

بناام خدا

عنوان:

بررسی تدبیر خوراکی ها از دیدگاه ابوزید بلخی در کتاب مصالح الابدان و الانفس

نویسندگان:

لیلا شیر بیگی<sup>۱</sup>، فرشاد امینی بهبهانی<sup>۲\*</sup> محمد رضا رجب نژاد<sup>۳</sup>

۱: متخصص (PhD) طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

۲: متخصص (PhD) طب سنتی، موسسه مطالعات تاریخ طب، طب اسلامی و مکمل

۳-استاد یار گروه طب و دین موسسه مطالعات تاریخ پزشکی ، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم

پزشکی ایران

\* نویسنده مسؤول:

فرشاد امینی بهبهانی

آدرس: تهران - خیابان جمهوری - خیابان لاله زار نو

کوچه پیرنیا - پلاک ۹

موسسه مطالعات تاریخ طب، طب سنتی و مکمل

Email: [farshadamini@yahoo.com](mailto:farshadamini@yahoo.com)

تلفن: ۰۰۹۸۹۱۲۶۰۸۸۱۹۱

دورنگار: ۰۰۹۸۲۱۳۳۱۱۶۷۲۶

**Title:**

**Evaluation of food management from the viewpoint of Abozeid balkhie in Masaleh al-Abdan va al Anfos**

**Authors:**

**Amini Behbahani F\* ; Shirbeigi L; Rajab Nezhad MR**

**Abstract:**

*Objective:* considering generation gap and lack of education from mothers to daughters, enrichment of academic sources in basic of nourishment seems to be important. For improvement of this basic this manuscript presents Persian translation of fifth chapter of Abozeid's book entitled: *Masaleh al-Abdan va al Anfos*. It was the first Arabic book written in hygiene basic in golden Islamic era.

*Method:* this chapter belongs to management of food and nourishment. Translation was done by using Arabic-Persian dictionaries considering other books which were written after Abozeid balkhie (849-934 CE) like Avicenna's Canon of Medicine as scientific sources.

*Results:* this chapter is written in 12 titles and contains four main parts: choosing foods, right ways of cooking, times of eating and rules of serving food.

*Conclusion:* some of writer's Ideas opposite with ideas of his futures scientists but the cautions and advices of this chapter seems to be practical and useful for today's immobility and weak digestion.

Keyword= preventive medicine; Islamic medicine; Persian medicine; nourishment

\*=Corresponding author

## خلاصه:

مقدمه: از بین رفتن ارتباط بین نسل‌های گذشته و جدید انسانها را در برابر عوارض عاداتها و رژیم‌های غذایی زندگی ماشینی آسیب پذیر کرده است. دغدغه چگونه خوردن و چگونه زیستن ذهن کسانی را که بدن‌بال کسب سلامتی و حفظ آن هستند به خود مشغول کرده است. در حال حاضر در اروپا نهضت‌های غذای آهسته در برابر فست فود در حال شکل‌گیری است انسان جدید آنچه را که باید از والدینش می‌آموخت در کتابها و رسانه‌ها جستجو میکند. برای غنی شدن این تنها منابع آموزش باقیمانده، معرفی، تصحیح و ترجمه کتب حفظ الصحه ضروری به نظر میرسد. این مقاله ترجمه ایست از فصل پنجم کتاب مصالح الابدان و الانفس ابوزید بلخی (۲۳۵-۳۲۲ ه.ق) که در قرن سوم و در اوج شکوه خاندان سامانی در اقلیم مشرق (خراسان و ماوراءالنهر) نگاشته شده و در نوع خود اولین به شمار میرود.

روش: فصل پنجم کتاب مصالح الابدان و الانفس ابوزید بلخی که در باب تدبیر خوراک و به عربی نگاشته شده است با کمک لغتنامه‌ها بصورت شرح لغات غامض، در جلوی آنها و با توجه به آراء بزرگان پس از وی ابتدا به فارسی ترجمه و سپس در موارد با اهمیت و موارد دارای اختلاف نظر با دیگران، شرح داده شد.

یافته‌ها: فصل پنجم کتاب مذکور در ۱۲ گفتار نگاشته شده و به چهار بخش کلی در تدبیر خوراک اختصاص یافته است: انتخاب نوع خوراک، چگونگی پخت آن، زمانهای خوردن و آداب خوردن نویسنده در انتخاب نوع خوراک انواع گوشتها، شیرها، تخم مرغ، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات را به همراه شرح ویژگی هر یک و بهترین نحوه مصرف آنها را توضیح داده است. نتیجه‌گیری: برخی از استدلال‌های نویسنده در تدبیر خوراک با دانشمندان پس از خود اختلاف دارد، با این وجود، هشدارها و توصیه‌های نویسنده در مورد طبخ و ترتیب خوردن غذاها به ویژه با توجه به ماشینی شدن زندگی امروز، بی‌حرکی و ضعف هاضمه ناشی از آن، هنوز کاربرد دارد.

کلید واژه: تغذیه، طب اسلامی، طب ایرانی، حفظ الصحه

## مقدمه:

در گذشته، یکنفر از اعضای خانواده که به پخت غذا اشراف کامل داشت (معمولا مادر خانواده) تمام وقت مفید خود را برای تهیه بهترین خوراک صرف میکرد و این کار ضایع شدن حقوق زنان بشمار نمیرفت! خوراک خوب، جزئی مهم در تربیت فرزندان و سلامت و پایداری خانواده محسوب میشد. اکنون در عصر ساندویچ و فست فود، حتی گاه فرصت درست جویدن را هم نداریم. مرغ بریان شده در محفظه های بسته که با بوی سبزیجات تند و فلفل ارائه میشوند کالباس و سوسیس که با ادویه های خوشبو، بوی زهم و ماندگی گوشتش گرفته شده، ساندویچها و پیتزاهایی که تنوری بودن آنها بعنوان مزیت شان تبلیغ می شود و اخیرا غذاهای نیم پز یا پخته شده یخ زده جهت گرم کردن در مایکروویو در سطح وسیعی در جامعه توزیع شده اند.

در برخی مراکز طب سنتی در کنار تشویق به مصرف قند خرما تاکید بسیار بر عدم نوشیدن آب به همراه یا بلافاصله پس از غذا می شود، غافل از اینکه ترکیب این دو در کنار هم میتواند باعث احتراق خون و بروز بیماریهای جدی به ویژه در کودکان شود.<sup>۱</sup>

چگونگی تهیه مواد اولیه غذا، چه چیز را چه هنگام خوردن و چگونه پختن، مهارتهایی بودند که از نسلهای گذشته بصورت سینه به سینه از مادر به دختر و از مادر شوهر به عروس آموزش داده میشد. در حال حاضر، به جهت تغییر در سبک زندگی، آموزش این مهارتها مختل شده است. از این رو دسترسی به منابعی که این مسائل را آموزش دهند محدود به آموزشهای نوشتاری و رسانه ای شده اند. در جهت غنی کردن این تنها راههای باقیمانده آموزش، تهیه منابعی که جامع بوده و بتوانند اصول پایه را در کوتاهترین زمان آموزش دهند مفید به نظر میرسد. "مصلح الابدان و الانفس" نوشته ابوزید بلخی (۲۳۵-۳۲۲ه.ق) یکی از منابع ارزشمندی است که تصویری کلی و جامع از حفظ سلامتی ارائه کرده است.

ابوزید بلخی، احمد ابن سهل (۲۳۵-۳۲۲ ه.ق) ادیب، جغرافی دان، متکلم امامیه و فیلسوف و آگاه به دانشهای دوران خود بود او در قریه شامستیان از توابع بلخ به دنیا آمد. وی در فلسفه استاد محمد بن زکریای رازی (۲۵۱-۳۱۳ ه.ق) بود. از او بعنوان سید اهل مشرق در انواع حکمت یاد شده است.<sup>۱</sup> او فرمانروایی سه خاندان آل طاهر (۲۱۳-۲۵۹ ه.ق)، صفاریان و سامانیان (۲۸۷-۳۸۹ ه.ق) را در ماوراءالنهر (معروف به اقلیم مشرق) درک کرده است. هنگامی که ابوزید در خراسان بود سامانیان به اوج شکوه و اقتدار خود رسیده بودند این در حالی بود که در بغداد، خلفای عباسی یکی پس از دیگری به قتل می رسیدند. ابوزید تحصیلات ابتداییش را نزد پدرش در قریه شامستیان از توابع بلخ گذراند سپس تحصیلات خود را در بلخ کامل کرد و سفری ۱۲ ساله به عراق داشت و با علمای آنجا حشر و نشر داشت. سپس به بلخ باز گشت و به نشر دانش در این شهر پرداخت. ۶۴ عنوان کتاب در علوم مختلف به او نسبت داده شده است. او به سال ۳۲۲ ه ق در شامستیان (محل تولدش) درگذشت. یکی از رهنمود های او در رابطه با سلامت معنوی، این جمله پر مغز است:

"چهار چیز دشمن تو است: دنیا که سلاحش مردم است، او را به زندان گوشه نشینی بینداز، شیطان که سلاحش سیری است و راه دفع آن گرسنگی است، سومین دشمن، نفس آدمی است که سلاحش خواب است او را با بیداری مهار کن و چهارمین دشمن، هوای نفس است که سلاحش سخن است و راه مهار کردنش سکوت."<sup>۱</sup>

ابوزید در میانه نهضت ترجمه می زیست دانشمندان اسلامی در این دوره شروع به تجزیه و تحلیل منابع ترجمه شده کردند. قبل از او علی بن ربن طبری (ت ۲۴۷ه.ق) کتاب فردوس الحکمه را که یک کتاب جامع پزشکی است بصورت تالیف ارائه کرده بود. کتاب مصالح الابدان و الانفس در نوع خود منحصر به فرد است زیرا اولین کتاب تالیف شده طبی به زبان عربی است که صرفاً به حفظ الصحه پرداخته است. در موضوع حفظ الصحه این کتاب پلی است بین عقاید یونانیان و دانشمندان بعد از ابوزید نظیر: ابن سینا، رازی و علی بن عباس اهوازی. پس از نگارش مصالح الابدان از سوی ابوزید، رازی کتاب طب روحانی و رساله های خود در شراب، در باب ریاضت، در باب حمام و در باب جماع و کتاب "منافع الاغذیه و دفع مضارها" را تالیف کرد.<sup>۱</sup>

ابوزید بلخی کتاب مصالح الابدان و الانفس را در دو مقاله نگاشته است: مقاله نخست، تدبیر مصالح بدن در ۱۴ باب و مقاله دوم در تدبیر مصالح روان در ۸ باب. فصل پنجم این کتاب در باب خوراکی ها در دوازده گفتار نگاشته شده است که در نوع خود یکی از غنی ترین بابهای نگاشته شده در این زمینه در میان کتابهای حفظ الصحه به شمار میرود. این مقاله ترجمه ای است از اصل آن که به عربی نگاشته شده است.

### مواد و روش:

این فصل از کتاب از نسخه مصالح الابدان و الانفس موجود در کتابخانه موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل انتخاب شد. تحقیق و تصحیح این نسخه توسط محمود مصری انجام شده و در قاهره به سال 1426 ه. ق توسط نشر معهد المخطوطات العربیة، چاپ و تکثیر شده است. در ترجمه، از لغت نامه های فارسی به عربی المنجد<sup>۲</sup> و لغت نامه دهخدا<sup>۳</sup> و لغتنامه فارسی عمید<sup>۴</sup> استفاده شده است. قانون ابن سینا<sup>۵</sup> بعنوان مرجع طب سنتی در نظر گرفته شده است.

### یافته ها:

**نیاز به غذا و آنچه در تدبیرش مهم است:**

بالاترین چیزی که فرد جهت مصالح بدنش باید بکار برد و بیشترین اهتمام و توجه را به آن داشته باشد موضوع خوراک می باشد. زیرا زندگی بدون تغذیه ممکن نبوده و هر جا که غذا نباشد ترکیب انسان از بین می رود و فرد هلاک می شود و در جایی که به غذای غیرموافق با طبیعتش تغذیه کند، بیمار می شود و اگر بر آن ادامه دهد و علاج نکند هلاک می شود.

تدبیر صحیح در امر غذا، تناول مقدار غذائی است که به آن احتیاج است و اگر مانع از رسیدن غذای اضافی به بدن شود و غذای زیادی مصرف نکند در طول حیات سالم می ماند. به عنوان مثال، انسان مانند چراغی است که تا زمانی که روغن در آن وجود دارد روشن است و اگر روغن قطع شود یا فتیله در روغن غرق شود، چراغ سریع خاموش می شود.

و نیز بدن انسان مانند آتشی شعله ور است که هیزم به اندازه، آن را روشن و باقی نگه میدارد و افزایش یا کاهش میزان هیزم باعث خاموش شدن آتش می شود. یعنی قوه طبیعیه اگر غذا نداشته باشد و یا غذای زیادی به او برسد از کار می افتد.

با توجه به اهمیت خوراک، سزاوار است که در امر خوردن، دقت بسیار صورت گیرد و آنچه مهم است توجه به معانی چهارگانه در تدبیر غذا می باشد که عبارتند از: انتخاب نوع خوراک، چگونگی پخت آن، زمانهای خوردن و آداب خوردن.

### **انواع غذاها:**

و آن ۶ نوع است: گوشت ها، شیرها، تخم پرندگان، حبوبات، میوه ها و بقولات. اکنون به شرح مختصری از این غذاها می پردازیم:

### **گوشت ها**

گوشت ها برترین غذا ها هستند، به همین دلیل حیوانات وحشی، چهارپا و پرندگان گوشت خوار قوی تر از سایر حیوانات هستند و از این رو است مردمی که عادت به خوردن گوشت زیاد دارند بدن های قویتری داشته و خشونت زیاد دارند. در نتیجه در میدانهای جنگ و تاخت و تازها بیشتر فعالیت می نمایند مانند ترکان و اقوامی که به آنها شبیه هستند. از آن جایی که هضم گوشت دشوار است (به جزء برای افرادی که دارای هضم قوی هستند) اطبا هنگام دفع مرض، افراد را از خوردن گوشت منع میکنند.

طبع گوشت ها در سردی و گرمی و یبوست و تری متفاوت است و برخی برای هضم، راحت تر و برخی سخت هضم تر هستند و نیز برخی از اجزای یک حیوان واحد، گرم تر یا سرد تر یا خشکتر یا مرطوب تر از سایر اجزا بدنش هستند.

پس در کسی که در تدبیر وی، مصرف گوشت آمده است باید که گوشت معتدل (در حرارت محسوس، برودت و رطوبت) مثل گوشت گوسفند مصرف کند [الته انسانها در انتخاب غذایشان مختار هستند و علاقه به مصرف طولانی مدت یک غذا را ندارند و این مساله بسیار نیکوست و دال بر سلامت مزاج ایشان است] و بدین ترتیب انسان از غذاهای مختلف مثل اسفیدباج، مَحْمَص (برشته . بو داده)، مَشوی ها (غذاهای بریان شده با آتش) لذت میبرد.

گاه انسان از طعمی لذت میبرد و طعم دیگری را دوست ندارد و این تنها در حالت سلامت مزاج اتفاق می افتد.

سزاوار است که انسان گوشت گوسفند جوان مثل بره و حیوانات یکساله غیر مسن را انتخاب کند. البته نه خیلی جوان مثل جنین یا آنچه قریب به تولد است زیرا گوشت آنها رَطَب و لَزَج است و کیموس فاسد تولید میکند و کاملاً مخالف گوشت حیوان پیر و در حال مرگ و لاغر (که خشک هستند و در خوردن آن دو خیری نیست و غذای نامناسبی میباشد).

گوشت جوان هر حیوانی، به دلیل زیادی رطوبت، لذیذتر و نرم تر است. گوشت حیوانات پیر، غیر لذیذ و کم غذا میباشد.

مصرف گوشت حیوان چاق شایسته تر است زیرا که نرمی بیشتری در آن یافت می شود، پس گوشت حیوانات لاغر، مستحیله الطعم (طعم برگشته) و کم غذا هستند و به ناچار دارای بوی بد زهم چربی و فساد جوهر می باشد و بهتر است از مصرف این گوشت ها اجتناب شود. بهتر است که حیوان، نر و میش [حیوان نر و ماده بالغ و مسن] نباشد، زیرا حیوان نر به دلیل عمل نزدیکی (جفتگیری) که انجام میدهد گوشتش سفت می شود و اما نعاج (میشهای ماده) نیز مناسب نیست زیرا به دلیل بارداری، رطوبتی که شامل شیرینی و چربی می باشد از آن بیرون کشیده شده است. این، بخاطر آن است که بارداری در حیوان ماده همان کاری را میکند که گشنی کردن در حیوانات نر. هردو این رنجهها، صفای جسد حیوان را می گیرد، و بهترین قسمت آنرا (که باعث نیکویی گوشت می شود) از بین می برد.

و نیز واجب است انسان از اعضای بدن حیوان آنچه در پایین سرش می باشد و گوشت قفسه سینه و آنچه مابین آن است (سر دست) را مصرف کند ولی از خوردن آنچه در داخل سر حیوان است و احشا حیوان اجتناب کند زیرا داخل اعضا دارای رطوبت لزجه بسیار و یا ماده خشک می باشد و نیز بهتر است از خوردن آنچه شدیداً مخالف مزاج عضو است اجتناب شود.

و اما اعضای که در ناحیه تحتانی بدن (اسفل) قرار دارند یعنی از ناحیه ران به پایین (و هر چه اطراف آن است) دارای گوشتی غلیظ و ثقیل و دیرهضم می باشند، به این دلیل است که گفتیم واجب است انسان از خوردن اعضای پایینی تا جائی که می شود پرهیز کند. و همچنین واجب است انسان از خوردن اعضای که دارای جوف مفرد (توخالی) هستند، بدلیل شکلشان پرهیز کند، و همچنین از اعضای مثل قلب، کبد، طحال و کلیه ها از آن جهت که دارای گوشت خالص نیستند و برخی اعضا که از اجزای سخت و صلب در کنار اجزای رَخو و نرم تشکیل شده اند مثل ریه و برخی که مزاج نامناسب دارند و بعضی که حاوی اجزای عصبی دیر هضم می باشند مثل شکمبه پرهیز گردد.

کسی که قصد تدبیر نیکو در باب غذا دارد بهتر است که بیشتر در فکر پرهیز از مصرف گوشت ها باشد و اگر بخواهد گوشت بخورد قسمتی را بخورد که لطیف تر و با ترکیب برتر و با مزاج بهتر باشد، چیزی مثل خوردن گوشت گردن و کتف و نواحی بینابین بدن حیوان (نه قسمت فوقانی بدن نه قسمت تحتانی آن).

#### گوشت پرندگان

پرندگاری که عموماً مردم به خوردن گوشت آنها عادت دارند مثل انواع دجاج (مرغ خانگی)، دراج، حمام (کبوتر)، ورشان (قمری)، طیله (باققره)، گنجشک و قنابر (کاکلی، چکاوک) از گوشت چهارپایان بطور عموم سبک تر است ولیکن گاهی ممکن است گوشت پرندگی ای ثقیل باشد. طبایع پرندگان بسیار مختلف است. برخی پرندگان گوشت سبکتری نسبت به سایرین دارند. پس شایسته است از بین آنها از پرندگانی استفاده شود که گوشت سبکتر و سریع الهضم تر و نیز جوانتر دارند مثل جوجه مرغ. به خصوص زمانی که انسان احساس بیماری در بدن میکند و نیاز به سبک نگهداشتن طبیعت دارد.

حکم استفاده از اعضای بدن پرنده مانند اعضای بدن چهارپایان است که برخی قسمتها هضمشان سریعتر و سبکتر هستند مثلا سینه و قوانص (سنگدان) و بالها و پاها؛ پس گوشت بال، سبکتر میباشد. زیرا که آلت پرواز هستند و حرکت و تسخین و حرارت، سبب سبکی گوشتش نسبت به سینه و سنگدان می شود.

و اما پرندگان دریایی مثل : مرغابی و غرانب (جمع غرنوب: نوعی پرنده دریایی سیاه) و آنچه شبیه آنها هستند گوشتشان غلیظ است و دارای بوی زننده است، پس دیر هضم می باشند. بعلاوه، سبکی که در گوشت پرندگان هوایی هست در گوشت پرندگان دریایی وجود ندارد. صفاتی که مربوط به زمین و آب و هوا در سبکی و ثقل و سنگینی میباشد را می توان به هر یک از حیوانات نسبت داد.

### حیوانات دریایی

حیوانات دریایی که خوردن گوشتشان عادی شده است مثل انواع ماهی ها، سبکی و خوش بویی و بد بویی آنها متفاوت بوده و به جثه آنها (در کوچکی و بزرگی) و محل تولد آنها (در دریا یا در رودهای کوچک) و یا در غیاض (بیشه های جنگلی) و یا در آجام (نیزارها) و یا در مناقع (مرداب ها) و نیز به غذایی که از آن استفاده می کنند، بستگی دارد.

بطور کلی گوشت ماهی ها، رطوبت و برودت دارد و برای افراد با بدنهای سرد و تر و چاق مناسب نمی باشد زیرا به دلیل لزوجتتش، در این افراد ایجاد برودت و رطوبت بیشتری می کند، مگر در افرادی که عادت به خوردن ماهی دارند و محل زندگیشان در سواحل دریاها و جزایر می باشد و ماهی غذای اصلیشان می باشد. و اما کسانی که مزاج گرم و خشک دارند از ماهی تازه سود می برند و برای این افراد، ماهی حکم علاج سوء مزاجشان را دارد. و شایسته است که برای خوردن، ماهی با جثه متوسط انتخاب کنند (نه خیلی بزرگ نه خیلی کوچک) و نیز ماهی های آب شیرین جاری برایشان مناسب تر است (نه ماهی های آب دریاها یا بیشه ها یا نیزارها). اما ماهی نمک زده شده (ماهی شور) برایشان بسیار پر ضرر و تشنگی آور می باشد. بعد از خوردن این ماهیها، انسان دچار عطش زیادی می شود. همچنین گوشت ماهی قدید ( خشک یا دودی) مضر است زیرا قدید کردن باعث از بین رفتن جزء با ارزش و مقوی ماده غذایی می شود و آنچه باقی می ماند سنگین و غلیظ خواهد بود و مواد غذایی دودی شده حکم غذای عفن فاسد شده را دارند و لازم است از آن اجتناب شود.

### انواع شیرها:

مرتبه غذایی شیر از گوشت کمتر است ولیکن شیر قبل از آنکه جزء بدن حیوان شود در جوهر خود با گوشت مجانست بسیار دارد.

شیر فضله ای از فضلات حیوان می باشد (در حقیقت از خون، ۲ جزء تولید می شود: قسمت مایع خون تولید شیر کرده قسمت جامد آن تولید گوشت می کند). شیر همان خونی است که به پستان ها و نوک پستان و پشت می رود و آنچه پخت می یابد قبول رنگ سفید می کند و به همین جهت



است که در جایی که خروج شیر به سختی و با اکراه صورت می گیرد در آخر امر خونابه از پستان دفع می شود.

در این نوشتار از این جهت انواع شیرها ذکر می شود زیرا شبیه گوشتها هستند به جز اینکه آنها به قوت گوشت نیستند و از نظر ترکیب، لطیف تر و سریع الاستحاله تر نیز می باشند. و همچنین از آن جهت که در ترکیبشان لطافت وجود دارد، برای تغذیه کودکان و حیوانات شیرخوار مناسبند. بویژه در زمانی که نوزادان دارای قوت هاضمه ضعیف بوده از اینرو قوت هضم گوشت و گیاهان را ندارند.

از آن جهت که سرعت استحاله شیر زیاد است، وقتی به سرعت تکان داده شود اجزایش از هم جدا می شوند. بنابراین، جزء گرم و تر هوایی آن که همان زبد (چربی) است از جزء سرد آبی آن که همان مخیض (قسمت آبکی) است جدا می شود و این نمونه جدا شدن در یک ماده باعث تولید انواع متفاوتی از رطوبات می کند و در نتیجه از شیر غذاهایی با طبایع مختلف ایجاد می شود، مثل کره، سمن (روغن)، مصل (قره قروت) و اقط (کشک) و غیره.

شیر دارای انواع متفاوت، به تعداد انواع حیوانات شیر خوار، میباشد و آنچه که در قوتش لطافت شدید و جلاء وجود دارد شیر الاغ و شیر بز می باشد و آنچه در شیرش حرارت همراه با تحلیل وجود دارد شیر شتر است و آنچه در شیرش دسومت (چربی) همراه با ثقل یافت می شود شیر گاو است.

شیرهایی که در درمان به کار می روند در حکم دارو می باشند که برای کبد و احشاء و غیره مفیدند گروه دیگری از شیرها صرفاً جهت تغذیه کاربرد دارند.

بسندگی کردن به شیر در تغذیه، ستوده نیست، مگر در جوامعی که به این وضع عادت دارند، چرا که بسیاری از عادات در بین افراد جامعه می تواند یک ماده مفید را به ماده مضر تبدیل کند و برعکس. کسی که به خوردن شیر عادت ندارد، زیاده روی در مصرف آن برایش مفید نمی باشد. به طور کلی شیر سریع الاستحاله است مگر به همراه نان مصرف شود یا در طبخ به کار رود، زیرا که در این هنگام طبیعتش، با طبیعت آنچه بدان مخلوط شده است ممزوج می شود.

و این شیر برای درمان بیماریها مناسب خواهد بود و در غذا درمانی، فایده خواهد داشت. از اجزای پسنیدیده شیر، کره و خامه آن است که در تغذیه و دارو کاربرد فراوان دارند. شیر ترشیده بسیار مضر است زیرا ترشی شیر بر اثر عارض شدن عفونت بر آن ایجاد می شود، همان طور که در شراب، فساد عارض می شود. بدترین جزء شیر مصل (آب ماست) و جبن (پنیر) آن می باشد. در حرارت و تب باید از مصرف شیر خودداری نمود زیرا شیر سریع الاستحاله به خلطی است که بر بدن غالب شده است.

### تخم مرغ

تخم مرغ غذایی شبیه به گوشت و شیر می باشد، همان گونه که شیر فضله حیوان به حساب می آید تخم مرغ نیز جزئی از اجزای حیوان است.

طبیعت، آن را به دو قسمت سفیده و زرده تقسیم نموده است جزء گرم و تر را در زرده و جزء سرد و تر را در سفیده قرار داده است. جدا نمودن اجزای تخم مرغ مانند اجزای شیر است بدین ترتیب که یک جزء گرم و تر در شیر وجود دارد که آن کره (چربی) است و مشابه آن از نظر کیفیت زرده تخم مرغ است و جزء دیگر آن مخیض (آبکی) است که سرد و تر است و مشابه سفیده تخم مرغ است. پس سفیده تخم مرغ به دلیل ایجاد رطوبت و برودت، غذایی سنگین و وخم (ناسالم)، ایجادکننده تُخْمه است. و زرده تخم مرغ، غذایی با ارزش و کثیرالتغذیه می باشد و اجزایش لطیف بوده و از نظر حرارت معتدل است و مناسب دوره نقاهت جهت تقویت طبیعت می باشد. بهترین طریقه مصرف تخم مرغ، به صورت نیم برشت [تخم مرغی که بر آتش پخته شود آنقدر که اجزایش به انعقاد نزدیک شود (عسلی شود). به قول جالینوس اگر در آب جوش بیندازند تا ۳۰۰ بشمارند سپس بردارند. در ارتفاع تهران حدود ۵ دقیقه. یا در آب هم دمای اتاق گذاشته از زمان به جوش آمدن آب ۳ دقیقه بگذرد سپس بردارند.] است زیرا اجزایش با اندکی حرارت دادن، لطیف تر شده و اگر بیشتر از آن پخته شود در زرده، خشکی و سفتی اتفاق می افتد و سخت هضم تر می شود.

### حبوبات

حبوبات از جهت قوت و غذایی ضعیف تر از گوشت ها هستند ولیکن عبور و هضمشان در معده آسانتر است و فضله ای که ایجاد میکنند بیشتر است. گوشت، از خون ساخته شده است (گوشت، خون جامد است) و اگر قوه هاضمه، بر هضم و گوارش گوشت قادر باشد بیشترین قسمت آن به خون تبدیل می شود و انسان از آن استفاده می کند، پس قوه زیاد می شود و فضله حاصل از آن کمتر میباشد یعنی بیشترین قسمت گوشت تبدیل به غذا می شود، ولیکن حبوبات از جوهر گوشت نیستند، پس آنچه از حبوبات به خون استحاله می یابد کمتر از گوشت است، پس غذاییت آن کمتر و فضله حاصل از آن زیادتر است و به همین دلیل گفته می شود که گوشت، کم فضله ترین غذاها می باشد. حبوبات در قوا و طعم مختلف هستند و بعضی از آنها از نظر مزاجی از بقیه بهترند. بهترین و نزدیکترین حبوب به طبیعت انسان، گندم است که معتدل المزاج است و حرارتش مشابه حرارت بدن انسان است به همین جهت غذای انسان بوده و بیشتر از سایر حبوبات مصرف می شود. رتبه گندم در میان حبوبات مانند رتبه گوشت گوسفند در بین گوشت ها می باشد زیرا که هردو با بدن و طبیعت انسان مشاکلت دارند. سپس جو مورد نظر می باشد و اگر پوستش از آن جدا شود (در پوست جو یبوست و جفاف بسیار است) و مغز آن را مصرف کنند در بیماری های حاده بسیار پر منفعت است. سپس برنج مورد نظر می باشد که دانه ای نیک هضم و کم غذا و ممسک طبیعت (باعث قبض شکم) می باشد و در اکثر اوقات قابل استفاده می باشد. در بعضی حبوب، نفخ و ریاح به دلیل غلبه طبیعت هواییه و ارضیه وجود دارد پس شایسته است که انسان از مصرف آنها اجتناب نماید. همانا مصرف هر غذایی که تولید نفخ و ریاح می کند شایسته نیست و باعث سوء هاضمه می شود. در بین حبوبات باید آنهایی را انتخاب کرد که دارای مغز بیشتری هستند و پر چرب تر می باشند، زیرا که مغز حبوب مثل چربی یا دسومت گوشت می باشد

و واجب است که حبوبی مصرف شوند که زمان درو کردنشان فرا رسیده باشد و در آنها فجوحت و خامی وجود نداشته باشد.

همچنین از مصرف حبوبات کهنه و کرم خورده و عفن پرهیز کنند. زیرا که بهترین نوع هر نبات یا حیوانی، تازه ترین آن می باشد. و نیز اگر حبوبات نرسیده باشند ضررشان مثل گوشت جنین حیوانات می باشد که ردی الکیموس می گردند، و حبوبات کهنه مانند گوشت حیوانات پیر میباشند که بدنشان خشک و لاغر و بی خاصیت میباشند.

و شایسته است که تغذیه، از حبوبات بدون پوست باشد، زیرا که پوسته آنها غذاییت را کاهش می دهند و تولید کیموس غیر محمود می کنند. پس بهتر است که از حبوبی که در گرفتن پوستشان مبالغه شده است استفاده کرد. همانا خداوند تعالی انسان را مغز و هسته اصلی حیوانات قرارداده و بر او استفاده از مغزها و بر حیوانات استفاده از پوسته حبوبات را قرار داده است.

### میوه ها:

میوه ها از جهت غذاییت ضعیف هستند. بهترین آنها انگور و انجیر می باشد ولی اگر هضم خوبی نیابند ایجاد امراض موذی می کنند.

پس شایسته است که در مصرف میوه ها با مطالعه اقدام نمایند، زیرا ازدیاد مصرف آنها و افزایش طولانی مدت مصرف آنها، به دلیل سرعت استحاله میوه ها به کیفیت نامطلوب و سرعت عفونتشان در معده، تولید بیماری می کنند. از اینرو لازم است از مغز میوه بدون پوست استفاده کنند زیرا که پوست میوه ها به امعاء می چسبد و هضم نمی شود. و نیز باید که از مصرف میوه های نرسیده و میوه های مخالف مزاج فرد اجتناب کنند و نیز از مصرف میوه های کهنه و گندیده نیز پرهیز کنند چراکه حکم آنها مانند حکم گوشت ها [حیوان پیر] و حبوبات [کهنه] می باشد.

### سبزیجات (بقولات)

سبزیجات، غذاییت اندکی دارند و نفع آنها کم است، نپخته آنها هضم نمی شود. در طبیعت سبزیجات، پخت و بلوغ یافت نمی شود و در اول رویش خام هستند مگر اینکه خشک شوند و در عین حال که در ابتدای رویش لطیف تر و تازه تر هستند در آخر رویش صلب تر و خشک تر می شوند.

پس شایسته است جهت حفظ صحت، از خوردن آنها تا حدی که می شود خودداری نمود و تا اندازه ای که میل به مصرف آنها باشد از آنها استفاده کرد.

پس شایسته است که فرد آنچه با مزاجش موافقت دارد مثل فودنج (پونه) جهت تقویت معده و کاسنی جهت رطوبت بخشی به معده و ریشه کن کردن صفرا مصرف کند و از خوردن هر آنچه که دارای حدت و تندی در طعمش می باشد مثل خردل و تره و شاهی و... اجتناب کند مگر آنکه پخته آنها را مصرف نموده یا از آنها جهت خوشبو نمودن غذا استفاده کند.

### چگونگی پختن غذا:

آنچه در طبخ غذا مهم است آن است که هر خوراکی خوب پخته شده باشد و خوشبو و خوش مزه باشد. چراکه غذاییتی که انسان می خورد باید در جوهرش عالی باشد و حاوی گوشت پر چرب و

گندم عالی و برنج و انواع حبوبات باشد و اگر غذا خوب پخته نشود انسان از خوردن آنها نفع نمی برد و طبیعت، آن را قبول نمی کند. زیرا که جهت تولید خلط صالح دو شرط لازم است:

(۱) نوع غذا

(۲) چگونگی پختن آن

و اگر یکی از این دو ویژگی از بین برود، دیگر آن غذا سودی ندارد.

اگر غذا خوب پخته نشود بدتر از بدی گوهر آن (جنس نامناسب غذا) است زیرا اگر غذای بد گوهر خوب پخته شود اشتها به خوردن آن وجود خواهد داشت و برعکس اگر غذایی با جوهر خوب و نیکو، بد طبخ شود طبیعت از مصرف آن کراهت می کند، پس پختن غذا بر جوهر آن ارجح است. حیوانات از غذاهای مختلف استفاده می کنند بدون اینکه نیازی به طبخ داشته باشند در حالیکه انسان لطیف تر است و ترکیب مزاجی او پاک است و هیچ گوشت و گیاهی را اگر نپزد و یا خوب نپزد، نمی تواند آنها را بخورد و در صورتیکه آن غذاها خورده شود در بدنش استمراء (گوارش) نمی یابد و آن وقت آن غذا در بدن تبدیل به دوا می شود و فرق غذا با دوا در این است که طبیعت غذا را به سبب مشاکلت غذا با خودش قبول می کند و از دوا به دلیل تضادش با طبیعت دوری میگزیند. اگر چیزی از نظر مزاجی، مضر انسان باشد ولی انسان میل به خوردن آن داشته باشد طبیعت آن را هضم کرده و به غذای نافع تبدیل می کند و اگر در هنگام مرض، ماده ای کاملاً مضر باشد ولی فرد به خوردن آن میل داشته باشد، بدن، آن غذا را هضم کرده و حتی ضررش هم ایجاد نمی شود.

اهمیت خوب پخته شدن غذا، بیشتر در افرادی نمود میکند که طبعشان حساس است و حس بویایی و چشایی لطیف و حساسی دارند مانند افرادی که به خوردن غذاهای نیکو و خوش پخت عادت دارند. اینها اندک تغییری در طعم و مزه غذا را می فهمند و نمی توانند آن را بخورند و اگر غذایی را با کراهت بخورند این غذا در بدنشان گوارش نیافته و در بدنشان کیفیت مضر تولید می کند. اما موشکافی و دقت در مورد افراد با بدنهای خشن و درشت، آنقدر لازم نمی باشد زیرا آنان جفاءالترکیب هستند - بعنوان مثال گاو نسبت به بره بدنی خشن دارد یکی نیازمند علوفه و دیگری نیازمند شیر می باشد - و حس چشایی قوی ندارند (به دلیل عدم برخورد با غذاهای بسیار مختلف و مصرف غذاهای محدود، حس چشاییشان زیاد رشد نکرده است) و دارای معده های بسیار گرم (به دلیل حرکت و فعالیت بسیار) می باشند. در نتیجه، قوه هاضمه در آنها بسیار قوی می باشد پس گوارش غذا به راحتی در آنها انجام می گیرد، بدن این افراد در این حالت مانند حیوانات است که با خوردن نان فطیر و گوشت خوب پخته نشده و هر چیزی که خوب طبخ نشده خیلی اذیت نمی شود.

### پخت نان:

اولین غذایی که در پختن آن باید دقت بسیار نمود، نان است. زیرا که غذای اصلی است و بسیار خورده می شود و اگر عارضه ای در آن ایجاد شود در آن ضرر عظیم پیدا می شود مهمترین مساله در مورد پخت نان، پخت کافی آن می باشد که اگر در آن قصوری افتد ضرر دارد و نیز نان خشکار که در گرفتن سبوس آن مبالغه نشده و گرم تر است و هضمش آسانتر زیرا در سبوسش مقداری

حرارت وجود دارد که کمک کننده هاضمه است. بر خلاف آن نان حواری است (عاری از سبوس) که دیر هضم بوده و برای هاضمه سنگین است ولی در صورتیکه هضم شود غذاییت زیاد دارد و غذاییت آن از جوهری نیکو است. نان گندم نیز باید از مغز گندم عالی باشد که خوب پخت شده باشد و اگر پخت، کافی نباشد آفت عظیمی به همراه خواهد داشت.

نان نباید داغ مصرف شود و نباید سفت باشد و باید در همان روز یا روز قبل پخته شده باشد و نان نباید خشک باشد زیرا غذای خشک به منزله غذای شور است و اگر نان داغ خورده شود و روی آن آب خورده شود باعث نفخ و تبدیل نان به خمیر می شود و اگر نان خشک خورده شود و روی آن آب نوشیده شود باعث نفخ شده و نان خشک تبدیل به نان خیسانده در آب می شود.

### پخت گوشت:

غذای دیگری که در پختن آن باید دقت شود گوشت می باشد و در مورد سرخ کردن یا بریان کردن آن باید توجه کرد. در تمام این موارد، ملاک این است که پخت کامل باشد، چرا که گوشت نپخته هضمش دشوار است و فقط افراد با معده قوی و گرم، می توانند آن را هضم کنند و افراد با معده ضعیف تر، نیازمند به بیشتر پخته شدن گوشت و طبخ کامل آن می باشند. گوشت سفت که کاملاً پخته نمی شود (چه آب پز و چه بریان) برای افرادی که اعمال شاقه و کارهای سخت می کنند مناسب است و غذاییت زیاد می دهد زیرا که پخت شدید، قوت گوشت را از بین می برد. پس مردان در میدانهای جنگ و ارتشی ها، باید نان فطیر و گوشت بریان شده و نوشیدنی قوی بخورند تا بدن های آنها را سبک کند و از این غذاها، گوشت سخت و فشرده غیر مترهل غیر مسترخی –همچون ماهیچه– تولید شود تا بدین ترتیب بتوانند دلاور بمانند و دردها را تحمل کنند ولیکن افراد کم تحرک و آرام باید غذاهای ضد موارد گفته شده را مصرف کنند.

کسانی که در آسایش و نعمت هستند باید که گوشت غذایشان از هم بپاشد تا هضمش برای معده آسان باشد.

از آنچه باید در پختن غذا رعایت شود یکی اینست که آنچه رطوبت دارد مانند ماهی و بره و بزغاله خوب بریان شود تا رطوبتشان با خشکی بریان کردن تعدیل شود. و گوشت حیوانات پیر، باید که خوب آب پز شود تا رطوبت پختن، خشکی آنرا تعدیل کند و حالت و مزاج آن اصلاح شود.

و آب پز، بیشتر از قلیه – غذایی که بر روی تابه پخته شده باشد یا غذای پخته شده از گوشت که آبش به خورد آن رفته باشد – رطوبت دارد، و از کباب و بریانی؛ هر کس بخواهد بدنش را خشک و غذای آنرا قوی سازد و از قوت هاضمه اش مطمئن است باید که از این نوع غذاها انتخاب کند و کسی که میخواهد به طبیعت فشار نیاورد، باید که به سمت غذاهای خوب پخته شده برود.

و اگر از خشکی مزاج، شکایت دارد باید که از سوپ ها، زیاد استفاده کند زیرا که به رطوبت بخشی کمک میکند. و هر گاه نرم بودن طبیعت، آزارش دهد باید که به سمت غذای کبابی و بریان شده برود. زیرا هر گاه هاضمه قوی باشد این غذاها به خشکی کمک میکنند.

و باید که بداند: آنچه از گوشت که بر منقل (آتشدان) به عمل بیاورند سبک تر از گوشتی است که در تنور بپزند. چراکه آنچه بر سر منقل کباب میکنند بخاراتش خارج شده و تنفس میکند و به

همین دلیل سنگینی آن کمتر است. و آنچه در تنور به عمل می آید، رویش، پوشیده است پس بخاری که از آن خارج می شود به آن بر میگردد و جذب آن می شود و به همین دلیل سنگین و ناگوار شده هضم و گوارش آن سخت می شود. و این سنگینی، حالتی است که فرد بعد از خوردن غذای تنوری در خود احساس میکند.

و به همین خاطر کسی که بدنبال حفظ صحت است نباید پیوسته غذای تنوری بخورد بلکه هر چند گاه یکبار بخورد. زیرا که اگر طبیعت را از خوردن غذای سنگین و ناگوار بازداشته و آنرا ترک کنند تا اشتها و اشتیاق به خوردن آن پیش بیاید، هضمش برای طبیعت آسانتر خواهد شد.

بهترین انواع کباب و سبکترین آن، کباب آبدار بر آتش ملایم است زیرا که مانند تنوری پوشیده نیست و حرارت پخت آن، با ملایمت و نرمی بوده است.

بره و بزغاله درسته بریان شده در پوست خودش بهتر از کباب تکه تکه آن است. زیرا در این نوع کباب، چربی و دنبه از حرارت سوزاننده محافظت میشوند. و چربی، گوارا و تازه میماند. اما کباب تکه تکه چنین نیست زیرا حرارت زیاد به جرم گوشت رسیده آنرا لاغر و خشک کرده از صفای آن میکاهد.

### **پخت حبوبات:**

از آنچه که دانستن آن در تدبیر آشپزی لازم است یکی نیکو ساختن غذا با اندازه درست از نخود و سبزی و پیاز و آب آن است. برترین تدابیر در غذای انسان اینست که از همه انواع حبوبات و میوه جات و سبزیجات تهیه شود. از حبوبات مغز آنها بدون پوست باشد زیرا که پوست حبوبات، به گوارش انسان نزدیک نیست و از آن نفعی نمی برد و چه بسا بعضی از آنها به دستگاه گوارش چسبیده باعث آزار آن شود. و به همین دلیل استفاده از آنچه از سنگینی حبوبات و سبزیجات و افایه - خوشبو کننده های غذا- درست می شود، ارجح است.

و باید که در آشپزی و پختن خورش ها و تهیه غذاهای غیر پختنی، دقت کنند که چیزهای تند و تیز، زیاده بکار نبرند (مانند پیاز و تره و خردل و نظایر آنها) زیرا که دستگاه گوارش را می سوزانند و چه بسا زخم و قرحه (زخم چرکی) ایجاد میکنند. همچنانکه اگر بر روی پوست گذاشته شوند سبب سوزش می شوند.

هر گاه این چیزهای سوزاننده (مانند پیاز، خردل و...) هضم شوند در کیموس کیفیت حاد و تند ایجاد کرده چه بسا سبب قرحه ها و ورم ها و بیماریهای سخت بشوند و علت آن هم اینست که کیفیت خون تولید شده از آن از حالت طبیعی و اصلی آن برگشته و آسیب آن بیشتر از آسیب زیادتی در مقدار خون است. پس طالب حفظ صحت باید که از مصرف بیش از حد این چیزها بپرهیزد. و البته خام آنها را نیز مصرف نکند زیرا که در سوزاندن کیموس اثری قوی دارد. و بهتر است این چیزها، بعنوان دوا بکار روند تا غذا.

### **تقسیم بندی غذا از نظر مزه :**

- ۱- معتدل الطعم - که مزه ای بر آنها غالب نیست - مثل نان و گوشت و شیر و تخم مرغ و حبوب
- ۲- ترش مزه ۳- شور ۴- شیرین.

و بهترین غذاها و شایسته ترین برای تغذیه طولانی، خوراکی است که هیچ مزه ای در آن غالب نباشد. زیرا مزه غالب بر غذا نشاندهنده کیفیتی غالب است مانند گرمی یا سردی. و غلبه یکی از این کیفیات نشاندهنده خروج از اعتدال است. لذا خوردن طولانی خوراکی که ترش یا شیرین یا شور باشد شایسته نیست و آنچه که شایستگی خوردن پیوسته و طولانی دارد غذای بیمزه مانند نان، گوشت و حبوبات است. زیرا غذای حقیقی در واقع اینها هستند که مزاجشان به مزاج انسان نزدیکتر است و بخاطر شباهتی که به بدن دارند برای مصرف طولانی مدت مناسب تر هستند. اما غذاهای ترش، شور و شیرین، در صورت مصرف طولانی مضر خواهند بود.

طعم عذب - گوارا. در اینجا منظور غذایی است که طعم خاصی بر آن غلبه نداشته باشد - با چربی معتدل که چیزی از تندی و حدت در آن نباشد بهترین خوراکیها برای تغذیه است. اما شیرین، در اغلب موارد به گرمی مایل است و ترش، غالباً به سردی مایل است. و شبیه ترین غذاها به خلط خون، شیرینی است. زیرا طعم خون شیرین است. پس هرکس خون بر مزاجش غلبه داشته باشد به شیرینی میل دارد. به همین دلیل، اطفال که خون در ایشان غالب است به شیرینی جات علاقه مندند. وقتی غذای شیرین هضم شود کیموس نیکوی زیادی تولید میکند و غذای با طعم بیمزه مثل نان و گوشت از انواع شیرین هستند الا اینکه در مرتبه اول آن قرار دارند. برای همین حس چشایی به خوبی شیرینی آنها را درک نمیکند.

شیرینی هر گاه از چیزهای اصلی مانند خرما و عسل باشد، تسخین - گرما بخشی - شدیدتری داشته احراق شدیدتری برای خون ایجاد میکند. و به همین خاطر هرکس در خوردن این موارد زیاده روی کند و عادت به خوردن این نوع از شیرینی بدون چربی نداشته باشد، دچار زخمها و دمل های چرکی ناشی از تیزی و سوزاندن خون می شود. البته برای کسی که عادت به خوردن اینها داشته باشد این احکام متفاوت است.

و اما شیرین چرب، مانند انواع شیرینی جات از فالوده و خبیص - حلوی خرما و روغن - و آنچه بدان شبیه است، در برانگیختن حرارت کمتر نقش دارند. زیرا چربی موجود در آن بر حرارت چیره شده و مانع شدت آن می شود. البته این نوع از شیرینی بخاطر چربی اش بر ای معده سنگین خواهد بود. و اگر آب بر آن نوشیده شود شخص از ضرر ایمن نخواهد بود. و نوشیدن آب بر شیرینی بدون چربی مشکل کمتری از نوشیدن آب بر شیرینی چرب ایجاد میکند زیرا که آب، با شیرینی غیر چرب مخلوط شده و با سردی اش حرارت شیرینی را شکسته و آن را تعدیل میکند در حالیکه شیرینی چرب نمیتواند بخوبی با آب مخلوط شود و چه بسا ثخمه (سوءهاضمه) و انواع آسیبها را ایجاد میکند.

پس شایسته است که تدبیر تناول شیرینی جات، بر عدم مصرف طولانی آن قرار گیرد. چنانچه انسان از آن خسته نشده و یک در میان تناول شود و طبیعت به آن اشتیاق پیدا کند، بر هضم و گوارش آن توانا خواهد شد. و اگر از انواع شیرینی آنهايي را انتخاب کند که در طبخ آن چیزهای لطیف مانند شکر سفید و قند طبرزد (شکری که چند بار جوشیده و تصفیه شده است) و بادام پوست گرفته و مانند اینها بکار رفته است هضمش آسانتر خواهد بود.

و اما ترش، شهوت جنسی را ضعیف کرده و اشتهای غذا را بر می انگیزد و برای هاضمه سبکتر است ولی غذایت آن از شیرینی کمتر است. و طبیعت اکثر مردم به آن میل دارد. و به خاطر آن هرگاه انسان با تب یا علتی شبیه آن سروکار دارد، اشتهايش به شیرینی کم شده و قطع می شود ولی اشتها به ترشی، به سرعت از بین نمی رود و به همین دلیل، بیماران وقتی بی اشتها می شوند و هاضمه شان ضعیف می شود، دچار آسیب ناشی از ترشیجات میشوند.

اکثر ترشیجات، برای عصب ضرر دارند و چه بسا بدنبال خود لاغری و نحافت بیاورند. در حالیکه خوردن شیرینی، به شرط گوارش خوب آن، فربه کننده و چاقی آور است. پس شایسته است که طبیعت مجبور به خوردن طولانی مدت ترشیجات نباشد بلکه از آنها در جهت اصلاح خوراکیها استفاده شود. و سرکه گندمگون (قهوه ای کم رنگ)، خوب است چراکه خاصیت تحلیل و تلطیف همراه خود دارد که در هیچ یک از دیگر ترشیجات دیده نمی شود.

اما شوری؛ به گوارش کمک میکند و دفع عفونت و فساد از نان و خورش میکند. و هرگاه طعمش بر اسفیدباجات غلبه پیدا کند بر هضم و گوارش آنها کمک میکند و از طعم زهم و خام آنها میکاهد. و خوشایندی آن، از خوشایندی افایه ای که می دانیم زیادی آنها خالی از عارضه نیست بهتر است. از نکات دیگر آشپزی اینست که از خوردن غذای داغی که هنوز می جوشد پرهیز شود. اینکار مانند خوردن غذایی است که جا نیفتاده باشد. زیرا که جا افتادن خورش، جدا شدن اجزای ناری داغ از آن و آرام شدن اجزای غذا است؛ برای همین واجب است که دیگ را لختی از روی آتش بردارند تا از جوش بیافتد. اگر غذای داغ به معده برود و معده خالی باشد آنرا می سوزاند و اگر کمی غذا در معده باشد اجزای غذا را از هم جدا کرده سپس بخاطر حرارت در معده نمی ماند، به همین دلیل کسی که غذای داغ می خورد احساس سیری لذتبخشی نخواهد داشت.

و همانگونه که خوردن غذای داغ بایسته نیست، غذای سرد و شب مانده را نیز نباید خورد. چرا که سرد، فاسد است و شب مانده مانند شیئی دارای عفونت ( گندیده ) است.

### زمانهای خوردن:

نخستین دستور در خوردن اینست که انسان در هنگام نیاز بخورد. و آن، هنگام تحریک قوه جاذبه گوارش و اشتهای غذا است ( احساس گزشی که گرسنگی نامیده می شود). و آن هنگامی است که معده از غذای قبلی خالی شده باشد.

جز این نیست که انسان، هر گاه که غیر از وقت نیاز غذا بخورد طبیعت خود را به سوی شر میگرداند. و آن وقتی است که غذایی گوارش نیافته در معده باقی باشد. پس عادت، اقتضای خوردن در این اوقات میکند در حالیکه اشتهای غذا، اشتهایی کاذب است که خاستگاهش از آن عادت بد است. و آنچه خورده می شود مضر است و باید که از آن پرهیز شود و در وقت پاکی معده خورده شود.

و نشانه پاکی معده آنست که احساس پری در معده نباشد و تشنگی و طلب آب برطرف شده باشد؛ چراکه مادام که غذا در معده باشد طلب آب میکند و وقتی از معده گذر کرد اشتهای به آب قطع می شود و حرکت در روده ها پیدا می شود.



و نسبت دادن زمانی که غذا کاملاً هضم می شود به ساعاتی از شبانه روز ممکن نیست. زیرا که طبایع مردم متفاوت است. پس بعضی از ایشان غذایی را در چند ساعت هضم می کنند و غذای دیگری را در دو برابر زمان غذای قبلی هضم نمیکنند و این بستگی به قوت دستگاه گوارش و ضعف آن دارد حکم کلی در این مورد اینست که هرگاه قوت انسان بر جای و سالم باشد و آسیب آشکاری نداشته باشد گوارش غذایش بیست و چهار ساعت که یک دور کامل فلکی است طول می کشد. عادت عمومی خوردن غذا، دو بار در شبانه روز (صبح و شب) است. و این تدبیر مناسب کسانی است که فعالیتشان برای کسب معاش و کار صنعتی زیاد است. اما پادشاهان و اهل آسایش تلاششان به این تدبیر نزدیک نیست به دو جهت:

یکی اینکه: ایشان تا کارهای سلطنتی تمام نشود برای خوردن در آغاز روز پراکنده نمیشوند. و دوم اینکه: گوناگونی غذای ایشان زیاد است پس اگر کامل بخورند گوارش غذایشان در یک روز هم کامل نمی شود تا آماده خوردن غذای بعدی بشوند. برای همین درست ترین کار برایشان اینست که یکبار در روز بخورند تا نیازشان برآورده شود. سپس بدنبال آن، بگونه ای بخوابند که به هضمشان کمک شود، پس چون شبانگاه فرا رسید و سنگینی غذا بر معده برطرف شد و قوه هاضمه، اکثر کارهایش را انجام داد، باید از بیداری آغاز شب به موانست و گفتگو، بهره ببرند.

اما عامه مردم بر خلاف آن هستند. زیرا غذایشان سبکتر و گوناگونی غذایشان کمتر و حرکاتشان زیادتر است. پس بخاطر حرارت بیشتر فضاهای درونی بدنشان، هضمشان بهتر است. پس خوردن غذا در دو وعده صبح و شام برایشان مناسبتر است. و از آنجا که دو وعده می خورند باید که یکی از آنها را سبکتر بخورند و ترجیحاً صبحانه سبک خورده شود زیرا سنگینی بدن ناشی از زیادی غذا، مانع تصرف و انتشار است.

و وعده کامل غذا در شب خورده شود زیرا که خواب شب به هضم غذا کمک میکند. و طبیعت برای گوارش غذا در روز آماده نیست زیرا که حرارت غریزی در روز، به خاطر بیداری و مشغول بودن حواس، به سمت ظاهر بدن می رود، پس عملکردش برای هضم در داخل بدن ضعیف می شود. اما در شب، بخاطر خواب به درون بدن رفته و گوارش را نیکو می سازد. و از آنچه بر نیکویی هضم در شب دلالت می کند اینست که وقتی صبح می شود، هر عضوی فضله ناشی از اتمام هضم را خارج میکند: در مثانه، فضله آبی آن و در روده ها، فضله خشک هضم، جمع می شود و همچنین است چشم، با رطوبتی که در آن جمع می شود و همچنین است بینی و همچنین است دهان؛ و از هضم روزانه طعام، چنین پدیده ای را نمی یابیم.

پس شام، بخاطر قوت هضم شبانه، تقویت و تنمیه (بالندگی) زیادتری برای بدن بدنبال دارد. بجز اینکه قوت و نیکویی هضم در شب و تولید ابخره بیشتر، باعث امتلاء و ضرر به سر و چشم می شود. پس اگر افراد کم تحرک – که پیشتر گفتیم بهتر است یکبار در شبانه روز خوراک بخورند – بخواهند دوباره غذا بخورد، بهتر است غذای دومشان، گوشت و چربی نباشد زیرا بعید است که معده

شان تحمل کند. در حالیکه دوبار گوشت خوردن در روز به دارندگان طبع خشک و کسانی که کارهای سخت و حرکات قوی می کنند، کمک می کند.

به همین دلیل بر کسی که دوست دارد بیشتر از یک وعده در روز غذا بخورد یا کسی که صفا بر طبعش غلبه کرده و خالی بودن شکم برایش مضر است، واجب است که هنگام صبح چیزی از اشربه و مرباهای خوشبو مانند گلنگبین و سکنگبین که آتش معده را شعله ور میکند تناول کنند. این نوع از غذا معده را مشغول میکند و از آزار ناشی از خالی بودن معده، سالم نگه میدارد. و موقعیت فساد در معده واقع نمی شود. و اگر نفسش به خوردن وعده دوم در هنگام شب تمایل پیدا کرد تلاش کند که سبک بخورد و گوشت نخورد و خصوصا از آنچه غذا را غلیظ میکند مثل چربیها، پرهیزد و بر نان بسنده کند زیرا که نان غذایی است که بعید است برای کسی تخمه (رودل) ایجاد کند. و همینطور غذایی است که طبیعت با آن انس داشته و آنرا هضم می کند و احساس سنگینی از آن دور است مگر اینکه در خوردن آن زیاده روی شود.

و اگر دوست داشت که همراه نان چیزی بخورد بهتر است از جنس ترشیجات یا شوری ها باشد نه شیرین و چرب. زیرا از شأن شوری و ترشی باز کردن اشتها، تحلیل اجزای غذا و بهبود هضم است. پس اگر خوراک دوم، خوراک دایم الخمر باشد، باید یکی از این دو انجام شود:

یکی اینکه ابتدا، خوراک سبکی تناول کرده سپس بر آن بنوشد و در شراب زیاده روی نکند. زیرا که خوراک مفصل و زیاده روی در شراب برای طبیعت قابل تحمل نبوده سنگینی و تخمه ایجاد میکند. راه حل دیگر اینکه ابتدا آنچه می خواهد از شراب بنوشد و هنگامی که اشتهای طعام قوی شد، چیز سبکی - همانطور که وصف آنرا کردیم - میل کند و بر نوشیدن آب و خواب بعد از آن بسنده کند. و بین دو شراب غذایش را نخورد. برآستی که از مضرتترین چیزها غذای بین دو شراب است. فردی که چنین رفتار میکند از سلامت دور میباشد.

### **اندازه غذا:**

و از آنچه نخست باید مورد توجه قرار گیرد تعیین مقدار و کمیت غذاست. اطبا و غیر ایشان در خوبی کم خوردن، اتفاق نظر دارند. و رعایت آنرا سبب سلامتی و ایمنی از بیماریها دانسته اند. تا جاییکه حکم کرده اند که: پرهیز، اصل پزشکی است و کم خوردن، برترین علاج است.

و اطلاق این حکم در همه وقت و حال و سن و طبیعتی، جایز نیست؛ و این بخاطر آن است که نیاز مردم به غذا نیازی ضروری است و بقایی بدون غذا نیست چنانچه در این باره در ابتدای باب آورده شد. و هرگاه چنین باشد (نیاز به غذا نباشد) نباید در کمبود غذا و یا زیاده روی در آن ضرری به انسان برسد و تولید امراض یا آسیب کند. در حالیکه چنین نیست.

و دیده ایم افراد صفاوی، هرگاه غذایش کم شود و با چیزهای لطیف تغذیه شود چه بسا بسوی بیماریهای سخت با حرارت و التهاب برود. حالت شخص صفاوی که تقلیل غذا داده یا غذای لطیف می خورد، به حالت آتشی بزرگ می ماند که در آن، کاه و چوبهای ریز بریزند پس فوراً سوخته و ماده ای باقی نمی ماند. و هرگاه هیضم ضحیم زیاد قوی بر آن بریزند به آن چسبیده و از اضطراب و زیاد شعله ور شدن، می افتد.

و به همین دلیل باید که کمیت غذا بر حسب خلط غالب در بدن تدبیر شود. جز اینکه در هر حال خوردن در حد بی حال شدن و پری معده - طوری که جای خالی در آن باقی نماند - شایسته انسان نیست. پس هرگاه چنین کند به سوی تخمه (نوعی سوء هاضمه که غذا بر سر معده مانده و هضم نمی شود) رفته چه بسا دچار آزار و آسیبهایی سخت گردد. ولیکن واجب است که در حالیکه هنوز اشتها به غذای بیشتر باقی است از خوردن دست بکشد. پس هرگاه در معده غذا باشد، [معده] برای هضم آن شروع به حرکت میکند و هنگامیکه حرارت و رطوبت در آن عمل کند باد کرده و نیاز به فضای بیشتر پیدا میکند. پس اگر معده پر نباشد جا برای انبساط غذا خواهد بود و گرنه مکان برایش تنگ شده و احساس پری و فشار آزار دهنده رخ خواهد داد.

کسی که طبیعتش قوی و سالم است باید غذای کامل بخورد که میتواند یکبار در شبانه روز باشد. اما کسی که قوتش ضعیف شده مانند پیران و ناقهین (کسانی که تازه از بستر بیماری برخاسته اند) ، چه بسا ناتوان از خوردن به اندازه وافی باشد. و شایسته است که بار سبکتری بر دوش طبیعتش گذاشته و در حد توان هضمش بخورد و دوبار یا بیشتر بخورد [وعده با حجم کم و متعدد] و بهتر است از اغذیه لطیف استفاده کرده هر بار مقدار خوراک کم بخورد تا آماده گوارش باشد و چیزی بد، از آن تولید نشود. و از طبیعت کودکان باید پند گرفت زیرا که در ایشان طبیعت، تدبیر امور را در دست دارد نه فکر؛ پس ایشان بخاطر ضعف قوه، مکرر در شبانه روز می خورند و هر بار بر حسب تحمل قوای غریزی، کمی از خوراک میکاهد.

و شایسته است که در زمستان، بیشتر از تابستان بخورند و این بخاطر اینست که حرارت بیشتری به درون انسان و حیوان میرود - بخاطر اینکه سرمای محیط بدن را در بر گرفته است - پس حرارت، زیاد و فشرده شده، بر هضم غذا قوی میگردد و میتواند غذای غلیظ را هضم کند. اما در تابستان، درون - بخاطر خروج حرارت و انتشار آن - سرد شده و قوه هاضمه ضعیف میگردد و از آن رو، باید غذا را در تابستان کاهش داد و از غذای لطیف استفاده کرد مانند بوارد (غذاهای سرد ترش) و آنچه از غذاهای لطیف به آن شبیه است، تا طبیعت از هضمش عاجز نگردد.

### **ترتیب خوردن انواع غذاها:**

همانگونه که به حسن تدبیر در آشپزی و هنگام خوردن و مقدار خوردنی نیازمندیم حسن تدبیر در زودتر خوردن بعضی غذاها نسبت به دیگر انواع آن نیز واجب است. چه بسا خطا در اینمورد باعث زیان ناشی از خوردن گردد.

تدبیر در اینمورد، مانند تدبیر اوقات غذا، مختلف است. زیرا که طبایع مردم و قوای معده ایشان در حرارت و برودت و خشکی و رطوبت متفاوت است و تدبیر چیزهای مختلف با یک معیار مجاز نیست. بجز اینکه بگوییم: در اکثر موارد باید با غذایی شروع کنیم که برای طبیعت سبکتر باشد و سریعتر هضم شود - مانند بوارد (غذاهای سرد مزاج) - پس خورنده به آن مشغول شود. و هر گاه غذا، لطیف بوده ولی کثیرالغذا و زیاد چرب نباشد، معده را از آن پر کند تا اشتها بواسطه آغشته شدن معده فرو نشیند.

و اینچنین است که واجب است غذاهای ترش، زودتر از اسفیدباج خورده شود زیرا که اشتها را باز میکند و بر غیر خود توانا میکند. و از شأن ترشی - خصوصا اگر از سرکه درست شده باشد - اینست که به هرچه برسد، آنرا حل کرده اجزای آنرا پراکنده می سازد. و اینچنین واجب است که آنچه از طباهجات (گوشت خرد شده و در روغن سرخ شده یا کباب شده با روغن) و مانند آن رطوبت بیشتری دارد نخست خورده شود. زیرا که ملایم ترین غذاها برای تغذیه، رطوبت و چربی است. خصوصا اگر شیرین و رقیق باشد. اما آنچه خشک باشد - مانند کباب خشک - با انواع غذا مناسب است و طبیعت، بعد از طبیح (غذای آب پز)، اشتهای بیشتری نسبت به آن داشته بر هضمش تواناتر است.

و اما انواع شیرینی:

شیرینی ها غذاییت زیاد دارند و بخاطر چربی و قوتشان اشتها را سرکوب میکنند؛ و تنها طبیعت قوی و سالم قادر به هضم آن است. اما هرگاه طبیعت، به علتی مشغول باشد از پس آن برنمی آید. و به همین دلیل اشتهای افراد بیمار، مایل به شیرینی نیست و به ترشی و شوری و آنچه غذاییت زیادی نداشته و سنگین نباشد، مایل است. به همین دلیل باید شیرینی را آخر غذا خورد. در ابتدا گفتیم که شیرینی مزه ای است که طبیعت افراد سالم آن را دوست دارد. پس بخاطر میل به آن، انسان میتواند آنرا بعد از تناول گونه های دیگر غذا بخورد و اشتها با شیرینی قطع می شود. و به همین دلیل پایان غذا به شیرینی عمومیت یافته است. و اگر قبل از غذا خورده شود قوه هاضمه به آن مشغول شده و اشتهای سایر انواع غذا را نخواهد داشت. و به همین معنی با دلیلی مشابه واجب است که بریانی بعد از ثریدها و طباهجات خورده شود. زیرا که قوی ترین غذاهاست. هرگاه گوشت خالصی که رطوبتی در آن نمانده باشد به معده برود قوه هاضمه به آن مشغول و با آن درگیر شده و تنها به آن میپردازد زیرا که گوشت، دلخواه ترین غذاهاست و معده، بعد از آن برای دیگر غذاها متسع نمی شود. زیرا هرگاه آغاز غذا، با دلخواه ترین آنها باشد از غیر آن بی نیاز می شود.

ترتیب میوه ها با سایر انواع غذاها:

بهترین تدبیر آن است که صاحبان معده گرم و خشک، قبل از غذا میوه بخورند زیرا که سرد بوده و برای معده ایشان سبک است. اما کسانی که معده سرد و مرطوب دارند نباید با میوه شروع کنند. زیرا که معده را آلوده و تا یک ساعت آنرا سنگین میکند.

**ظاهر و شکل غذا:**

از مصالح بدنها در باب خورکیها، تدبیر شکل خوراک است. چه بسا غذا در جوهر و پختش نیکو باشد ولی بخاطر روش بد خوردن، دچار بدی هضم شود. و این بخاطر عادات متفاوت مردم در خوردن است. بعضی از ایشان با حرص و ولع و با سرعت غذا خورده، لقمه های بزرگ برداشته و غذا را مخلوط میخورند زیرا نمیتوانند بر یک نوع غذا بسنده کنند و نیازشان را برآورده سازند. پس دستشان را به سوی غذاهای مختلف دراز میکنند و چه بسا چیزهایی را که متجانس نیست بخورند. و بعضی به خلاف این روش با آرامی و تأنی لقمه های کوچک برداشته و مخلوط نمی خورند. و این

روش صحیح و پسندیده در خوردن است. و ادب نیکوست در باب خوردن؛ زیرا که آن در برگیرنده معانی برگزیده است.

### آداب خوردن:

خوردن با متانت، باعث بهره بیشتری از غذا می شود و به هضم نیکو کمک بیشتری میکند و بعید است که باعث پری و امتلا شود. و کسی که غذا را با درنگ و متانت میخورد غذا را ذره ذره به معده می رساند. پس قوه هاضمه بر آن غلبه کرده و از پس هضم آن برمی آید. و کسی که غذا را با حرص میخورد و لقمه های بزرگ برمیدارد، چه بسا قوه هاضمه را سرکوب کرده و آنرا ناتوان از هضم سازد. و ممکن است بخاطر ورود ناگهانی در معده گیر کند و در آن سسکه و آروغ بد و ناراحت کننده ایجاد کند و چه بسا فرد را به بیماری بکشاند. و آب، هنگامی که تشنه آنرا مینوشد همینطور است؛ پس هرگاه با مکیدن یا جرعه جرعه نوشیده شود در رفع عطش موثرتر از یکسره نوشیدن آن است. این روش در تغذیه، از روش حیوانات در خوردن، دور است زیرا که اکثر حیوانات با حرص و ولع و گاز گرفتن و کشیدن به حالت زشت، غذا میخورند. پس شایسته است که انسان در تغذیه از شباهت به آن دوری کند و شایسته است که وقتی غذا میخورند نگاهشان به کسی که با این روش [روش حیوانات] میخورد، نیفتد و از آن بپرهیزد.

و هر گاه نزد بزرگی مهمان بود نفسش را به صحیح خوردن وا دارد و زمان خوردن را آنقدر طولانی کند تا همراهش از خوردن فارغ شود و سیر گردد. و توان خوردنش قبل از ایشان به پایان نرسد. پس، از خوردن دست کشیده و با یارانش با احترام رفتار کند و ایشان را به امتناع از خوردن قبل از گرسنگی دعوت کند. و هرکس گوهرش اینگونه باشد هم زینت است هم منفعت. و هرکس نفسش چنین نباشد باید تمرین کند تا از این زینت و منفعت بهره ببرد.

و از مصالح بدن در باب خوردن این است که تا جایی که میتواند از خوردن در حال نگرانی، غضب یا غم یا ترس شدید و آنچه از اعراض نفسانی بدان شبیه است، بپرهیزد. چراکه نزد بعضی از اعراض، گوارش غذای خورده شده بعید است. و نفعی در آن نیست. زیرا که با این حالات طبیعت آنطور که باید غذا را قبول نمیکند. و واجب است که خوردن را آنقدر به تاخیر بیندازند تا این اعراض از بین رفته یا کم شوند؛ تا خوردن در هنگام آرامش طبیعت و اطمینان از نفس انجام شود. بکوشد نفسش را با گفتگو و موانست با همراهان، شاد کند؛ اینکار به نیکویی هضم غذا در بدن کمک میکند. و از نمونه های بارز آن این است که پادشاهان عادت دارند که نخورند و ننوشند و نخواهند مگر با شنیدن صدایی خوش یا گفتاری ارزشمند. و می گویند در این حالت بدن بالیده و هضم غذایش هضمی نیکو خواهد بود و نفعش بسیار.

شبیه این، حکمی است که در تربیت کودکان جاری است؛ زنی که بچه را شیر می دهد باید که نیک نفس باشد زیرا که در این هنگام، غذا در بدن جاری می شود. و میگویند هرگاه در هنگام شیردهی بترسد یا فریاد بزند یا گریه و هق هق کند، نفعی به شیرخوار نمیرسد و چه بسا کوچکی بدن کودک و کندی حرکات و رنگ متغیر در او ایجاد کند و چه بسا بیماریهای قوی و بدی را موجب شود.

پس بزرگترها هم همین قوانین شیردهی اطفال را در خوردن خود، مورد توجه قرار دهند بلکه بیشتر. زیرا که بزرگتر، غم و ترس را می داند در حالیکه کوچکتر، آنرا نمی داند. و از آنچه در تدبیر طعام واجب است: اینست که بدنبال آن همانطور که شرح داده شد بخوابند و اگر نمی توانند، باید که بر پهلو دراز کشیده یا تکیه زده استراحت کنند تا قوت هاضمه بخاطر آسایش بدن آسوده باشد و فرصت هضم غذا را پیدا کند. چراکه راست نشستن، رنج آور است و رنج، مانع تمام شدن هضم است. پس این، همه چیزی بود که در تدبیر خوردن نیاز است.

### **بحث و نتیجه گیری:**

تاکید چند باره نیاز انسان به غذا در ابتدای فصل و بیان دلایل آن ممکن است برای ذهن خواننده بدیهی به نظر برسد ولی ممکن است نشاندهنده وجود دیدگاه عدم نیاز انسان به غذا در آن دوران باشد. چنانکه رازی نیز در نوشته های خود در رد نظر اینگروه دلیل آورده است.

در این فصل، نویسنده به غذاهای اصلی مانند گوشتها، شیرها، تخم مرغ، حبوبات، میوه ها و سبزیجات در کنار تدابیر غذا پرداخته است. فصل خوراکیها در سایر کتب حفظ الصحة نیز یافت می شود. آنچه باعث امتیاز این فصل در کتاب مصالح الابدان و الانفس به سایر کتب است پرداختن بیشتر نویسنده به گوشتها و تناسب نحوه طبخ و اهمیت آن است. از نظر نویسنده نحوه طبخ غذا ارزشی معادل کیفیت مواد اولیه و حتی بیشتر از آن دارد. از نظر او طبخ گوشت در محفظه های بسته نظیر تنور و پوشاندن روی آن قبل از سرو غذا، با برگشت بخارات آن به درون گوشت باعث سنگین شدن و حتی سمیت آن می شود. چیزی که شاید معادل آن امروزه در قالب مصرف مرغ بریان و غذاهای گوشتی تنوری پیچیده شده در فویل های آلومینیومی متداول شده است. در بخش مربوط به شیر، به ضعیفتر بودن قوه هاضمه نوزادان برای هضم میوه ها و سبزیجات اشاره شده است. بعدها ابن سینا ضعف قوه هاضمه را در کودکان مردود دانسته و علت اسهال و استفراغ کودکان و نوزادان را با این مواد عدم تجانس این غذاها با بدن لطیف نوزادان و کودکان و قوت طبیعت نوزادان در دفع مواد نامتجانس دانسته است.<sup>۵</sup>

مطالب گفته شده در باره نان اگرچه شاید در زمان ابوزید صحیح باشد ولی حکمای عصر حاضر نان سنگک برشته که از مغز گندم نبوده بلکه از قسمت نزدیک به پوسته تهیه می شود را برای معده های ضعیف تجویز میکنند (استاد حکیم محمد عبادیانی، درمانگاه طب سنتی) چراکه تنها نانی است که این روزها میتوان از تخمیر و پخت صحیحش مطمئن بود و هرگونه دستکاری در تخمیر آن نظیر اضافه کردن جوش شیرین، طعم و قوام آنرا برهم میزند.

ابوزید اعتقاد دارد تنها در صورت تمایل به مصرف سبزیجات خام باید از آنها استفاده شود بعلاوه مصرف سبزیجات تند بصورت خام را نهی کرده و تنها آنها را بصورت پخته با غذا جایز میداند. همچنین، خوردن پوست میوه ها در این کتاب نهی شده است چنین توصیه هایی میتواند دو دلیل داشته باشد: یکی اینکه در زمان ابوزید، هضم مردم ضعیف بوده باشد دیگری اینکه در عصر وی طبیبان به شدت از تشکیل بزوا و انسداد در دستگاه گوارش می هراسیدند و به نظر می رسد این بخاطر دانش جراحی ضعیف یا خودداری مردم از اعمال یداوی در آن دوران بوده باشد. چنانکه

مشهور است هنگامیکه طیبیان برای قولنج یعقوب لیث صفار حقنه تجویز کردند وی حاضر به انجام آن نشد و به همان علت فوت شد.<sup>۶</sup>

تفاوت دیگری که در نظرات ابوزید با عادات امروز مشاهده می شود توصیه به عادت خوردن یکبار یا دوبار در روز است که در زمان او امری رایج بوده است. کسانی که هضم قوی دارند و میخواهند از این دستور پیروی کنند باید به عادت‌های که تا کنون داشته اند توجه کنند و یکباره آنرا تغییر ندهند زیرا طبق یک اصل شناخته شده عادت، طبیعت ثانویه است و حرکت در خلاف جهت طبیعت، باعث بیماری می شود. لذا تغییر عادات در اکثر موارد بهتر است به آهستگی صورت گیرد.

ابوزید به شدت با خام خواری مخالف است و برای توجیه این نظر متوسل به لطافت و ترکیب پاک بدن انسان در مقایسه با سایر حیوانات شده است و خام خواری را تنها شایسته آنها میدانند. تاکید بر قوت هضم به همراه اعراض نفسانی موثر بر آن از دیگر امتیازات این فصل است.

به نظر میرسد نویسنده علاقه خاصی به تشریح چرایی توصیه های حفظ الصحه داشته است که شاید به خاطر فیلسوف بودن وی است. مطالعه این فصل میتواند در آشنایی به دیدگاه گذشتگان در باب خوراکیها مؤثر و کمک کننده باشد. کتاب مصالح الابدان و الانفس میتواند بعنوان منبعی مهم در مطالعات حفظ الصحه تلقی شود.

#### تشکر:

ترجمه اولیه فصل پنجم از کتاب مصالح الابدان در محضر استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی در سال ۱۳۸۹ توسط نویسندگان اول و دوم در درس حفظ الصحه انجام گرفت.

همچنین تشکر ویژه از جناب حجت الاسلام دکتر رجب نژاد که در تصحیح ترجمه آن صبورانه ما را یاری کردند.

منابع:

- ۱- ابی زید احمد بن سهل البلخی، مصالح الابدان و الانفس. تصحیح و تحقیق: دکتر محمود مصری. ناشر: المنظمة العربیة للتربیة والثقافة والعلوم. ۲۰۰۵
- ۲- احمد سیاح. فرهنگ دانشگاهی ۱ (عربی به فارسی) ترجمه المنجد الابدی. انتشارات اسلام. تهران ۱۳۷۴
- ۳- علی اکبر دهخدا، لغتنامه دهخدا (نسخه الکترونیک)
- ۴- حسن عمید. فرهنگ فارسی عمید. انتشارات امیرکبیر. تهران ۱۳۶۳
- ۵- ابن سینا. القانون فی الطب. بیروت: موسسه الاعلمی للمطبوعات. ۲۰۰۵
- ۶- حسن تاج بخش. تاریخ دامپزشکی و پزشکی ایران. انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۸۵: جلد دوم (دوران اسلامی)، ۲۲۰-۲۲۱