



سردی و گرمی

خوراکی های گیاهی

شامل:

مواد غذایی - سبزیجات - میوه ها

حبوبات - لبنیات

و غیره

مزاج شناسی



مؤلف: کاظم کیانی

سرسماسه	: گیانی. کاظم. ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: سردی و گرمی خوراکی‌های گیاهی شامل: مواد غذایی - سبزیجات - میوه‌ها - حبوبات - لبنیات و غیره، مراجع سیاسی/مؤلف کاظم گیانی.
مسئخصات نشر	: نشر: زر قلم، ۱۳۸۶.
مسئخصات طاهری	: ۳۱۹ ص.: مصور.
سایک	: 978-964-2979-03-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
بازداسن	: کتابنامه: ص. [۲۳۰].
موضوع	: بررسیکی سمنی.
موضوع	: بررسیکی -- نسخه‌ها و دستورالعملها.
موضوع	: گاهاه دارویی.
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۶ س۲ ۹/ک۱۳۵ R
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
سماره کابسماسی ملی	: ۱۰۸۶۰۹۳

دفتر انتشارات زر قلم - تبریز (۱۳۱۱۰)

تلفن: ۵۵۶۷۴۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



نام کتاب: سردی و گرمی خوراکی‌های گیاهی و مواد غذایی

مؤلف: کاظم گیانی

چاپ: چهار

ناشر: انتشارات زر قلم

تعداد صفحه: ۳۲۰

سال: زمستان ۱۳۸۶ چاپ اول

قطع: وزیری

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۳۸۰۰۰ ریال

شابک:

978 - 964 - 2979 - 03 - 5

۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۹۷۹ - ۰۳ - ۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۳۳	آمله	۱۴	سردی و گرمی خوراکی ها
۳۴	انار	۱۵	ابهل
۳۵	آناناس	۱۵	اذخر
۳۶	انبه	۱۶	آراشید
۳۶	انجبار	۱۷	ارده
۳۷	انجره	۱۸	ارزن
۳۸	انجیر	۱۸	ازگیل
۳۹	انزروت	۲۰	اسارون
۳۹	آنفوزه	۲۰	اسطوخودوس
۴۰	انگور	۲۱	اسفرزه
۴۱	اوکالپتوس	۲۲	اسفناج
۴۲	آویشن شیرازی	۲۳	اسفند
۴۳	ایرسا	۲۴	اشق
۴۳	بابا آدم	۲۵	اشنان
۴۴	بابونه	۲۵	آغوز
۴۵	بابونه گاوچشم	۲۶	آفتابگردان
۴۶	بادام تلخ	۲۶	افتمون
۴۶	بادام شیرین	۲۷	افستین
۴۷	بادرنجبویه	۲۸	افاقیا
۴۷	بادروج	۲۹	آققی
۴۸	بادمجان	۲۹	اکلیل الجبل
۴۹	بادیان ختایی	۳۰	اکلیل الملک
۴۹	بادیان رومی	۳۱	اکسیر ترکی
۵۰	بارهنگ	۳۲	آلبالو
۵۰	باریجه	۳۳	آلوبخارا

۶۹	بید مشک	۵۲	باقلا
۶۹	پایریکا	۵۲	بالنگ
۷۰	پاچه گو سفند	۵۳	بخور مریم
۷۱	پای خر	۵۴	بذر البنج
۷۱	پای شیر	۵۴	برگ بو
۷۲	پرتقال	۵۵	برنج
۷۲	پرسیاوشان	۵۶	برنگ کابلی
۷۳	پسته	۵۷	بسپاسه
۷۴	پنج انگشت	۵۷	بسفایج
۷۴	پنیر	۵۸	بلادر
۷۶	پنیرک	۵۸	بلبوس
۷۶	پنیر مایه	۵۹	بلدو
۷۷	پوآرو	۵۹	بلسان
۷۷	پونه	۶۰	بلوط
۷۸	پیاز	۶۱	بلبله
۷۹	پیازچه	۶۲	بنج
۷۹	پیچ امین الدوله	۶۲	بندق هندی
۸۱	تاج الملوک	۶۳	بنفشه
۸۱	تاج خروس	۶۳	بنفشه سه رنگ
۷۱	تاجریزی	۶۴	بولاغ اوتی
۸۲	تخم شربتی	۶۵	بومادران
۸۳	تخم مرغ	۶۶	به
۸۴	ترب	۶۶	بهار نارنج
۸۵	ترنچه	۶۷	به لیمو
۸۶	ترند	۶۷	بهمن
۸۶	ترخون	۶۸	بید
۸۷	ترشک	۶۸	بید انجیر ختایی

۱۰۷	چهار تخمه	۸۸	ترمس
۱۰۷	چهار گیاه	۸۸	ترنجبین
۱۰۸	حجر الیهود	۸۹	تروه
۱۰۸	حرشف	۹۰	تمر هندی
۱۰۹	حضض	۹۱	تمشک
۱۰۹	حلبوب	۹۱	توت
۱۱۱	حلیت	۹۲	توت فرنگی
۱۱۱	حنا	۹۳	توسرخ
۱۱۲	حنظل	۹۳	تیول
۱۱۳	خار خسک	۹۴	ثعلب
۱۱۳	خارشتر	۹۵	جاوشیر
۱۱۴	خاکشیر	۹۵	جدوار
۱۱۵	خامه	۹۶	جعفری
۱۱۶	خاویار	۹۷	جنتیانا
۱۱۷	خربزه	۹۷	جندبید استر
۱۱۷	خربق سفید	۹۸	جو
۱۱۸	خربق سیاه	۹۸	جوزبوت
۱۱۹	خردل	۹۹	جوزمائل
۱۲۰	خرزهره	۱۰۱	جوش شیرین
۱۲۱	خرفه	۱۰۱	جین سینگ
۱۲۱	خرما	۱۰۲	چاودار
۱۲۲	خرمالو	۱۰۲	چای
۱۲۳	خرنوب	۱۰۳	چای مکه
۱۲۳	خطمی	۱۰۴	چغندر
۱۲۴	خمیر ترش	۱۰۴	چنار
۱۲۴	خولنجان	۱۰۶	چوب چینی
۱۲۶	خون سیاوش	۱۰۶	چوبک

۱۴۶	زردچوبه	۱۲۶	خیار
۱۴۷	زردک	۱۲۷	خیارچنبر
۱۴۷	زرشک	۱۲۷	دارابی
۱۴۸	زعرورالادویه	۱۲۸	دارچین
۱۴۹	زعفران	۱۲۹	دارفلفل
۱۴۹	زغال اخته	۱۲۹	دارواش
۱۵۱	زفت	۱۳۱	درمنه
۱۵۱	زنبق	۱۳۱	درونج
۱۵۲	زنجبیل	۱۳۲	دلبوت
۱۵۲	زنجبیل شامی	۱۳۲	دم آلبالو
۱۵۳	زنیان	۱۳۳	دم گیلاس
۱۵۳	زوقا	۱۳۳	دوغ
۱۵۴	زیتون	۱۳۵	ذرت
۱۵۶	زیره	۱۳۵	رازک
۱۵۶	زیره رومی	۱۳۷	رازپانه
۱۵۷	زیره کوهی	۱۳۷	راسن
۱۵۸	سادج	۱۳۸	روناس
۱۵۸	سبوس گندم	۱۳۹	ریحان
۱۵۹	سبوس برنج	۱۳۹	ریواس
۱۵۹	سپستان	۱۴۰	ریوند
۱۶۱	سداب	۱۴۰	زاج سبز
۱۶۱	سدر	۱۴۱	زاج سفید
۱۶۲	سرخس	۱۴۲	زالزالک
۱۶۳	سرکه	۱۴۳	زبان درقفا
۱۶۴	سرمق	۱۴۳	زبان گنجشک
۱۶۴	سرو	۱۴۴	زرآوند
۱۶۵	سریش	۱۴۵	زردآلو

۱۸۵	شاهدانه	۱۶۶	سعد
۱۸۶	شاهی	۱۶۶	سقز
۱۸۶	شب بو	۱۶۷	سقمونیا
۱۸۷	شیدر	۱۶۷	سکینج
۱۸۷	شفتالو	۱۶۸	سکنجین
۱۸۸	شقاقل	۱۶۹	سماق
۱۸۹	شقایق	۱۶۹	سمو
۱۸۹	شقایق نعمانی	۱۷۰	سنا
۱۹۱	شکر	۱۷۱	سنبل ختایی
۱۹۲	شکر تیغال	۱۷۱	سنبل رومی
۱۹۳	شکر سرخ	۱۷۲	سنبل الطیب
۱۹۳	شلغم	۱۷۳	سنجد
۱۹۴	شلیل	۱۷۳	سندروس
۱۹۴	شمشاد	۱۷۴	سنگدان
۱۹۶	شمعدانی	۱۷۴	سورنجان
۱۹۶	شنبلله	۱۷۶	سوسنبر
۱۹۷	شنگ جمنی	۱۷۶	سویا
۱۹۷	شوکران	۱۷۷	سیاه توسه
۱۹۸	شوید	۱۷۷	سیاهدانه
۱۹۸	شیر الاغ	۱۷۸	سیب
۱۹۹	شیر برنج	۱۷۹	سیب زمینی
۲۰۰	شیر شتر	۱۸۰	سیر
۲۰۱	شیر گاو	۱۸۱	سیرابی
۲۰۲	شیر گوسفند	۱۸۱	شادنج
۲۰۳	شیره خرما	۱۸۲	شاه بلوط
۲۰۳	شیرین بیان	۱۸۳	شاه تره
۲۰۴	شیطرح	۱۸۴	شاه توت

۲۲۳	فراسیون	۲۰۵	صابونی
۲۲۳	فرنجمشک	۲۰۵	صبر زرد
۲۲۴	فلفل سبز	۲۰۶	صمغ عربی
۲۲۴	فلفل قرمز	۲۰۷	صندل
۲۲۵	فلفل سفید	۲۰۷	صنوبر
۲۲۶	فلفل سیاه	۲۰۸	طالبی
۲۲۷	فلوس	۲۰۹	طباشیر
۲۲۸	فندق	۲۰۹	طباشیر هندی
۲۲۹	فوفل	۲۱۰	عافر قرحا
۲۳۰	فیل گوشت	۲۱۱	عدس
۲۳۱	فارچ	۲۱۲	عل
۲۳۲	قاصدک	۲۱۳	عشبه
۲۳۲	قدومه	۲۱۳	عشقه
۲۳۳	قرنفل	۲۱۴	علف چای
۲۳۳	قره قروت	۲۱۴	علف ماست
۲۳۳	قره قاط	۲۱۵	علف هفت بند
۲۳۴	قسط	۲۱۵	عنان
۲۳۵	قطران	۲۱۷	عنبر
۲۳۵	قنبیط	۲۱۷	عنصل
۲۳۶	قنبیل	۲۱۸	عود
۲۳۶	قهوه	۲۱۸	عود الصلیب
۲۳۷	قیصوم	۲۱۹	عود قماری
۲۳۷	کاسنی	۲۱۹	غاریقون
۲۳۸	کافشه	۲۲۰	غاز یاغی
۲۳۹	کافور	۲۲۰	خافت
۲۳۹	کاکانو	۲۲۲	غوره
۲۴۰	کاکل ذرت	۲۲۲	فاشرا

۲۵۷	گرمک	۲۴۱	کاکنج
۲۵۷	گریپ فروت	۲۴۱	کاکونی
۲۵۸	گزانهگین	۲۴۲	کاهو
۲۵۸	گزنه	۲۴۳	کبابه چینی
۲۵۹	گشنیز	۲۴۳	کبر
۲۵۹	گلای	۲۴۴	کنان
۲۶۰	گلپر	۲۴۴	کدو حلوائی
۲۶۱	گل ساعتی	۲۴۵	کدو مسمایی
۲۶۱	گل سرخ	۲۴۵	کرچک
۲۶۲	گل قند	۲۴۶	کر سنه
۲۶۲	گل کلم	۲۴۶	کرفس
۲۶۳	گل گاوزبان	۲۴۷	کره
۲۶۳	گل گندم	۲۴۸	کشک
۲۶۴	گلنار	۲۴۸	کشمش
۲۶۵	گندم	۲۴۹	کف دریا
۲۶۵	گوچه سبز	۲۴۹	کلم
۲۶۶	گوچه فرنگی	۲۵۰	کماذریوس
۲۶۷	گوشت	۲۵۱	کنجد
۲۶۷	گون	۲۵۱	کندر
۲۶۸	گیلاس	۲۵۲	کندش
۲۶۸	لادن	۲۵۳	کنگر
۲۶۹	لباب	۲۵۳	کنگر فرنگی
۲۶۹	لویا	۲۵۴	کوکنار
۲۷۰	لویا سبز	۲۵۴	کوله خاس
۲۷۱	لیموترش	۲۵۵	کیسه کشیش
۲۷۱	لیموشیرین	۲۵۵	کبوی
۲۷۲	لیموعمانی	۲۵۶	گردو

۲۸۸	مویز	۲۷۲	مارچوبه
۲۸۸	مویزک	۲۷۳	مازریون
۲۸۹	مهر گیاه	۲۷۴	مازو
۲۹۰	میخک	۲۷۴	ماست
۲۹۰	میعه سائله	۲۷۵	ماش
۲۹۱	میگو	۲۷۶	مالت جو
۲۹۱	نارگیل	۲۷۶	مامیثا
۲۹۲	نارمشک	۲۷۷	مامیران
۲۹۳	نارنج	۲۷۷	ماهی
۲۹۳	نخود سبز	۲۷۸	محبب
۲۹۴	نرگس	۲۷۹	مخلصه
۲۹۵	نسترن	۲۷۹	مر
۲۹۵	نشاسته	۲۸۰	مرزنجوش
۲۹۶	نعناع	۲۸۰	مرزه
۲۹۶	نمک	۲۸۱	مریم گلی
۲۹۷	نی	۲۸۲	مریم نخودی
۲۹۷	نیلوفر	۲۸۲	مشک
۲۹۸	والک	۲۸۳	مصطکی
۲۹۸	وانیل	۲۸۳	مقل
۲۹۹	وسمه	۲۸۴	مقل ازرق
۲۹۹	هل	۲۸۴	مقل مکی
۳۰۰	هلو	۲۸۵	ملاس سیاه
۳۰۰	هلیله زرد	۲۸۵	ملکه المروج
۳۰۱	هلیله سیاه	۲۸۶	مورد
۳۰۱	هلیله کابلی	۲۸۶	موز
۳۰۲	همیشه بهار	۲۸۷	موسیر
۳۰۲	هندوانه	۲۸۷	موم

۳۱۰	سردی بخش ها	۳۰۳	هواچوبه
۳۱۱	رطوبت بخش ها	۳۰۴	هویج
۳۱۱	خشکی دهنده ها	۳۰۴	یاس بنفش
۳۱۱	علایم گرمی	۳۰۵	یولاف
۳۱۲	علایم سردی	۳۰۵	یونجه
۳۱۲	علایم زیادی سودا	۳۰۶	مزاج شناسی
۳۱۲	اخلاط	۳۰۷	مزاج ها
۳۱۲	مزاج	۳۰۷	مزاج معتدل
۳۱۳	مزاج اندام ها	۳۰۷	مزاج غیر معتدله
۳۱۳	اندام های دارای مزاج گرم	۳۰۸	مزاج گرم و خشک
۳۱۳	اندام های دارای مزاج سرد	۳۰۸	مزاج گرم و تر
۳۱۴	اندام های دارای مزاج مرطوب	۳۰۸	مزاج سرد و تر
۳۱۴	اندام های دارای مزاج خشک	۳۰۸	مزاج سرد و خشک
۳۱۴	مزاج در مراحل عمر	۳۰۸	مزاج گرم شدید
۳۱۷	مزاج از نظر جنسیت	۳۰۸	مزاج سرد شدید
۳۱۷	مزاج اعضای بدن	۳۰۸	مزاج تر شدید
۳۱۷	مزاج فصول	۳۰۸	مزاج خشک شدید
۳۱۸	مصرف انواع غذاها در ماههای سال	۳۰۹	مزاج و طبایع از نظر علمی
۳۱۹	مزاج از نظر سن	۳۰۹	غدد و مزاج
		۳۱۰	گرمی بخش ها



مقدمه

تضاد و ناسازگاری خربزه و عسل شاید بارزترین مثال از باورهای سالخوردگان سرد و گرم چشیده جامعه ماست که معتقدند برخی غذاها خاصیت و ماهیت «گرم» دارند و در مقابل خاصیت و ماهیت برخی از غذاها و مواد غذایی «سرد» است؛ از این رو، خوردن سردی ها یا گرمی ها با هم می تواند عوارض و عواقب زیانبار و گاه بسیار آزار دهنده داشته باشد.

این دانش تجربی و ثابت شده که به تعبیری می توان آن را یکی از رموز شگفت انگیز طب سنتی ایرانیان دانست، از باورهای گسترده و ریشه دار بسیاری از مردمان جامعه است که تجربه های ارزنده ای از شیوه های زندگی معقول و متعارف نیاکان خود آموخته اند.

این تجربه های دیر آشنای سرد و گرم چشیده های روزگار که بی گمان یکی از ضرورت های زندگی بسامان به ویژه در دوران ما به شمار می آید، در واقع برآیند یافته ها و گفته های دانشمندان طب سنتی ایران، از جمله ابوعلی سینا و زکریای رازی است که با تکیه بر صدها سال تجربه علمی و عینی، راز و رمز تأثیر گذاری بسیاری از غذاها و مواد غذایی را بر جسم و جان آدمی یافته اند و با توجه به ویژگی و اثرات هر یک و نیز سازگاری یا تضاد هر یک با مواد غذایی یا غذاهای دیگر، آنها را «سردی» یا «گرمی» نام نهاده اند.

این باور دقیق و اثبات شده را بی گمان باید یکی از شگفتی های فرهنگ تغذیه جامعه ایرانی می دانست؛ فرهنگی که برآیند آن از یک سو غذاهای خوش طعم و گواراست؛ به گونه ای که مانند آنها را در هیچ جای جهان نمی توان یافت و از سوی دیگر پدید آوردن تعادل و سازگاری سودمند میان سردی و گرمی است تا آثار زیانبار هر ماده غذایی بر جسم و جان، خنثی شود.

چنین است که مادران ما به طور مثال غذاهایی مانند آش رشته، حلیم، شله زرد، کشک بادمجان و کله جوش را با نفع داغ (نعنای تفت داده در روغن) می پزند یا این که برخی افراد با تجربه و خوش سلیقه کله پاچه را با زنجبیل می خورند و می گویند: «کله پاچه از کافور هم سردتر است!» یا این که بسیار دیده ایم که هنگام بروز سوء هاضمه و دل درد شدید و نفس پر که پیامد خوردن هندوانه، گوجه سبز، باقلا و یا ماست و دوغ است،

بی درنگ عرق نعناع و نبات تجویز می کنند تا این گرمی اثر هولناک و رنج آور آن سردی ها را خنثی سازد.

جالب است که بدانیم علم طب جدید در تحقیقات و یافته های خود در این زمینه، تنها توانسته است بر تجربه های قدما مهر تأیید بزند و درستی آنچه را که آنها گفته اند، دریابد و ثابت کند. البته تحقیقات علمی جدید در این عرصه که فرهنگ تغذیه و علم طب را یکجا در بر می گیرد، اندک است.

پژوهشگران با تأکید بر این که پیش از پرداختن به موضوع، باید دو اصطلاح سردی و گرمی تعریف شود، یادآور می شوند که قدمای طب با دیدن نشانه هایی که پس از خوردن غذاهای گوناگون در افراد پدید می آید، سردی و گرمی را این گونه شرح داده اند.

«سردی» غذاهایی است که پس از مصرف، سبب بروز یا تشدید نشانه هایی چون ضعف عمومی بدن، کندی حرکت ها، سستی مفاصل، سنگینی پلک ها، سستی زبان، غش رفتن بدن، خمیازه، خواب آلودگی، کم حوصلگی، افزایش اضطراب، خلق گرفتگی و دلتنگی، افکار وسواسی، سرگیجه، سردرد، آبریزش از دهان، تهوع، سوزش و نفخ معده (بدون سابقه قبلی)، لنت مزاج، افزایش حجم و تکرار ادرار می شود.

«گرمی» غذاهایی را گویند که پس از مصرف، سبب بروز و پدید آمدن حالت ها و نشانه هایی مانند این ها شوند: سریعتر شدن حرکات (بیش از حد معمول)، سرعت در سخن گفتن و پیوستگی گفتار، سرعت در باز و بسته کردن پلک ها، رسایی صدا و بلندی صوت، بی تابی و آشفتگی، خشم، چالاکی، سنگدلی، بیخوابی، زرنگی و زودفهمی، تندی و نیرومندی نبض، نمایان شدن رگها، سرخی پوست، تشنگی زیاد و تلخی دهان شوند.

ما در این مجموعه در بخش اول کتاب سردی و یا گرمی اکثر خوراکی ها را به طور مطلوب شرح داده ایم و در بخش دیگر نیز به مسائل مربوط به مزاج ها پرداخته ایم که امید می رود مورد استفاده ی هموطنان عزیز قرار گیرد.

کاظم کیانی