گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

نویسنده مسؤول: dr.bahman98@gmail.com

مقدمه

نیاز انسان به غذا یکی از مهمترین احتیاجات فیزیولوژیک است که موجب بقا و طول عمر اوست. بدن انسان دائما در حال متابولیسم یا سوخت و ساز است و برای زنده ماندن و نیز رشد و نمو نیاز به جایگزین کردن مواد از دست رفته دارد، علاوه بر این کارکرد طبیعی دستگاه‌های مختلف بدن، حفظ گرمای طبیعی و نیز مقابله با عوامل بیماری‌زا و عملکرد سیستم ایمنی وابسته به دریافت مواد غذایی است.

توجه به این نکته لازم است که بروز بسیاری از بیماریها به وقت و نحوه غذا خوردن، نوع و مقدار غذاهای مصرفی و در مجموع دستگاه گوارش مرتبط است^۱. بنابراین غذا باید با رعایت قوانین خاصی انتخاب و با آداب خاصی مصرف شود تا بهترین فایده را برای بدن داشته باشد. در منابع طب سنتی ایران دستورات تغذیه‌ای به موازات درمان‌های دارویی بیان شده است. این دستورات علاوه بر کیفیت و کمیت تغذیه، موارد مختلفی چون زمان غذا خوردن، مدت غذا خوردن، تعداد وعده‌های غذایی و فاصله بین وعده‌ها و ... را در بر می‌گیرد. هدف از این تحقیق، بررسی اهمیت زمان بندی در تغذیه از دیدگاه طب سنتی ایران است. به امید آنکه با رعایت این دستورات، گامی در راستای تأمین سلامتی جامعه برداشته شود.

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر بررسی مروری منابع طب سنتی ایران شامل قانون، اغراض الطبییه، منافع الاغذیه، خلاصه الحکمه و ... است. در این بررسی ابتدا مطالب مربوط به زمان غذا خوردن از کتابها جمع‌آوری و سپس تحت عنوان‌های مربوطه دسته‌بندی شد.

۱- قال رسول الله (صلی الله علیه و آله وسلم): «لَمِعْدَةُ بَيْتِ كُلِّ دَاءٍ». پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) فرمودند: «معدده مرکز و خانه هر دردی است». (بحار الانوار، ج ۱۴)

یافته‌ها

زمان خوردن غذا بر اساس اشتها

از دیدگاه طب سنتی ایران، بهترین زمان غذا خوردن هنگامی است که شخص واقعا احساس گرسنگی داشته باشد که حکما به این حالت «اشتهای صادق» می‌گویند. پس بدون برانگیختن اشتها نباید غذایی خورده شود (۱-۴). «اشتهای صادق» علائمی دارد که عبارتند از:

۱. اشتها به غذا
 ۲. ضعیف شدن نبض
 ۳. تیزی حواس خصوصا شنوایی و بینایی
 ۴. کاهش حرکات بدن
 ۵. عدم تمایل به خواب
 ۶. کاهش آب دهان
 ۷. خروج فضولات غذای قبلی
 ۸. وجود نداشتن آروغ غذای قبلی
 ۹. از بین رفتن عطش: زیرا وقتی غذا در معده است عطش ایجاد می‌کند و هنگامی که غذا از معده عبور کند، اشتهای به آب از بین می‌رود.
 ۱۰. سبک شدن شکم از زیر سینه تا ناف (۵).
- پس وقتی این علائم ایجاد شد نشانه تکمیل هضم غذای قبل و احتیاج بدن به غذای بعدی است. باید خاطر نشان کرد که غذا خوردن در هنگام سیری باعث ایجاد بیماری‌های مختلف در بدن می‌شود.

زمان اتمام غذا بر اساس اشتها

از دیدگاه طب سنتی ایران باید هنگامی دست از غذا کشیده شود که هنوز اشتها وجود دارد (۱، ۳). زیرا در جریان هضم، غذا متخلخل و حجیم شده و معده پر می‌شود و قوه هضم از عهده هضم غذا برنمی‌آید، پس خوردن غذای زیاد باعث اختلال در هضم مواد غذایی و ایجاد عوارض گوارشی می‌شود. گاهی شخص میل به خوردن غذای لذیذ دارد ولی مصرف بیش از حد آن برای بدن مضر است، زیرا اگر بر اساس میل طبیعت غذا خورده شود، باعث پری معده و در

که هضم معدی از جویدن غذا در دهان شروع می‌شود و جویدن خوب، باعث سرعت هضم در معده است (۴، ۱۱).



زمان غذا خوردن بر اساس وعده‌های غذایی

تعداد وعده‌های غذایی

بهتر است در دو روز، سه وعده غذایی بخورد، به این صورت که یک روز صبح و شب، و روز بعد، ظهر غذا بخورد (۳، ۴، ۷، ۱۲). اگر دو وعده غذا در روز مصرف می‌کند، غذا را به یک سوم و دو سوم تقسیم کرده و ثلث اول را اول روز (صبح) استفاده کند و دو ثلث دیگر را آخر روز (غروب) مصرف کند. خاصیت غذایی وعده غروب باید بیشتر بوده و مزاج آن را دیرتر دفع کند (۶، ۷). البته در تنظیم وعده‌های غذایی عادت فرد باید رعایت شود، بدین جهت بقراط فرموده: "عادت حکم طبیعت ثانیه را دارد"، و اگر فرد، یک باره دست از عادت خود بردارد، این امر موجب ایجاد بیماری‌های مختلف، تحلیل مواد مفید بدن، از بین رفتن قوای بدنی و لاغری می‌شود (۴، ۷). بنابراین باید در تنظیم وعده‌های غذایی ویژگی‌های خاص افراد را در نظر گرفت.

در تنظیم وعده‌های غذایی به موارد زیر باید توجه داشت:

- کودکان و جوانان که هضم قوی دارند و برای حفظ صحت، و رشد و نمو به وعده‌های غذایی بیشتری احتیاج دارند باید بین دو وعده، غذای سبکی مثل میوه‌ها مصرف کنند.
- میانسالان بیش از دو وعده در شبانه روز نخورند (۱۳).
- کسی که نمی‌تواند غذای مورد احتیاج خود را در یک وعده هضم کند، باید دفعات غذا خوردن را افزایش و مقدار غذا را در هر وعده کاهش دهد (۶).
- برخی افراد عادت دارند که در هر روز فقط یک وعده غذا و آن هم غذای سنگین بخورند، این عمل باعث ایجاد

نتیجه اختلال در هضم غذا می‌شود. پس لازم است که از زیاد خوردن پرهیز شود و با وجود باقی بودن اشتهای دست از غذا کشیده شود. اگر در خوردن غذا زیاده‌روی شود بهتر است در روز بعد غذایی خورده نشود تا غذای خورده شده قبلی، خوب هضم یافته و مواد زائد آن دفع شود (۴).

زیان‌های غذا نخوردن هنگام وجود اشتها

همچنانکه بر عدم غذا خوردن در هنگام سیری تاکید می‌شود، در هنگام غلبه اشتها و خالی شدن معده نیز نباید از خوردن امتناع کرد، زیرا این کار باعث ریختن صفرا و مواد زاید به معده و ایجاد امراض شدید، ضعف بدن، زردی رنگ و اسهال می‌شود (۶). بنابراین باید بین زمان ایجاد اشتها و غذا خوردن فاصله زیادی نیندازد. معمولاً این فاصله حداکثر نیم تا یک ساعت بیان شده است و به هر حال نباید از دو ساعت بیشتر شود (۴، ۶). اگر، خوردن غذا به تاخیر افتاد، ابتدا مقداری سکنجبین یا آب‌لیمو، یا انار ترش و یا گلاب و یا آب گرم (۲) میل نموده، سپس غذا میل کند (۷). همچنین می‌تواند مقداری جلاب^۱ و یا ماء العسل^۲ بر حسب مزاج و فصل بخورد و مقداری راه برود، سپس اگر قی یا اسهال ایجاد شد غذا بخورد و اگر نشد استراحت کند یا بخوابد تا شکم نرم شود و اشتها برگردد، سپس غذا بخورد (۳، ۸).

مدت غذا خوردن

حکمای طب سنتی ایران خاطر نشان می‌کنند که طول مدت غذا خوردن باید متعادل باشد و غذا با سرعت متوسط، نه بسیار سریع و نه بسیار آرام خورده شود. غذا خوردن بسیار آرام باعث اختلال در هضم غذاها می‌شود (۹). در واقع مدت طولانی غذا خوردن باعث کاهش یا سرکوب حرارت معده و اشتها شده و سبب می‌شود قسمت اول غذای خورده شده هضم نشود در حالی که قسمت آخر آن هضم نشده است (۱۰).

غذا باید خوب جویده شود و با تأنی فروبرده شود؛ زیرا

۱- مایعی که از جوشاندن گلاب با نبات یا شکر درست می‌شود.

۲- جوشانده عسل با آب

زمستان، ظهر می باشد. در تابستان ظاهر بدن گرم است و با خوردن غذای گرم ظاهر و باطن هر دو گرم شده و در نتیجه هضم ضعیف می شود، بنابراین غذای تابستان باید سرد باشد؛ ولی در زمستان ظاهر بدن سرد است و با خوردن غذای سرد، باطن بدن نیز سرد شده و باعث خاموش شدن حرارت غریزی می گردد، پس غذای زمستان باید گرم باشد. در فصل بهار و پاییز، غذا از نظر گرمی و سردی باید معتدل باشد (۴، ۷).

زمان غذا خوردن بر اساس افراد مختلف

همانطور که پیشتر گفته شد تا وقتی که «اشتهای صادق» ایجاد نشده نباید غذا خورده شود، اما استثنائاتی در این زمینه وجود دارد که به برخی از آن ها اشاره می کنیم: کسی که با تأخیر طعام دچار تهوع و سردرد می شود نباید غذا خوردن را به تاخیر اندازد، و باید غذای مختصری بخورد تا موقع غذا خوردن برسد. اگر با این حال دچار التهاب و تب شود هر صبح ماء الشعیر و سویق^۱ دارای آب زیاد بخورد (۳).

افراد با معده های گرم، صبح ها چند لقمه نان با شربت غوره، یا شربت انار، یا شربت لیمو و مانند آن بخورند. این افراد اگر گرسنه شوند، صفا در معده آن ها زیاد شده و غذای خورده شده را فاسد می کند (۱).

نتیجه گیری و بحث

در این تحقیق، اهمیت زمان بندی در تغذیه از دیدگاه طب سنتی ایران بررسی شد. در منابع طب سنتی ایران دستورات خاصی در مورد زمان غذا خوردن وجود دارد. طبق این دستورات، تا وقتی که «اشتهای صادق» ایجاد نشده است نباید غذا خورده شود. طول مدت غذا خوردن باید معتدل باشد و غذا خوب جویده شود. همانگونه که سریع غذا خوردن موجب اختلال هضم است، طول کشیدن غذا نیز موجب فساد هضم است. هر چند تنظیم تعداد و ساعات

۱- سویق: آرد جو بوداده را در آب می خیسانند و می پزند تا آب آن کم شده و غلیظ شود.

بیماری می شود پس این فرد باید خود را به دو وعده غذا عادت دهد ولی در هر بار غذای کمی مصرف کند.

• کسی که عادت دارد هر روز یکبار غذا بخورد و بخواهد عادت خود را به روزی دو بار تغییر دهد دچار ناتوانی و تبلی و سستی می شود. اگر غذای ناهارش هضم نشده باشد، در موقع شب توان را از دست می دهد و شام را بدون اشتها می خورد، در نتیجه دچار آروغ ترش، بدی تنفس، تهوع، تلخی دهان، لینت شکم، درد و سوزش معده، ادرار و مدفوع سوزان، عدم هضم غذا و اختلال خواب می شود (۱۳). بنابراین هرگاه در وقت غذا احساس سنگینی یا عدم هضم غذای قبلی در فرد وجود داشته باشد باید آن وعده غذایی را ترک کند و به بدن فرصت دهد تا غذای قبلی را هضم و جذب کند (۱۴).

• کسی که اشتغال فکری دارد، اگر چند وعده غذا بخورد دچار سنگینی هضم و در نتیجه خواب آلودگی و اختلال تفکر می شود، این فرد بهتر است در شب غذای بیشتری بخورد، زیرا در این هنگام کارهای روزانه به اتمام رسیده، پس هضم آسان تر می شود (۱۳).

زمان وعده های غذایی

به نظر می رسد بهترین زمان خوردن غذا ۲-۱ ساعت قبل از ظهر و یک ساعت قبل از غروب خورشید، باشد. باید بین غذا و خواب شب فاصله باشد، زیرا دو فعل همزمان (هضم غذا و خواب) باعث ایجاد اختلال در هر یک از این افعال شده و بنابراین سوء هضم و یا اختلال خواب پدید می آید (۱۳). طبق نظر حکما بهترین فاصله خواب با غذا زمانی است که غذا از سر معده عبور کرده و وارد مراحل هضم شده باشد و این امر را میتوان از سبکی معده دریافت (۱۱، ۱۵).

زمان غذا خوردن بر اساس فصل

زمان غذا خوردن در فصول مختلف متفاوت است. قانون کلی در این مورد این است که غذا باید در معتدل ترین ساعات روز خورده شود. این زمان در ایام گرما، صبح و در

References

1. Jorjani E. Al- Aghraz al- Tebbieh va al- Mabahas al-Alayieh. Tehran: Bonyad Farhang Iran; 1345. (Persian)
2. Ebne Elyas Shirazi M. kefayate mansori, Kefaye Mansouri. Tehran: Research Institute for Islamic and Complementary Medicine; 1382. (Persian)
3. Razes M. Manfe' Alaghzieh va Mazroha. Damascus: dar al kitab al arabi; 1984.(Arabic)
4. Aghili Alavi Shirazi MH. Kholasat ol Hekmat. Qom: Esmaeelian; 1385. (Persian)
5. Balqi A, Mesri M. Masaleholabdan va al Anfes. Qahereh: Al sehhatolaalamiah; 2005. (Arabic)
6. Avicenna H .Al Qanun Fi Al-Tibb. Beirut: Alaalami librar; 2005 (Arabic)
7. Gilani MK, Choopani R, editor(s). Hefzossehe naseri. Tehran: Almaei; 2009. (Persian)
8. Rhazes. Mansuri-fi-Teb. Tehran: Tehran University of Medical Sciences; 2008. (Arabic)
9. Abdollah. MEM. Tohfeh khani. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 1383. (Persian)
10. Abban Al-Tabari AIS. Firdous al-Hikmah. Beirut: Dar Al Kitab Al Alami. 1423. (Arabic)
11. Arzani H. Mofarreh Al- Gholob. Tehran: Almaee;2011. (Persian)
12. Jorjani. Zakhireye Kharazmshahi. Qom: Moasseseh Ehyae Teb Tabiee; 1391. (Persian)
13. Afandi M. Kunooz Al Seha. Beck C. Tehran: Tehran University of Medical Sciences;1382. (Arabic)
14. Beigbabapour Y. Six Ancient Medical Treatise. Authors. Qom: Majma-Zakhayer-Eslami; 1390. (Persian)
15. Nazem E. Ghanoonche fi al-Tibb. Chagmeenee M. Tehran: Abej; 1389. (Persian)

وعده‌های غذایی به صورت کلی مورد تأکید است اما تنظیم و تغییر برنامه غذایی بر اساس افراد مختلف و عادات آنها مد نظر حکمای طب سنتی ایران بوده است. به عنوان مثال در مورد کودکان، افراد مسن و کسانی که عادت به خوردن غذا در خارج از موارد توصیه شده دارند، توصیه‌های اصلاح شده وجود دارد. رعایت این آداب و دستورات می‌تواند ضامن سلامتی افراد و جامعه باشد.



The importance of feed timing from the perspective of Iranian traditional medicine

Roshanak Mokaberinejad¹, Maryam bahman^{1*}, Pantea Shirooye¹

Abstract:

Introduction: Human beings need to take food to provide energy and to rehabilitate every day. Proper nutrition plays an important role in human mental and physical health. Therefore it is necessary to apply certain directives on food intake. Iranian Traditional Medicine (ITM) believes to the rules about how to eat, when to eat and also what to eat.

Methods: This study is a review using a number of sources of ITM about time to eat. The content of the texts was extracted and then classified.

Results: According to reliable and available sources of ITM, food should be eaten when the appetite is truly true because of eating without true appetite leads to corrupt of digestion. Also time and during to eating should be moderate on the seasons, age and habit.

Conclusion: Considering the importance of nutrition in human health, to provide daily needs, food should be used with certain commands. In ITM there are many recommendations about time to eat. It seems that by following these commands taken a step forward to make a healthier society.

Keywords: Nutrition, Appetite, Iranian Traditional Medicine

1. Department of Traditional Medicine, School of Traditional Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

* Corresponding Author: dr.bahman98@gmail.com