



گنج اول سلامتی

تدابیر خوردنی ها و آشامیدنی ها

مبحث تغذیه یکی از موضوعات بسیار مهمی است که بوعلی سینا در درمان بیماری ها توصیه تاکیدی به آن دارد. امروزه از فضاهای مختلف اطلاعات تغذیه ایی به دست مردم می رسد و مردم جامعه با این لفظ آشنایی دارند. نکته مهم اینجاست که برای آگاهی جامعه نسبت دریافت اطلاعات درست تغذیه ای هنوز جای کار دارد، چرا که اظهار نظرهایی غیر کارشناسانه باعث گسترش برخی دیدگاه های غلط و افراطی می گردد.

از نظر طب سنتی هیچ دستور غذایی برای همگان قابل توصیه نمی باشد اگر این مهم پرداخته نشود در بسیاری از موارد مضرات آن در طولانی مدت خود را نشان می دهد.

به عنوان مثال ۱: ممکن است فردی بنا بر شرایط مزاجی نیاز به مصرف گوشت نداشته باشد لذا وقتی رژیم گیاهخواری میگیرد بسیار رضایت دارد و حساس سبکی و شادابی نیز دارد. اشکال کار اینجاست که این سیستم را به دیگران نیز پیشنهاد می دهد.

حال کسی این توصیه را انجام می دهد که اتفاقاً نیاز به مصرف گوشت به دلیل ضعف قوای جسمی دارد، در ابتدا احساس سبکی می کند ولی به مرور مشکلاتی چون ضعف عمومی و سردرد و ... برایش به وجود می آید. لذا باید آگاهی جامعه در زمینه ی تغذیه به جایی برسد که قبل از انجام هر نوع رژیم حتماً با متخصص امر مشورت داشته باشند.

مثال ۲: اینکه در جامعه اینگونه عنوان کنیم که کل سلامت مواد خوراکی به خاطر وجود سموم هوا و مصرف کوتاه و ... است و این تنش در جامعه برای افراد پیش آید که هرچیزی که مصرف میکنیم ناسالم است پس دیگه چه فرقی میکنه چه سبکی داشته باشیم نیز کار صحیحی نیست. درست است که در این چرخه متولیان باید به اصلاح وضع اقدام کنند ولی برای مصرف کننده همین بس که بداند اگر سعی در رعایت اصول ۶ گانه حفظ سلامتی داشته باشد بدن قادر به دفع سموم می باشد.

شیخ بوعلی سینا نیز مانند علم تغذیه ی امروزی هرم تغذیه ای را عرضه کرده:

غذای اصلی انسان
شامل: گندم،



برنج



گوشت گوسفند جوان و پرندگان



و ماهی تازه به شرطی که در حرکت
بود باشد. شیرینی های ملایم مانند لوزبادام.

میوه‌های انجیر و انگور پیش از غذا



انار ملس پس از غذا

خربزه در میان وعده و خرما در اقلیم خودش.



در نتیجه بسیاری از مواد غذایی که امروزه استفاده میکنیم مانند فلفل،



در نتیجه بسیاری از مواد غذایی که امروزه استفاده میکنیم مانند فلفل،



خيار، سير خام

و ... جز اين دسته نيستند و جز بخش داروها
قرار مي گيرند كه بايد با مقدار كم و در جاي
خود استفاده شوند.

نازيلا نجاتي

۱۳۹۸
