



غذا و آداب غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی

دکتر لاله عویدزاده
متخصص طب ایرانی



تعریف غذا از دیدگاه طب سنتی ایرانی

- در طب ایرانی هر ماده خوراکی که وارد بدن شود اما مزاج بدن را تغییر ندهد، غذا است.
- بدن ما از اخلاط تشکیل شده و اینها مرتب در حال تغییر، تبدیل و تحلیل هستند.

بهترین غذا از دیدگاه طب سنتی ایرانی

- گندم خوب و بی آفت
- برنج خوشبوی گیلان و شیراز و پیشاور پاکستان
- گوشت گوسفند یک ساله و بزغاله شش ماهه، گوساله یک ساله، کبک و جوجه مرغ و جوجه خروس، ماهی سفید تازه و قزل آلا
- شیرینی های ملایم از شکر و بادام
- میوه تر مثل انجیر و انگور قبل غذا، انار ملس پس از غذا، خربزه میان دو وعده غذا و رطب تازه به شرطی که در همان منطقه رشد کند.



دکتر لاله عویدزاده
dr.lalehoveidzadeh

فرق غذا با دارو

- بنا بر تعریف غذا، خیلی از مواد غذایی که ما به طور روزمره استفاده می کنیم نقش دارو را دارند.
- هر ماده خوراکی که بتواند مزاج بدن را تغییر دهد دارو است: مثل سیر، فلفل که مزاج گرم و خیار که مزاج سرد دارد. لذا هیچ یک غذای اصلی نیستند.



دکتر لاله عویدزاده
dr.lalehoveidzadeh

مراحل هضم غذا

- ما از نظر طب ایرانی چهار مرحله هضم داریم:
- هضم معدی: تغییرات غذا در معده که ما حاصل آن را کیلوس می گویند.
- هضم کبدی: تغییرات کیلوس در کبد که تبدیل به چهار خلط می شود.
- هضم عروقی
- هضم عضوی: غذا شبیه عضو می شود.



دکتر لاله عویدزاده
dr.lalehoveidzadeh

تعریف انواع غذاها

- غذای صالح کیموس (غذایی که خون طبیعی صافی تولید می کند)
- غذای فاسد کیموس
- غذای غلیظ (به راحتی هضم نمی شود و مواد زایدی که از آنها تولید می شود به راحتی در کنار هم جمع شده و ایجاد انسداد در عروق و مجاری می کنند).
- غذای لطیف (براحتی در معده هضم می شوند)
- کثیر غذا (غذایی که خون زیادی در بدن تولید می کند).
- قليل غذا (غذایی که خون کمی در بدن تولید می کند).



دکتر لاله عویدزاده
dr.lalehoveidzadeh

مثال انواع غذاها

- غذای غلیظ: قارچ- گوشت گاو- پنیر مانده و پیتزا- کلم خام- گوشت فریزری- گوشت شتر- گوشت شترمرغ- تخم مرغ بسیار پخته شده.
- غذای لطیف: گوشت جوجه مرغ- کبک- بلدرچین- گوشت بره- تخم مرغ عسلی.
- غذای بسیار لطیف: شیر- هندوانه- ماهی- هلو- خربزه- سیرو پیاز خام*
- کثیر غذا : گوشت و حبوبات
- قلیل غذا: کرفس، کاهو



دکتر لاله عویدزاده
dr.lalehoveidzadeh

آداب غذا خوردن از دیدگاه طب ایرانی

- مراعات سن و جنس و مزاج فرد، همچنین فصل
- مراعات بیماری و صحت
- مراعات حجم غذا
- مراعات نوع غذا
- زمان خوردن غذا
- مراعات سکون و آرامش پس از غذا
- مراعات دمای غذا
- مراعات ترتیب غذا
- آداب مصرف آب



دکتر لاله عویدزاده
dr.lalehoveidzadeh

مصلح غذا

- مصلحات ضرر غذاهای مختلف را کاهش می دهند.
- آویشن، فلفل، دارچین: غذاهای غلیظ را لطیف می کند و هضم را راحت تر می نماید.
- بعضی مصلحات هنگام پخت، برخی هنگام خوردن غذا و برخی بعد از غذا استفاده می شوند.
- مصلح پنیر تازه: مغز گردو- نعنا- آویشن و عسل
- مصلح خامه: عسل
- دوغ و ماست: زنیان- آویشن- کاکوتی- پونه- سیاه دانه
- شیر: عسل- گلاب- دارچین- شکر
- کشک: سیر- نعنا خشک- پونه کوهی



دکتر لاله عویدزاده
dr.lalehoveidzadeh

مثال مصلحات

- بادمجان: پختن با گوشت بره - زیره - انار
- خیار بوته ای: نمک - پوست کندن - زیره
- کدو: روغن زیتون - فلفل - نمک - آبغوره
- اسفناج: پختن با روغن بادام - دارچین - روغن گاوی تازه
- بامیه: ادویه گرم
- قارچ: زیره - روغن کنجد و زیتون - پختن با نمک و شوید
- برنج: خیساندن در آب و نمک - زعفران - زیره سیاه - شوید



دکتر لاله عویدزاده
dr.lalehoveidzadeh

انتخاب غذا

- ابتدا قطع و حذف غذاهایی که ذاتاً "مضر هستند."
- پیدا کردن غذاهای سازگار و ناسازگار با مزاج خود.
- غذای سازگار: بدن از آن بهره کامل ببرد و فرد با خوردن آن غذا احساس نیرو گرفتن، راحتی، سبکی و نشاط پیدا کند.
- ناسازگار: احساس نفخ، ترش کردن، احساس سرما یا گرمای آزاردهنده، سردرد، اسهال، تپش قلب، خواب سنگین، جاری شدن آب دهان، رخوت، سستی آزاردهنده





با تشکر از توجه شما



دکتر لاله عویدزاده
dr.lalehoveidzadeh