



Medical Ethics and Law
Research Center

Tārīkh-i pizishkī i.e., Medical History

2022; 14(47): e4

Shahid Beheshti
University of Medical Sciences

The Effect of Nutrition on Disease Prevention in the Thoughts of Haly Abbas (930-994 AD)

ReyhaneSadat Dabaghei¹, Mohsen Shamsi², Saeed Changizi-Ashtiyani^{1*},
Mohammad Reza Rajabnejad³, Seyed Abdollah Mahmoodi¹

1. Department of History of Medical Sciences, Faculty of Medicine, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

2. Department of Public Health, School of Health, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

3. Department of History of Medical Sciences, School of Persian Medicine Institute for Studies in Medical History, Persian and Complementary Medicine, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

ABSTRACT

Background and Aim: Nutritional modification has played an irreplaceable role in preventing and treating diseases in all medical periods. The study and analysis of the role of nutrition in maintaining health in the works of Haly Abbas (930-994 AD) are some of the main objectives of the present study.

Methods: In the present review study, the most critical views and opinions of Haly Abbas in the field of nutrition and its role in disease prevention are collected based on the reference book "Kitab al-Maliki" and reputable databases such as Scopus, PubMed, Science direct and finally According to the objectives and questions of the research, it was analyzed.

Ethical Considerations: This study approved with the Ethical Committee of Arak university of medical sciences by code IR.ARAKMU.REC.1399.158.

Results: Haly Abbas considers diet modification as the first step in preventing and treating diseases. He believes that physicians should know the temperament of foods, beverages and the nature of the body. Classification of foods and their recommendations based on profession, nature, health conditions and diseases are among the other scientific features of the book.

Conclusion: The choice of food type based on individual characteristics is another manifestation of the concept of nutritionomics in Haly Abbas's works. Also, Tali's characteristics and opinions are not dissimilar to today's food pyramid. The classification of foods is written in a more regular and accurate book than Al-Hawi Rhazes's book and more practical than Avicenna's Canon book. Evolution is well seen in Haly Abbas's nutritional views of his predecessors, such as Rhazes and his undeniable effectiveness on the beliefs of later physicians.

Keywords: Haly Abbas; Nutrition; Hygiene; Complete Medical Industry; Medical History

Corresponding Author: Saeed Changizi-Ashtiyani; **Email:** ashtiyani@yahoo.com

Received: October 23, 2021; **Accepted:** March 14, 2022; **Published Online:** July 23, 2022

Please cite this article as:

Dabaghei RS, Shamsi M, Changizi-Ashtiyani S, Rajabnejad MR, Mahmooddei SA. The Effect of Nutrition on Disease Prevention in the Thoughts of Haly Abbas (930-994 AD). *Tārīkh-i pizishkī, i.e., Medical History*. 2022; 14(47): e4.



مجله تاریخ پزشکی

دوره چهاردهم، شماره چهل و هفتم، ۱۴۰۱



مرکز تحقیقات اخلاق و حقوق پزشکی

تأثیر تغذیه بر پیشگیری از بیماری‌ها در اندیشه‌های علی ابن عباس اهوازی (۳۸۴-۳۱۹ ق.)

ریحانه‌السادات دباغی^۱، محسن شمسی^۲، سعید چنگیزی آشتیانی^{۱*}، محمدرضا رجب‌نژاد^۳، سیدعبدا... محمودی^۱

۱. گروه تاریخ علوم پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک ایران.
۲. گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.
۳. مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: اصلاح تغذیه در تمامی ادوار پزشکی نقش بی‌بدیلی در پیشگیری و درمان بیماری‌های داشته است. بررسی و تحلیل نقش تغذیه در حفظ تندرستی در آثار علی ابن عباس اهوازی (۳۸۴-۳۱۹ ق.) از اهداف برجسته مطالعه حاضر محسوب می‌شود.

روش: در مطالعه مروری حاضر، مهم‌ترین آرا و نظرات اهوازی در زمینه تغذیه و نقش آن در پیشگیری از بیماری‌ها، بر اساس کتاب مرجع «کامل الصناعة الطبية» و بانک‌های اطلاعاتی معتبر نظیر PubMed، Scopus، Science Direct جمع‌آوری و در نهایت با توجه به اهداف و سؤالات پژوهش، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ملاحظات اخلاقی: کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی اراک با کد اخلاق IR.ARAKMU.REC.1399.158 مطالعه حاضر را تصویب نموده است.

یافته‌ها: اهوازی اولین گام در پیشگیری و درمان بیماری‌ها را اصلاح رژیم غذایی می‌داند، وی معتقد است که پزشک باید مزاج خوراکی‌ها، نوشیدنی‌ها و طبیعت بدن‌ها را بشناسد. طبقه‌بندی غذاها و توصیه آن‌ها بر اساس حرفه، طبیعت، شرایط سلامتی و بیماری، از جمله دیگر خصوصیات علمی کتاب است.

نتیجه‌گیری: انتخاب نوع غذا بر اساس ویژگی‌های فردی، نمود دیگری از مفهوم نوتریژنومیکس در آثار اهوازی است. همچنین نظرات وی بی‌شبهت به هرم غذایی امروزی نبوده و اصولاً دسته‌بندی غذاها در کتاب الملکی منظم‌تر و دقیق‌تر از کتاب الحاوی رازی و کاربردی‌تر از کتاب قانون ابن سینا نوشته شده است. سیر تطوری در نظرات تغذیه‌ای اهوازی نسبت به پزشکان قبل از خود نظیر رازی و همچنین اثربخشی انکارناپذیر بر عقاید پزشکان بعد از او به خوبی دیده می‌شود.

واژگان کلیدی: علی ابن عباس اهوازی؛ تغذیه؛ حفظ‌الصحه؛ کامل‌الصناعة‌الطبية؛ تاریخ پزشکی

نویسنده مسئول: سعید چنگیزی آشتیانی؛ پست الکترونیک: ashtiyani@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۰۱؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲۳؛ تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۵/۰۱

خواهشمند است این مقاله به روش زیر مورد استناد قرار گیرد:

Dabaghei RS, Shamsi M, Changizi-Ashtiyani S, Rajabnejad MR, Mahmoodi SA. The Effect of Nutrition on Disease Prevention in the Thoughts of Haly Abbas (930-994 AD). *Tārīkh-i pizishkī*, i.e., *Medical History*. 2022; 14(47): e4.

مقدمه

توجه به امر تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری‌ها از زمان «بقراط» (۴۶۰-۳۷۵ ق.م) و حتی قبل از آن مورد توجه بوده است. اولین توصیه‌های مربوط به رژیم غذایی در کتیبه‌های سنگی در بابل در حدود ۲۵۰۰ سال قبل میلاد حک شده است (۱-۲). از دیدگاه طب ایرانی بدن انسان از عناصر و اخلاط چهارگانه تشکیل شده که دائماً در حال تغییر و تبدیل هستند و در طی آن مقداری از آن‌ها به تحلیل می‌رود و نیازمند جایگزینی توسط غذا است. برخورداری از تندرستی بدون داشتن تغذیه صحیح میسر نیست و لازمه تغذیه درست، دریافت غذا به مقدار کافی و متناسب با نیاز بدن است (۳). حکمای قدیم ایران و یونان قوانینی صحیح برای حفظ سلامت بشر وضع کرده بودند که مردم به آن‌ها عمل می‌کردند و اجرای این دستورات بهداشتی به تدریج جز عادات و آداب اجتماعی درآمد و در نتیجه مردم مزاجی سالم داشتند و استعداد ابتلا به بیماری‌ها اصولاً کم بود (۴).

در عصر طلایی تمدن اسلامی (۷۰۰-۲۸۷ ق.) پزشکان ایرانی مانند رازی (۳۱۳-۲۵۱ ق.)، اخوینی (تاریخ تولد نامشخص و متوفی ۳۷۱ ق.)، علی ابن عباس اهوازی (اهوازی) (۳۸۴-۳۱۹ ق.)، ابن سینا (۴۲۸-۳۷۰ ق.) و جرجانی (۵۳۱-۴۳۴ ق.) در نوشته‌های خود به اهمیت مواد غذایی زمان و میزان مصرف

آن با توجه به ویژگی‌های فردی در حفظ و نگهداشت سلامتی توجه ویژه‌ای داشته‌اند (۵). رازی از جمله متقدمین پزشکی، به ترجیح رژیم غذایی بر دستور دارویی در کتاب الحاوی با این عبارت توصیه نموده است «مهما قدرت ان تعالج بالاغذیه فلتعالج بالادویه و مهما قدرت ان تعالج بدواء مرکب» تا جایی که ممکن است درمان با غذا و در غیر این صورت با داروهای ساده و در آخر با داروهای مرکب انجام شود (۶)، اعتقاد او بر این است که تغذیه و رژیم غذایی نقش مهمی در پیشگیری از بیماری و همچنین درمان آن‌ها دارد و به علاوه مصرف غذاها اثرات نامطلوب کمتری نسبت به داروها دارند.

اهوازی که در غرب به نام «Haly Abbas» مشهور است، یکی از حکمای مشهور طب ایرانی که در شهر اهواز (ایران) نزدیک جندی‌شاپور به دنیا آمد و دوره زندگی او فی‌مابین رازی و ابن سینا و هم‌عصر با اخوینی بخاری بود. او به بسیاری از منابع پزشکی باستان، از جمله فارسی، هندی و یونانی آگاه بود و مشاهدات و روش‌های درمانی خود را به این امر افزود و به نسل‌های بعد سپرد. بنابراین اهوازی به عنوان پل ارتباطی باستان و قرون وسطی و همچنین جهان شرق و غرب در نظر گرفته شده است (۷-۸). اهوازی بیش از همه به خاطر کتابش «کامل الصناعة الطبیبة» (الملکی) که به لاتین به «Liber Regius» موسوم است، شهرت دارد (شکل ۱).



شکل ۱: مطلع کتاب کامل الصناعة الطبیبة (الملکی)، علی ابن عباس اهوازی (۸-۹)

روش

مطالعه حاضر مروری بوده و با بهره‌برداری از منابع کتابخانه‌ای و الکترونیکی به بررسی اهمیت حفظ‌الصحة تغذیه از دیدگاه اهوازی می‌پردازد. در این مطالعه ضمن استفاده از کتب اصیل طبی مانند کامل‌الصناعة‌الطیبة و سایر کتب و مجلات، جستجوی الکترونیک در بانک‌های اطلاعاتی فارسی شامل SID، MagIran، CIVILICA، Noormags، IranDoc و Medlib با استفاده از واژگان کلیدی تغذیه، حفظ‌الصحة، تمدن اسلامی، غذا درمانی، علی ابن عباس اهوازی، کامل‌الصناعة‌الطیبة، طب سنتی، طب ایرانی به صورت تکی و ترکیبی انجام و از معادل انگلیسی واژگان کلیدی در بانک‌های اطلاعاتی PubMed، Ebsco، Blackwell، ProQuest، Science Direct و Up-to-date، Embase، Scopus، Ovid جستجو انجام شد.

در نهایت مطالب گردآوری‌شده با توجه به اهداف و سؤال پژوهش دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل شد. در این راستا، ابتدا جایگاه سلامت و تغذیه در نظرات اهوازی، تعریف غذا، طبقه‌بندی غذاها از نظر کیفیت و گوهر همراه با اصول توصیه‌های تغذیه‌ای اهوازی در جهت پیشگیری از بیماری‌ها مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

اهوازی در خصوص حفظ سلامتی اهوازی، سخن برخی از حکمای پیشین خود را ذکر کرده که معتقدند حفظ سلامتی مهم‌تر از معالجه مرض است، زیرا صحت در افراد سالم، موجود است و در بیماران، معدوم است. همچنین حفظ سلامتی، از نظر عقلی و زمانی، جلوتر و مقدم بر مداوای بیماری است. ایشان سلامتی را اعتدال بدن تعریف کرده است (۱۱).

۱. جایگاه تغذیه در اصول شش‌گانه تندرستی از دیدگاه اهوازی: پزشکان قبل و بعد از اهوازی در دو حیطه پیشگیری و درمان توجه بسیار زیادی به امر تغذیه داشته‌اند، چنانچه در حفظ‌الصحة یا همان پیشگیری، آنان شش اصل ضروری برای زندگی را تحت عنوان سته ضروریه برمی‌شمردند که یکی از

او این کتاب را نه تنها بر پایه دانسته‌های پیشینیان نوشته، بلکه تجارب و مشاهدات خویش را نیز در آن لحاظ کرده است (۸). اهوازی نخستین پزشک مسلمانی است که کتابش به لاتین ترجمه شده است (۹). این اثر بزرگ بعد از برگردان از عربی به لاتین به مدت چند قرن به طور گسترده نه تنها در ایران و کشورهای عربی، بلکه در نواحی متعددی از اروپا کتاب درسی پزشکی بوده است. به تصریح پرفسور «Edvard Bron» این کتاب، مجموعه طبی مفیدی است که علم و عمل طبی در آن گرد آمده و به طور شایسته‌ای تنظیم شده است. او می‌افزاید: «کتاب الملکی» از نظر طب عملی قوی است و «قانون» از لحاظ نظری (۸).

در کتاب اهوازی در خصوص حفظ سلامت افراد به نکات ارزنده بسیاری اشاره شده است، اما در اکثریت موارد پیشگیری را اولویت بر درمان دانسته و به خصوص بر رعایت اصول تغذیه صحیح تأکید نموده است و به نکاتی از جمله مزاج و عادات بیمار اشاره شده است که در منابع تغذیه‌ای جدید با تمام پیشرفت‌های دانش پزشکی کمتر بدان توجه شده است (۱۰). با وجود جایگاه فکری و نقش علمی اهوازی در مکتب طب ایرانی و اهمیت کتاب ارزشمند الملکی، در بانک‌های اطلاعاتی کمتر مطالبی در خصوص نظرات تغذیه‌ای اهوازی یافت می‌شود.

همچنین با توجه به اینکه آرا و نظریات حکمای قدیم در هر جامعه‌ای درهم‌تنیده با فرهنگ مردم آن جامعه بوده و تأمین‌کننده سلامت افراد آن جامعه در بستر تاریخ و قبل از شکل‌گیری یا وجود سیستم‌های بهداشتی و درمانی بوده است، این نظریات در نزد مردم به خوبی پذیرفته و حتی از مقبولیت زیادی هم برخوردار می‌باشد، لذا در صورت بررسی علمی صحت این نظریات بر اساس کارآزمایی‌های بالینی و توجه و دقت نظر مجدد در آن‌ها می‌توان از منافع و تجربیات مفید حکمای گذشته در کنار طب رایج، معین و کمک‌کننده حفظ سلامت افراد جامعه بود. از این رو مطالعه حاضر نیز با هدف بررسی آثار و نظرات اهوازی در خصوص تغذیه و پیشگیری از بیماری‌ها انجام پذیرفته است.

شش اصل، تدبیر مأكول و مشروب و یا همان تغذیه است (۱۲).

عوامل شش‌گانه مؤثر در تندرستی انسان، شامل هوا، خوردن و آشامیدن، حرکت و سکون، خواب و بیداری، احتباس (نگهداری مواد ضروری بدن) و استفراغ (پاک‌سازی مواد زائد بدن) و اعراض نفسانی (تأثیر حالات روحی و روانی بر بدن، مثل خشم و شادی) است. حکمای ایرانی همچنین علت ابتلای اشخاص به امراض و ناخوشی‌ها را رعایت‌نکردن طریقه خوردن و آشامیدن، ترتیب آن و سایر امور سته ضروریه می‌دانند (۱۳-۱۲). از دیدگاه اهوازی: «به کارگیری این عوامل شش‌گانه باید به اندازه نیاز هر بدن به آن‌ها باشد. پس اگر مزاج بدن میانه (معتدل) باشد، باید چاره‌اندیشی‌های میانه‌ای برای آن برگزیند و اگر در کمیت و کیفیت این کارها، بیشی و کمی به کار ببندد، بدن فرد بر هنجار میانه نمی‌ماند و از آن بیرون می‌رود» (۱۴).

بر اساس نظر اهوازی پزشک بهتر است ابتدا با غذا بیمار را درمان کند که همخوان با نظرات زکریای رازی است و در غیر این صورت از دارو ترجیحاً داروی مفرده و در نهایت از داروی ترکیبی استفاده نماید (۶).

۲. تعریف غذا و طبقه‌بندی آن از دیدگاه اهوازی: از دیدگاه اهوازی به هرچه خورده و نوشیده شود و بدن در همان آغاز، آن را دگرگون نموده و به صورت جزئی از اندام بدن می‌گرداند، غذا گویند و اگر خوردنی، در آغاز کار، بدن را دگرگون نماید و بر آن تأثیر گذارد، سپس بدن بر آن تأثیر گذارد و آن را دگرگون سازد و به صورت مزاج خود درآورد غذای دارویی گفته می‌شود. طبیعت بدن نیازمند آن است که ماده‌ای را از بیرون خود بگیرد و به جای آنچه از دست داده، جایگزین نماید؛ این ماده همان خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هاست؛ اگر بیشتر از آنچه بدن از دست داده است، بدان وارد شود، بدن افزایش می‌یابد و اندام‌های آن می‌بالند و بدن شاداب می‌گردد، مانند بدن کسانی که در حال بالیدن و شادابی هستند و اگر آنچه از بدن می‌پراکند، بیشتر از غذایی باشد که به بدن وارد می‌شود، بدن کاهش می‌یابد (لاغر می‌شود) و

پژمرده می‌شود، همچون بدن کسانی که به تب همیشگی (دق) و سل، دچار هستند. اگر آنچه به بدن وارد می‌شود، به اندازه همان چیزی باشد که از آن می‌پراکند، بدن بدون این که ببالد یا پژمرده شود، بر همان حال خود می‌ماند. چنین تعریف و طبقه‌بندی وسیعی برای غذاها و داروها در ۱۰۰۰ سال پیش بی‌نظیر و بسیار ارزشمند است (۱۵).

امروزه نیز در طب رایج استفاده از غذاهای متنوع و گروه‌های گوناگون غذایی یکی از اصول اساسی تغذیه صحیح است و متخصصین علوم پزشکی نیز پرهیز از چاقی و نگهداری نمایه توده بدن در سطح نرمال را برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها توصیه می‌کنند. همچنین استفاده از تنوع غذایی شامل غذاهای معتدل را باعث طول عمر بیشتر انسان و مصون ماندن از بیماری‌ها می‌دانند (۱۶).

اهوازی معتقد است غذاها از نظر کیفیت و گوهر با یکدیگر از نظر ابعاد زیر متفاوت هستند:

- از نظر کیفیت: برخی غذاها گرم‌اند و برخی سرد؛ برخی خشک‌اند و برخی تر و برخی دیگر از آن‌ها میانه‌اند.
- از نظر اختلاف غذاها از روی گوهر آن‌ها، غذاها توسط اهوازی به سه دسته غلیظ (دیرگوار)، لطیف (خوشگوار) و معتدل تقسیم می‌شوند و هر یک از این سه دسته به نظر اهوازی یا غذای پسندیده به بدن می‌رساند یا ناپسند.

۱-۲. غذای لطیف: غذایی است که خوردن مقدار فراوان آن غذای کمی به بدن می‌رساند. این دسته از غذاها در صورتی که پسندیده باشند، برای کسانی که زحمت نمی‌کشند، برای تندرستی همیشگی و برای کسانی که بیماری مزمن دارند سازگارند، اما برای کسی که نیازمند افزایش توان خود است و کسی که می‌خواهد بدنش شاداب و سرحال گردد، سازگار نیستند. غذاهای لطیفی که بدن را به گونه‌ای ناپسند غذا می‌دهند و به آن‌ها غذای نرم‌کننده نیز می‌گویند، زیرا خلط‌ها را می‌سوزانند و تباه می‌کنند، برای کسانی که در بدنشان خلط‌های سفت بلغمی چسبناک باشد، سودمند است و نیز گرفتاران به بیماری‌های مزمن می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند، زیرا این غذاها مواد پدیدآورنده این بیماری‌ها را نرم می‌نماید (۱۴).

جایز دانسته است و غذاهای غلیظ مذموم که مصرف این غذاها را فقط در افرادی که کارهای بسیار سنگین و ورزش‌های بسیار سنگین انجام می‌دهند، جایز دانسته است. در مجموع با توجه به طبقه‌بندی‌های فوق می‌توان گفت که گروه‌بندی غذاها توسط اهوازی جهت استفاده بهتر از آن‌ها بسیار دقیق ارائه شده است که در زمان خود بسیار کارآمد بوده و با طب جدید نیز قابل تأیید است.

در خصوص غذاهای غلیظ مد نظر اهوازی که جهت انجام کارهای سنگین با رعایت حد اعتدال مصرف شود کتب پزشکی امروز نیز پروتئین‌های حیوانی را از همین منابع تغذیه‌ای که اهوازی به آن‌ها اشاره کرده است، توصیه می‌کند و همان‌گونه که اهوازی مضرات مصرف زیاد این موارد را بر سلامتی اشاره کرده است، در پزشکی امروزه نیز در صورت زیاده‌روی در مصرف بسیار مضر و خطرناک بوده و باعث بیماری‌هایی چون پوکی استخوان، افزایش اسید ائوریک پلاسما و کاهش تریپتوفان مغز می‌گردد (۲، ۲۰).

۲-۲. غذای معتدل: میانه غذای لطیف و غلیظ است که مقدار فراوان از آن غذای فراوان و مقدار کم آن غذای کمی به بدن می‌رساند. این غذاها با همه گروه‌های مردم به ویژه آن‌هایی که مزاج معتدل دارند، سازگارند (۱۴). امروزه نیز مصرف غلات (با تأکید بر غلات کامل به جای غلات فراوری‌شده) و حبوبات برای کاهش وزن در دراز مدت توصیه می‌شود (۲).

اهوازی در تدابیر تغذیه به گفته‌های خود بسنده نمی‌کند و به حکمای پیشین مانند جالینوس (۲۰۰-۱۲۹ م.) نیز استناد می‌کند. اهوازی از قول جالینوس نوعی تدبیر غذایی با عنوان «چاره‌اندیشی نرم‌کننده» را در کتابش آورده است که در زمان‌های خاص بیماری و در برخی بیماری‌ها باید تدبیر لطیف (چاره‌اندیشی نرم‌کننده) صورت بگیرد. تدبیر لطیف به معنی استفاده از غذاهای لطیف و سبک و کم‌کردن غذا و انجام ورزش است (۱۴).

این توصیه‌های اهوازی بی‌شبهت به توصیه‌های پزشکی نوین که برای پیشگیری از مشکلات گوارشی مثل ریفلاکس، دستور

در خصوص مصرف غذاهای لطیف و میوه‌ها از نظر اهوازی در متون امروزی نیز یکی از منابع تأمین ویتامین‌ها محسوب شده که کمبود آن‌ها باعث کاهش ذخایر پروتئنی، بی‌اشتهایی، کم‌خونی و تحریک‌پذیری می‌شود، لذا جهت پیشگیری از بروز این بیماری‌ها باید از ترکیبی از غذاهای لطیف در کنار سایر مواد غذایی استفاده نمود (۲). به نظر می‌رسد بر اساس نظر اهوازی غذاهای لطیف سریع الهضم بوده و دارای نمایه افزایش قند بالا می‌باشد، همین امر ترشح سریع تر انسولین، ورود مواد به درون سلول‌ها و متابولیسم شدن سریع‌تر آن‌ها را باعث می‌شود (۱۷).

اهوازی در باب غذای غلیظ می‌گوید: «خوردن مقدار کمی از آن غذای فراوانی به بدن می‌رساند. این دسته از غذاها در صورتی که بدن را به گونه پسنیدیده‌ای غذا دهند، برای کسانی که کار پرزحمت دارند و یا ورزشکارند و یا کسانی که باید نیروهایشان فراوان باشد و بدنشان شاداب و سرحال گردد، سازگار است، مانند گوشت گوساله، نان سفید بدون سبوس و پنیر تازه. غذاهای غلیظی که بدن را به گونه‌ای ناپسند غذا می‌دهند، بسیار بد هستند و خون پدیدآمده از آن‌ها بسیار بد است و با کسانی که کار پرزحمتی دارند و ورزش‌های سنگین می‌کنند، سازگارند و این افراد با وجود آنکه این غذاها را می‌خورند، سرانجام از دردسرهای آن برکنار نمی‌مانند» (۱۴). گویا این گفته اهوازی که افرادی که غذای غلیظ می‌خورند از دردسرهای آن برکنار نمی‌مانند تأییدی بر نظریات امروزی می‌باشد که غذاهای غلیظ سبب کاهش قدرت معده و طحال شده و این به توانایی دستگاه گوارش آسیب جدی وارد می‌نماید (۱۸). غذاهای لزج و غلیظ به دلیل ایجاد انسداد در عروق کبد و سایر اعضا، به خصوص اگر فرد دارای فعالیت‌های سنگین نبوده و ورزش‌های سنگین انجام ندهد، غذاهای مناسبی برای گوارش آسان و کبد نیستند (۱۹-۱۸).

در تقسیم‌بندی دیگری حکیم اهوازی در کتاب کامل الصناعة الطیبة، غذاهای غلیظ را به دو دسته محمود و مذموم تقسیم می‌کند (۱۲): غذاهای غلیظ محمود که مصرف این غذاها را فقط در افرادی که کارهای سنگین و ورزش انجام می‌دهند،

به تقسیم وعده‌های غذایی به دفعات بیشتر و کوچک کردن رژیم غذایی نیست (۲۱).

یافته‌های مختلف نشان می‌دهد اهوازی تغذیه را یکی از اصول مهم درمان و پیشگیری بیماری‌ها می‌داند و تابع قوانین مهمی می‌داند، از آن جمله توجه به مزاج افراد، اثر کمیت و کیفیت غذا و اثر این دو با هم که در انواع مواد غذایی و قدرت و قوت غذاها و سرعت هضم و سرعت نفوذ و مواد تولیدی حاصل از آن‌ها نمود دارد که اهوازی در این راستا از انواع غذاهای لطیف و غلیظ و معتدل یاد می‌کند، لذا به نظر می‌آید در کتاب اهوازی به نکاتی پیرامون دستورات تغذیه‌ای توجه شده است که در منابع تغذیه‌ای جدید با تمام پیشرفت‌های دانش پزشکی توجه نشده است، از جمله این نکات می‌توان به مزاج بیمار و مزاج بیماری و نیز عادات بیمار و سایر موارد دیگر اشاره کرد (۱۰).

در مقایسه توصیه‌های اهوازی با علم تغذیه رایج نکات مشترک زیادی وجود دارد، همچنین نکاتی که در طب رایج به آن پرداخته نشده است پتانسل ارزشمندی برای پژوهش در اختیار محققین قرار می‌دهد تا با انجام مطالعات دقیق و مبتنی بر شواهد مورد ارزیابی قرار گیرند تا افراد بتوانند از مزایای آن بهره گیرند، چون آناتومی و فیزیولوژی بدن انسان امروزی با انسان هزار سال قبل تفاوت زیادی نداشته، لذا توصیه‌های تغذیه‌ای آن دوران را با کمترین عوارض می‌توان مورد استفاده قرار داد که البته مطالعات و تحقیقات بیشتر و کاربردی در این زمینه را می‌طلبد.

بحث

در دوران طلایی طب اسلامی زکریای رازی با کتاب الحاوی و ابن سینا با کتاب قانون هیچ کدام نتوانسته‌اند مانع درخشش کتاب الملکی اهوازی در پزشکی شوند (۲۲). اهوازی در مقاله پنجم از جز نخست، به بررسی تدابیر حفظ‌الصحه پرداخته که بیش از ده باب آن را به چگونگی غذاها، انواع خوراک‌ها از سبزیجات، میوه‌ها و انواع گوشت‌ها تا پخت و پز و اثر و کارکرد آن‌ها بر بدن و توصیف نوشیدنی‌ها اختصاص داده است (۶، ۸).

بر اساس یافته‌های این مطالعه اهوازی ضمن طبقه‌بندی غذاها که بی‌شبهت به هرم غذایی امروزه نیست، اولین قدم در پیشگیری و حتی درمان بیماری‌ها را انتخاب صحیح رژیم غذایی می‌داند که طبق نظر وی لازم است پزشک هم مزاج خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها و هم مزاج و طبیعت بدن‌ها را بشناسد. دسته‌بندی غذاها به صورت منظم در کتاب الملکی یکی از مواردی است که در الحاوی دیده نمی‌شود. طبقه‌بندی غذاها بعدها در کتاب قانون به صورت کامل‌تر درآمد. الملکی منظم‌تر از کتاب الحاوی بوده و کاربردی‌تر از کتاب قانون می‌باشد (۲۲).

لذا به نظر می‌آید سیر تطوری در ارائه نظرات تغذیه‌ای در دوران طلایی طب اسلامی وجود داشته است، به گونه‌ای که اهوازی مطالبی منظم‌تر از پزشک معروف قبل خود، یعنی رازی در زمینه تغذیه ارائه نموده، این نشان از سیر رو به رشد علوم در آن زمان و بهره‌گیری از نظرات پزشکان قبل بوده است، به گونه‌ای که اهوازی در کتاب الملکی ضمن بهره‌گیری از یافته‌های پزشکان قبل خود نظریات پیشینیان در زمینه طب را مورد نقد علمی قرار داده و از جمله وجه تمایز این کتاب با سایر کتب پیشینیان، بیان علمی مطالب آن می‌باشد (۷، ۲۲).

با بررسی متون پیش از الملکی این نکته وجود دارد که اصطلاحات تغذیه‌ای به کاررفته در آن توسط حکمای دیگر مانند رازی نیز مورد استفاده قرار می‌گرفته است. اهوازی در تدابیر تغذیه به گفته‌های خود بسنده نمی‌کند و به حکمای پیشین مانند جالینوس (۲۰۰-۱۲۹ م.) نیز استناد می‌کند (۱۴). حکمای بعد از اهوازی چون ابن سینا از نظرات او تأثیر پذیرفته‌اند، چنانچه ابن سینا نیز غذاها را به سه دسته لطیف، غلیظ و معتدل تقسیم می‌کند و علاوه بر غذای دارویی که اهوازی آن را تعریف می‌کند دسته‌های دیگری را نیز به غذاها اضافه می‌کند و با توضیحات و مثال‌های بیشتر آن را کامل‌تر می‌کند (۲۳). ابن سینا معتقد است که غذاها نقش مهمی در سلامت انسان دارند. وی تغذیه درمانی را مهم‌ترین روش برای درمان بیماری‌ها دانسته و چهار روش کلی در درمان تغذیه‌ای

برای بیماران شامل ۱- روزه‌داری غذا؛ ۲- کاهش غذا؛ ۳- اصلاح غذا؛ ۴- افزایش غذا را مطرح می‌نماید (۲۴).

طبق نظر اهوازی پزشک باید هم مزاج خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها و هم مزاج و طبیعت بدن‌ها و دیگر ویژگی‌های آن‌ها را بشناسد تا برای هر کدام از آن‌ها، در حالت تندرستی و بیماری، با غذاهایی که سازگار با آن‌هاست چاره‌اندیشی کند (۱۴).

بر اساس نظرات اهوازی تغذیه افراد بر اساس مزاج آن‌ها متفاوت و نیازمند توجه طبیب به این امر مهم است گویا از نظر اهوازی انسان‌ها بایکدیگر تفاوت ساختمانی و اجزایی دارند و هر یک به منزله کتابی جداگانه هستند. به عبارتی می‌توان گفت نظر اهوازی در این خصوص نشان‌دهنده این است که وی در هزار سال قبل به مبحث نوتریژنومیکس اشاره داشته که این امر بیان می‌کند پاسخگویی بدن افراد به غذاهای مختلف می‌تواند متفاوت باشد (۲۵).

همانند نظرات اهوازی در قرون گذشته یافته‌های حاصل از پژوهش‌های مختلف در چند دهه اخیر بیانگر سهم برجسته تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری‌ها است (۲۶-۲۷). در علم تغذیه رایج، سواد سلامت در یک جامعه با میزان آشنایی آن جامعه با تغذیه سالم سنجیده می‌شود (۲۸) که در جلوگیری از بیماری‌های غیر واگیری چون دیابت، بیماری‌های قلبی، کم‌خونی، پوکی استخوان و... که نقش پیشگیرانه دارد از اهمیت خاصی برخوردار است (۲۶-۲۷).

از نقاط قوت این مطالعه آن است که با قراردادن توصیه‌های اهوازی در زمینه تغذیه با حکمای قبل و بعد از خود و همچنین علم تغذیه رایج ایده‌های جدیدی را برای پژوهشگران برای بررسی فرضیه‌های جدید از این تجربه‌های کهن استخراج و به عنوان معین طب نوین، مورد ارزیابی و تحقیق قرارداد این امر می‌تواند منجر به رشد سریع‌تر دانش در حوزه علم تغذیه باشد، به گونه‌ای که در سایر علوم مرتبط همچون داروسازی نیز اصل بر این است که استفاده از تجارب پزشکان و حکمای قبلی به عنوان پیش‌فرض تحقیقات احتمال کشف مواد مؤثر دارویی را تا ۴۰ درصد افزایش می‌دهد، در حالی که این میزان در پژوهش‌های اتفاقی فقط ۱ درصد است (۲۹).

لذا بهره‌گیری از تجارب ارزشمند پزشکان ایران که ثمره تجربه‌های گسترده دانشمندان و حکمای این سرزمین طی قرون و اعصار متمادی است، توانایی ارائه راه حل در بعضی از بیماری‌هایی را که امروزه طب جدید در برخورد با آن‌ها ناتوان است یا در بسیاری موارد تنها به درمان علامتی بسنده می‌کند، دارا می‌باشد.

با توجه به مطالعات گسترده‌ای که امروزه در علم تغذیه طب رایج در زمینه نقش غذا در پیشگیری و درمان وجود دارد، هنوز این خلأ در آن دیده می‌شود که ملاحظات تغذیه‌ای خاص و کاملی برای پیشگیری و درمان با تغذیه بر اساس قواعد و اصول تغذیه طب ایرانی آن چنانکه توسط حکما برای افراد گوناگون با شرایط متفاوت در نظر گرفته می‌شد، وجود ندارد. دیدگاه‌های ویژه، کاربردی و متفاوتی که در متون طبیبی توسط حکمای ایرانی از جمله اهوازی ارائه شده است، از جمله توجه به تغذیه افراد بر اساس مزاج آن‌ها، تجویز توصیه‌های تغذیه‌ای قبل از تجویزهای دارویی و توجه به پیشگیری از بیماری‌ها با حفظ تغذیه صحیح می‌تواند دانش تغذیه رایج را در مورد پیشگیری از بیماری‌ها با تغذیه، بر اساس اصول و مبانی تغذیه‌ای طب ایرانی که بر اساس قواعد عقلی و علمی اندیشمندان گذشته این سرزمین می‌باشد، بهبود بخشد، اگرچه اعتقاد بر این است که تغذیه درمانی یک مفهوم رایج در مسائل پزشکی است، اما به نظر می‌رسد پزشکان ایرانی از اصلاح تغذیه برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها به عنوان یکی از اصلی‌ترین روش‌های درمانی از دوران باستان تا دوران قرون وسطی استفاده می‌کرده‌اند. این موضوع به صورت خاص نشان از نقش مهم تغذیه درمانی و مفهوم عمیق و قدیمی آن در تاریخ پزشکی در مکاتب طبیبی مختلف دارد. از طرفی با توجه به ازدیاد بیماری‌های مرتبط با تغذیه که زندگی افراد را به خطر می‌اندازد و با عنایت به ماهیت بومی توصیه‌های تغذیه‌ای حکمای قبلی و آمیخته‌بودن آن با فرهنگ مردم و در دسترس بودن توصیه‌های تغذیه‌ای آن می‌توان از نکات آموزنده تغذیه اندیشمندان قبلی استفاده و از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن جلوگیری کرد.

نتیجه‌گیری

اهوازی در کتاب کامل‌الصناعة‌الطبیة (الملکی)، در بررسی تدابیر حفظ‌الصحة بیش از ده باب را به تنوع غذاها، انواع خوراک‌ها از سبزیجات، میوه‌ها و انواع گوشت‌ها تا پخت و پز و اثر و کارکرد آن‌ها بر بدن و توصیف نوشیدنی‌ها اختصاص داده است. از نظر وی کیفیت، برخی غذاها گرم‌اند و برخی سرد، برخی خشک‌اند و برخی تر و برخی دیگر از آن‌ها میانه‌اند. اهوازی اختلاف غذاها از روی گوهر آن‌ها را به سه دسته غلیظ (دیرگوار)، لطیف (خوشگوار) و معتدل تقسیم می‌کند که هر یک از این سه دسته به نظر اهوازی یا غذای پسندیده به بدن می‌رساند یا ناپسند. همچنین وی به تأثیر ورزش بر روی جذب غذا و زودگواراندن و پذیرش آن از سوی اندام‌ها و لطیف‌گردانیدن فضول بدن اشاره داشته است. در مجموع نظرات اهوازی بی‌شبهت به هرم غذایی امروزی نبوده و سیر تطوری در نظرات تغذیه‌ای اهوازی نسبت به پزشکان قبل از خود نظیر رازی و همچنین اثربخشی انکارناپذیر بر عقاید پزشکان بعد از او به خوبی دیده می‌شود.

مشارکت نویسندگان

ریحانه‌السادات دباغی: طراحی ایده، جمع‌آوری داده‌ها و بازبینی متن.
محسن شمسی و سعید چنگیزی آشتیانی: طراحی ایده، جمع‌آوری داده‌ها، تجزیه تحلیل یافته‌ها، مرور و اصلاح متن.
محمد رضا رجب‌نژاد و سیدعبدا... محمودی: تجزیه و تحلیل یافته‌ها و نگارش اولیه متن.
نویسندگان نسخه نهایی را مطالعه و تأیید نموده و مسئولیت پاسخگویی در قبال پژوهش را پذیرفته‌اند.

تشکر و قدردانی

ابراز نشده است.

تضاد منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافع احتمالی را در رابطه با تحقیق، تألیف و انتشار این مقاله اعلام نکرده‌اند.

تأمین مالی

این تحقیق توسط دانشگاه علوم پزشکی اراک تأمین مالی شده است (شماره اعتبار: ۶۱۴۲).

ملاحظات اخلاقی

تحقیق حاضر از سوی کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی اراک به تأیید رسیده است (کد کمیته اخلاق: IR.ARAKMU.REC.1399.158).

در پژوهش حاضر جنبه‌های اخلاقی مطالعه کتابخانه‌ای شامل اصالت متون، صداقت و امانتداری رعایت شده است.

References

- Nikaein F, Zargaran A, Mehdizadeh A. Rhazes' concepts and manuscripts on nutrition in treatment and health care. *Anc Sci Life*. 2012; 31(4): 160-163. [Persian]
- Nimrouzi M, Zare M. Principles of Nutrition in Islamic and Traditional Persian Medicin. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 2014; 19(4): 267-270. [Persian]
- Emami M, Nazarinia MA, Rezaeizadeh H, Zarshenas M. Standpoints of traditional Persian physicians on geriatric nutrition. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2014; 19(4): 287-291. [Persian]
- Zeinalian M, Eshaghi M, Najji H, Marandi SMM, Sharbafchi MR, Asgary S. Iranian-Islamic traditional medicine: An ancient comprehensive personalized medicine. *Adv Biomed Res*. 2015; 4: 191: 3-4. [Persian]
- Changizi-Ashtiyani S, Shamsi M, Cyrus A, Bastani B. A Critical Review of the Works of Pioneer Physicians on Kidney Diseases in Ancient Iran Avicenna, Rhazes, Al-Akhawayni and Jorjani. *IJKD*. 2011; 5: 300-308. [Persian]
- Nikaein F, Zargaran A, Mehdizadeh A. Rhazes' concepts and manuscripts on nutrition in treatment and health care. *Anc Sci Life*. 2012; 31(4): 160-163. [Persian]
- Changizi Ashtiyani S, Shamsi M, Kabirinia K, Tabatabae SM. The opinions of Ali Ibn Abbas Ahvazi renowned physician of Islamic culture and civilization. *Journal of Research in Medical Sciences*. 2012; 35(3): 125-134. [Persian]
- Browne EG. *Arabian Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press; 1921. p.2, 7.
- Najmabadi M. *History of medicine in Iran after Islam*. Tehran: University of Tehran Publications; 1996. [Persian]
- Rashidfar F, Mozaffari Khosravi H, Eftekhari M. *Practical Guide to Nutrition Monitoring and Care*. Tehran: Nutrition World Publications; 2009. [Persian]
- Haly A. *Kamil al-Sinā`a al-Tibbīya*. Qom: Jalal al-Din Publications; 2008. p.262-320. [Arabic]
- Hedayati SHR, Abdollahifard GR, Rezaian JJ, Setteye Zaroorieh (The six Principles) of Naseri's Health care evidence of preventive medicine in Iranian traditionalmedicine. *Res Hist Med*. 2014; 3(1): 43-50. [Persian]
- Gilani M. *Hefzo Sehheye Naseri. Correction and Research by Choopani R*. Tehran: Alami Publication; 2008.
- Haly A. *The Complete Art of Medicine*. No Place: Publication Yale University Library; 2020. Available at: <https://www.loc.gov/item/2021667276/>. Cited February 15, 2020.
- Moradi H, Minaii B, Nikbakht A, Nasrabadi Siahposh M. Avicenna Viewpoint about Health Preservation through Healthy Nutrition Principles. *Iranian J Publ Health*. 2013; 24(2): 220-221. [Persian]
- Helmseresht P, Del Pische A. *The principles of Nutrition and food Hygiene*. Tehran: Chehre Press; 1370. p.6.
- Mola S. *Nutrition for nurses*. Translated by Mohammadi H. 2nd ed. Tehran: Boshra Publication; 2004.
- Van Dam RM, Rimm EB, Willet WC, Stampfer MJ, Hu FB. Dietary pattern and risk for type 2 diabetes mellituse in US men. *Annals of Internal Medicine*. 2002; 136(3): 201-209.
- Hakin N. *Exir alazam*. Publication institute of study in medical history and Islamic. Tehran. 2000.
- Harisson internal medicine, section of endocrine and nutrition. Translated by Roniayee F. 1st ed. Tehran: publisher Sobhan; 2008. P: 80. [Persian]
- Naseri M, Rezaeizadeh H, Choopani R. An overview of the generalities of Iranian traditional medicine. Tehran: Iranian Traditional Medicine; 2008.
- Akbari E, Moallemi M. *Latin Equivalents of Brain Membranes: A Solid Proof of Connection between Liber Pantegni by Constantine the African and Kamil al-Şinā`a al-Ṭibbīya by 'Ali ibn al-'Abbas al-Mağūsī*. *Religion and Health*. 2019; 7(2): 62-67. [Persian]
- Avicenna. *Canon*. Translated by Sherfakandi AR. Soroush Publications; 2004. [Persian]
- Nouri F, Zargaran A, Naseri M. Nutrition Therapy in Ancient and Medieval Persia. *Iran Red Crescent Med J*. 2017; 19(11): e13716. [Persian]
- Ireton-Jones CS. Intake: Energy. In: Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond J. Krause's food and nutrition care process. 13th ed. Missouri: WB Saunders; 2012. p.21.
- Ortiz-Andrellucch A, Serra-Majem L. *Public Health Nutrition, Preventive Nutrition, Community Nutrition. Reference Module in Food Science*. 2018; 214-222.

27. Kimokoti R, Millen B. Nutrition for the Prevention of Chronic Diseases. *Medical Clinics of North America*. 2016; 100(6): 1185-1198.
28. Carbone ET, Zoellner JM. Nutrition and health literacy: A systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2012; 112(2): 254-265.
29. Stifen F. Complementary medicine. *Seasonal Message UNISCO*. 2008; 143: 19.