

فصل اول : خوردن و آشامیدنی براساس آموزه های طب ایرانی :

حفظ سلامتی و درمان با خوردنیها و آشامیدنی های مناسب، از اهمیت خاصی برخوردار است. بسیاری از اصول ضروری برای زندگی، مانند تغییرات فصلی، خارج از اراده و خواست ما هستند ولی مصرف غذا کاملا قابل برنامه ریزی است. هر یک از مواد غذایی مختلف کیفیت و مزاج خاص خود را دارند. این مساله باعث میشود که نوع مواد غذایی که توسط افراد مصرف میشود، بر خصوصیات جسمی و روحی آنها تاثیرگذار باشد. بسیاری از بیماریها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی به وجود می آیند. از آنجا که مصرف خوراکیها و آشامیدنی ها میتواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد، فرد می تواند به مقدار قابل توجهی با اصلاح تغذیه میزان سلامتی خود را کنترل کند.

چنانچه برخی اظهار میدارند که از خوردن مواد غذایی با طبیعت گرم مثل خرما ، دارچین ، زنجبیل و انجیر دچار خشکی دهان ، و گاهی سوزش و خارش یا یبوست می شوند و در عوض با خوردن مواد غذایی با طبیعت سرد مثل لیمو ، اسفناج ، خیار ، کدو و امثال آن بهبود می یابند. برخی نیز بر عکس با خوردن مواد غذایی مثل ماست، خیار ، اسفناج و کاهو و مانند آن سست و بی حال می شوند، دچار نفخ شکم شده و آب از دهانشان جاری می شود ولی با خوردن مواد غذایی گرم مثل انجیر ، زیره ، دارچین و زنجبیل علایم فوق در ایشان برطرف می شود.

برای حفظ تعادل عملکرد اعضا و بافتهای مختلف بدن، توصیه های غذایی با رویکردهای مختلف در طب ایرانی بیان می شوند.

توصیه های تغذیه ای بر اساس زودهضم بودن یا دیر هضم بودن غذاها:

غذاهای با هضم سریع، بیشتر برای افرادی توصیه می شود که به علت بیماری، هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته اند. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: جوجه کباب، شوربای مرغ با نان گندم خوب پخته شده. غذاهای دیرهضم برای کسانی که فعالیت های بدنی سنگین انجام می دهند مثل ورزشکاران حرفه ای ، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است. چون این افراد اگر غذای زودهضم استفاده کنند، زود تحلیل می رود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند.

نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: تخم مرغ آبپز یا نیمرو، حلیم، گوشت، حلواهایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا

شکر تهیه شده باشد و بهتر است افراد پشت میز نشین و کم تحرک مانند دانشجویان، کارمندان و مدیران از غذاهای فوق استفاده نکنند.

توصیه های تغذیه ای بر اساس مقوی بودن غذاها:

گاهی وقت ها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد یعنی از مواد غذایی استفاده کرد که علیرغم مقدار و حجم زیاد، کیفیت و انرژی (کالری) کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم.

این روش برای افرادی استفاده می شود که اشتها بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند؛ ولی از طرفی چاق هستند و یا مواد نامناسب در بدن آنها زیاد است. (دچار انباشتگی مواد یا امتلا هستند). در این افراد از غذای حجیم اما کم کالری استفاده میشود. این مواد حجیم سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می دهند. اما گاهی لازم است که غذا از لحاظ مقدار کم باشد ولی کیفیت بالایی داشته باشد. مثل زرده تخم مرغ نیم پز، آبگوشت گردن بره یا بزغاله، حریره بادام. این روش در افرادی استفاده می شود که توانایی غذا خوردن به مقدار زیاد ندارند ولی بدن ایشان نیازمند تقویت با غذاست. به عنوان مثال بیمار سرطانی را در نظر بگیرید. تقریباً تمامی سرطانات سبب بی اشتها و لاغری مفرط می شوند. برای اینکه مواد مغذی کافی به بدن این فرد برسد و بتواند با بیماری مقابله کند، باید از مواد غذایی پر کیفیت و با ارزش به مقدار کم اما در دفعات زیاد استفاده کنیم تا بدن بتواند از همان مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد.

توصیه های تغذیه ای بر اساس تداخلات غذایی:

از دیدگاه طب سنتی مصرف برخی از غذاها با هم باعث تولید مواد نامناسب (اختلالات گوارشی یا متابولیک) در بدن شده و به سلامتی آسیب می زند. به همین دلیل دستوراتی در طب سنتی در این باره وجود دارد. بنابراین برای حفظ سلامتی توصیه می شود از موارد زیر پرهیز کنید:

خوردن لبنیات با ترشوها

خوردن گوشت همراه با شیر

خوردن ماست و باقلا، 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، خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست، خوردن ماهی با شیر یا هندوانه

توصیه های کلی غذایی:

آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی:

برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده های 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 و احساس ناراحتی و حالت تهوع و ... شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.

غذاهای زودهضم را نباید همراه با غذاهای دیرهضم استفاده کرد؛ مثلاً عادت استفاده از سالاد به همراه غذا و یا خوردن سوپ بلافاصله قبل یا بعد از یک غذای سنگین، بسیار نادرست بوده و باید به تدریج ترک شود. سوپ یا سالاد را میتوانید به عنوان یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید.

ترجیحاً به همراه غذا و یا بلافاصله بعد از آن نوشیدنی استفاده نشود.

لقمه ها را کوچک بردارید.

غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده سازی لقمه بعدی نباشید؛ حتی می توانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آنرا بطور کامل بجوید. بهترین زمان برای قورت دادن غذا، زمانی است که کامل جویده شده و در حدی با بزاق مخلوط شود که به شکل خمیری یا مایعی نسبتاً رقیق در آید و بلع آن آسان باشد. بدین ترتیب هر لقمه دست کم ۳۰ بار جویدن نیاز دارد؛ پس به طور میانگین هر وعده غذا خوردن حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد.

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 غذا خوردن صحبت نکنید. در حین غذا خوردن ذهن تان را به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و...) مشغول نکنید.

غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.

به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.

بلافاصله بعد از خوردن غذا ورزش یا فعالیت سنگین نکنید.

از خوردن میوه و یا نوشیدنی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنیها از دیدگاه طب سنتی:

از دیدگاه طب سنتی نوشیدن آب و سایر نوشیدنی ها نیز قوانینی دارد که اگر رعایت نشوند باعث ایجاد بیماری

در بدن می شود. بنابراین به توصیه های زیر توجه کنید:

از نوشیدن آب یا نوشیدنی یخ (مخصوصا اینکه برای خنک شدن در آن یخ انداخته باشند) خودداری کنید.

به همراه غذا و بلافاصله پس از آن مایعات مصرف نکنید.

آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.

در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا آب سرد نخورید. بنابراین اگر جزو کسانی هستید که

شب موقع خواب یک پارچ آب بالای سر خود می گذارید، این عادت را کم کم ترک کنید.

بلافاصله بعد از ورزش و حرکات سنگین در حالی که بدن هنوز گرم است آب سرد ننوشید. متاسفانه اغلب در باشگاه های

ورزشی مشاهده می شود که ورزشکاران یک بطری آب یخ به همراه داشته و در حین انجام ورزش از آن می نوشند. این کار

بسیار مضر است. اگر مدت زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم ساعت بعد از ورزش که بدن

خنک شد، بنوشید. اگر مدت زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش از آب با دمای معمولی استفاده

نمایید.

در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام، آب (مخصوصا آب سرد) ننوشید. بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب آب ننوشید.

آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید. در حالت خوابیده آب ننوشید .

توصیه های غذایی در دوران های مختلف زندگی:

مواد غذایی مفید و مضر در دوران های مختلف زندگی در افراد سالم:

دوران بارداری

غذاهای مفید:

غذاهای آب پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، روغن زیتون، شیر، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات. میوه های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر و مرکبات در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن مواد غذایی مثل آلوخارا و انجیر خیس کرده به طور متناوب آن را برطرف نمود.

غذاهای مضر:

غذاهای سنگین و دیر هضم (مانند لازانیا، پیتزا، الویه با سس فراوان و...)، ترشیجات (سرکه)، کافئین (چای پررنگ، قهوه، نوشابه های کولا)، خوراکی های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه های بسته بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگهای خوراکی، فست فودها، آب یخ، ملین هایی مانند بنفشه، خطمی

دوران بعد از زایمان : غذاهای مفید: (از روز بعد از زایمان تا ۳ هفته اول بعد از زایمان)

غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند مانند زرده تخم مرغ عسلی و عصاره گوشت با ادویه. جات خوشبو مثل دارچین و سماق، آب سیب، آب هویج، میوه تازه، سیب و به، شیر انگور، سوپ جو، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب

غذاهای مضر: غذاهای ترش، شور، غذاهای خمیری مثل ماکارونی و نیز غذاهای کارخانه ای و بسته بندی و یخ زده، قهوه و کاکائو، آب یخ (در صورت مصرف ماکارونی؛ برای هضم بهتر همراه با ادویه مصلح آن از جمله آویشن پخته و مصرف کنید).

دوران شیردهی مادر : غذاهای مفید: شیر برنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت، حریره بادام، کباب با گوشت گوسفند، گوشت

بزغاله، ماهی، جوجه کباب، آبگوشت، آش یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، خوراکیهای حاوی گوشت، آش جو، سیرابی و شیردان، ماست و دوغ کم نمک، خربزه، انگور، بادام و فندق، انجیر، کاهو،

غذاهای مضر: غذاهای نفاخ، مانده و نمک سود، تند، تلخ، ترش و سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام (این سبزیجات ممکن است شیر را بدبو و بدطعم کنند و باعث شوند که شیرخوار از خوردن شیر امتناع کند).

دوران نوزادی و ابتدای شیر خوارگی (۰ ماهگی - پایان شش ماهگی):

غذاهای مفید: شیر مادر

غذاهای مضر: هر چیزی به غیر از شیر مادر یا شیر خشک توصیه شده توسط پزشک

دوران شیر خوارگی (از پایان شش ماهگی تا یک سالگی): غذاهای مفید: شروع غذای کمکی با مواردی از جمله

حریره بادام، شیربادام، سوپ های ساده وقتی کودک دندان در آورد یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلوای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن و مغز خشکبار پودر شده مانند بادام، پسته و گردو است.

غذاهای مضر: غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سسها، آبمیوه های صنعتی و...

دوران شیر خوارگی (یک سالگی تا دو سالگی): غذاهای مفید حریره بادام، شیربادام، سوپ های ساده

وقتی کودک دندان در آورد یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلوای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن و مغز خشکبار مانند بادام، پسته و گردو است. در این سن علاوه بر مواد غذایی توصیه شده، آرام آرام از غذاهای مناسب دوران کودکی از بین غذای سفره در کنار شیر مادر می توان استفاده کرد.

غذاهای مضر: غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه های صنعتی و...

دوران کودکی (۲-۸ سالگی): غذاهای مفید انواع گروه های غذایی شامل غلات کامل، حبوبات، گوشت ها، سبزیجات و میوه

جات تازه، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجید، مویز، انجیر خشک

غذاهای مضر: غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و

کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه های صنعتی و...

دوران نوجوانی (۱۸-۸ سالگی): : غذاهای مفید

انواع گروه های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشتها، سبزیجات و میوه جات تازه، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجد، مویز، انجیر خشک ، شیر بادام، شیر فندق مانند شیربادام

غذاهای مضر : غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه های صنعتی و...

دوران جوانی (۳۰-۱۸ سالگی): : غذاهای مفید : انواع گروه های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت ها، سبزیجات و میوه

جات تازه، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجد، مویز، انجیر خشک، شیر بادام ، شیر فندق مانند شیربادام

غذاهای مضر : غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه های صنعتی و... زیاده روی در مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند ادویه جات تند، سیر، پیاز و خردل

دوران میانسالی (۵۹-۳۰ سالگی) : : غذاهای مفید : گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، بلدرچین، کبک، میوه و سبزی تازه،

بادام، پسته، فندق، گردو، مویز، توت، کشمش

غذاهای مضر : غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سس ها، آبمیوه های صنعتی

دوران سالمندی (بالای ۶۰ سال) : : غذاهای مفید گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، زرده تخم مرغ، آبگوشت نخود،

حبوبات، نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل، مرکبات، آب چغندر، کرفس، کاهو با ادویه جات گرم، تره، انجیر، مویز ، بادام، و میوه هایی مانند سیب، انار، گلابی، انگور، توت سفید تازه و خشک

غذاهای مضر : غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای سرخ شده با چربی زیاد، غذاهای کارخانه ای و

آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها ، نوشابه های گازدار، ماکارونی، انواع سس ها، آبمیوه های صنعتی