

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طبایع و مزاجها

جلد دوم

(آیین خورن و آشامیدن)

نگارش: فرض اله قلی زاده کاشانی

دکتر حسین روازاده

دکتر علی فتاح زاده

سرشناسه	: قلیزاده، فرض‌الله، ۱۳۲۹ -
عنوان و نام بده‌آور	: مزاج‌ها و طبایع از دیدگاه حکما: ابن‌سینا، جراحی و... / نگارش فرض‌الله قلیزاده‌گلان، با همکاری حسین روزاده.
مشخصات نشر	: تهران: نسل نیکان، ۱۳۸۷ - ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۲ ج.
نمایک	: ۳۰۰۰۰ ریال: ج. ۱: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۴۳-۷۱۰۳: ۲ ریال: ج. ۲: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۴۳-۷۱۰۳: ۲
پادداشت	: در جلد دوم علی قنایزاده نیز نویسنده همکار است.
پادداشت	: چاپ قبلی: ماه‌رنگ، ۱۳۸۲.
نقشه	: کتابخانه.
طرح‌ها	: ج. ۲، (ابن خوردن و آشامیدن).
موضوع	: خلق و خو -- اثر فیزیولوژیکی.
موضوع	: پزشکی سنتی.
سازنده	: روزاده، حسین، ۱۳۳۷ -
شماره قفسه	: قنایزاده، علی، ۱۳۳۱ -
رده بند کنگ	: ۱۳۸۷ م/ق/۸۱۴۳ R115
رده بندی دی‌سی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی	: ۱۳۰۶۲۳۶

نام کتاب: طبایع و مزاج‌ها، جلد دوم (آئین خوردن و آشامیدن)

نویسنده: فرض‌الله قلیزاده

با همکاری: دکتر علی قنایزاده و دکتر حسین روازاده

ویراستار: فریبا بیرامی

ناشر: نسل نیکان

تایپیست: عبدالمجید مولائی

لیتوگرافی و چاپ: گلها

قیمت: ۲۶۰۰ تومان

صحافی: زرین

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۸

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۴۳-۷۱-۳

آدرس مرکز پخش: تهران - انتهای بلوار کشاورز - خیابان دکتر هریب -

کوچه شهیدی - پلاک ۲۳ تلفن ۶۶۹۲۷۱۲۴ - ۶۶۹۱۶۵۹۴

همراه: ۰۹۱۲۱۵۴۳۱۸۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۷	فصل اول: تعریف تغذیه
۲۷	فصل دوم: نیازهای سازگار و ناسازگار
۴۹	فصل سوم: نیازهای خوردن و آشامیدن
۵۱	زمان مصرف غذا
۵۴	زمان مصرف میوه
۵۸	زمان مصرف آب
۶۳	ضرورت مصرف نمک
۶۷	فصل چهارم: رابطه ی غذا با حالت های روحی و روانی
۷۹	فصل پنجم: مکملهای غذایی
۱۲۷	فصل ششم: جداول مزاج غذاها و
۱۲۹	جدول شماره ۱ - مزاج انواع میوه جات
۱۳۱	جدول شماره ۲ - مزاج انواع صیفی جات
۱۳۲	جدول شماره ۳ - مزاج انواع توت ها و بذرها
۱۳۳	جدول شماره ۴ - مزاج انواع سبزیجات

۱۳۵	جدول شماره ۵ - مزاج انواع گوشت ها
۱۳۷	جدول شماره ۶ - مزاج انواع لبنیات
۱۳۷	جدول شماره ۷ - مزاج انواع حبوبات و غلات ...
۱۳۹	جدول شماره ۸ - مزاج انواع مرکبات
۱۴۰	جدول شماره ۹ - مزاج انواع مغزها
۱۴۱	جدول شماره ۱۰ - مزاج انواع ریشه ها
۱۴۲	جدول شماره ۱۱ - مزاج انواع ادویه جات
۱۴۴	جدول شماره ۱۲ - مزاج انواع عرقیات گیاهی
۱۴۷	جدول شماره ۱۳ - مزاج انواع روغن ها
۱۴۸	جدول شماره ۱۴ - مزاج انواع شیرینی جات
۱۴۹	فصل هفتم: راهکارهای سلامتی
۱۵۹	منابع و مأخذ

مقدمه

تغذیه ، نقش مهمی در سلامت جسمانی و روانی دارد. یک فرد، به تمام تغذیه ی سالم نیاز دارد، تا بتواند در سلامت زندگی کند. سلامت تغذیه و بدنی تغذیه ، سلامت جسمانی و روانی را به خطر می اندازد. در قایم حکما به نقش تغذیه در بهداشت و سلامت جسمی و روحی کاملاً واقف بود و دستوراتی خاص در رابطه با صرف غذا داشتند و برای انواع مواد غذایی از سبزیجات ، میوه جات ، حبوبات و غیره خواص متعدد دارویی قائل بود و هر کدام را برای درمان بسیاری از بیماری ها تجویز می نمود. طبای اروپایی نیز مدت چند قرن آن عقاید را پذیرفته و به آنها عمل می کرده اند ولی پس از آنکه در قرون هیجده و نوزده ، علم شیمی با سرعتی بسیار شتاب و توسعه پیدا کرد و شیمی دان های بزرگی در اروپا پیدا شدند و انواع و اقسام غذا را تجزیه کرده و سرانجام به این نتیجه رسیدند که کلیه ی غذای از سه ماده ی سفیده ای (پروتئین) ، چربی و نشاسته ، به انضمام مقادیری آب ساخته شده و معتقد شدند که این مواد جز برای تغذیه و تبدیل شدن و بدل مایتحلل بکار دیگری نمی آید و بنابراین غذا فقط خاصیت غذایی دارد و چوت موادی در غذاها نیافتند که خواص دارویی داشته باشد ، لذا علم تغذیه بیه آن معنی که حکما قائل بودند، متروک و از قلمرو کتاب های

پزشکی خارج گردید و دیگر اطباء قائل به خواص مواد غذایی برای درمان بیماری‌های گوناگون نشدند.

در قرن بیستم، ویتامین‌ها یکی پس از دیگری در مواد غذایی کشف شدند. پس از آن به تدریج مواد معدنی دیگری که به مقدار فوق‌العاده کم، در مواد غذایی یافت می‌شدند، کشف گردید. به این ترتیب، شش مورد متوجه شدند که غذاها خواص دارویی نیز دارند و بروز بسیاری از امراض و اختلالات بدن، ناشی از کمبود عناصر و نرسیدن بعضی مواد غذایی به بدن است.

بعد از همین کشف بود که دانشمندان متوجه شدند که بدون وجود ویتامین‌ها، مواد معدنی آنزیم‌ها، قندها، چربی‌ها و پروتئین‌ها نمی‌توانند انرژی ایجاد کنند و یا حتی جذب شوند. همه‌ی مواد مورد نیاز بدن، به کمک همدیگر جذب می‌شوند و باید همه‌ی آنها به حد تعادل وارد بدن شوند.

بدن ما قادر است از پروتئین‌ها، قند و چربی بسازد، یا از قندها، پروتئین و چربی بسازد یا از چربی‌ها، قند و پروتئین بسازد. بدن ما همچنین می‌تواند تعدادی از ویتامین‌ها و آنزیم‌های مورد نیاز بدن را بسازد، ولی اصلاً قادر به ساختن مواد معدنی مورد نیاز نیست. به خاطر نقشی که مواد معدنی و ویتامین‌ها در فعال‌سازی پروتئین‌ها، قندها، چربی‌ها و آنزیم‌ها دارند، به آن جهت به آنها مواد بیواکتیو

می‌گویند. از ترکیب ویتامین‌ها با آنزیم‌ها، کوآنزیم ساخته می‌شود و از ترکیب مواد معدنی با آنزیم‌ها، کوفاکتور ایجاد می‌شود. بدین ترتیب، آنزیم‌هایی که در بدن فعال نیستند، فعال می‌شوند و نقش مهمی در سلامتی بدن به عهده می‌گیرند. همین‌طور مواد پروتئینی، قندی و چربی نیز به طریق ویتامین‌ها و مواد معدنی فعال شده و مورد استفاده‌ی بدن قرار می‌گیرند.

بنابراین به غیر همین قضایا، دانشمندان متوجه شدند که اکثریت قریب به اتفاق بیماری‌ها، کمبود مواد معدنی و ویتامین‌ها منشأ می‌گیرند و با جبران آنها، بیماران را حتی مداوا می‌شوند. ولی متأسفانه چون کشف ویتامین‌ها برای شرکت‌های دارویی دنیا سود خاصی نداشت و آنها نمی‌توانستند املاح و ویتامین‌های طبیعی را به صورت قرص و آمپول کرده و تحت انحصار خود درآورند، نمی‌توانستند مواد شیمیایی را تحت انحصار خود درآورند و با این انحصار، سود قابل توجهی به دست بیاورند، متأسفانه روی آن تمرکز کرده و اولویت دادند و آن را به شدت رایج کردند، تبلیغات کردند، بیمه‌ها را به کمک گذاشتند، هزینه‌های بازاریابی پزشکی را پرداخت کردند و بسیاری کارهای دیگر را در این زمینه شیمیایی جایگاه خود را داشته باشند. و بدین جهت امروز صنعت

داروسازی یکی از پرسودترین صنایع در دنیا و بخصوص کشور ماست.^۱ ولی خوشبختانه، دوباره علم پزشکی طبیعی و تغذیه، به تدریج جایگاه خود را در دنیا بازمی‌یابد و می‌رود تا جایگزین درمانهای شیمیائی گردد. امروزه ثابت شده است که اکثریت قریب به اتفاق بیماریها و حتی عفونتهای طبیعی، به خاطر تغذیه‌ی نادرست فرا می‌رسد. مثلاً در اثر پایین آمدن pH معده، زخم معده ایجاد می‌شود و با تغذیه‌ی مواد غذائی یا PH بالا و کمبود بعضی نوع مواد معدنی و ویتامین، آن بیماری کاملاً بهبود پیدا می‌کند. برای این نوع بیماری، هر چقدر آنتی‌بیوتیک، آرام‌بخش و غیره تجویز شود، به‌بهری خاصی نمی‌گردد. بسیاری از بیماری‌ها، از جمله سرطان‌ها، آرتریت و اسواسکته‌ها و غیره از کمبود آنتی‌اکسیدانها، بخصوص آنتی‌اسید و ویتامین C، ناشی می‌شود. علت اغلب کاردیومیوپاتی‌ها، کمبود سلنیوم می‌باشد. تا زمانیکه این کمبود جبران نشود، هر نوع درمانی بدون نتیجه خواهد بود و متأسفانه به‌بودی مورد نظر حاصل نخواهد شد.^۲

۱- برای مطالعه‌ی بیشتر در زمینه‌ی خیانت شرکت‌های دارویی، مراجعه شود به کتاب «دارو مسئله‌ی پزشکی قرن»- تألیف روان‌شاد دکتر سیدجلال مصطفوی کاشانی و «درمان طبیعی»- تألیف دکتر میشل موری، ترجمه‌ی دکتر عبدالرحیم گواهی و دکتر بلوچ‌فرد و The'eddictio to drug companies.by: Wortis J and stone A, E. و Physicians and the pharmaceutical industry.by: Gold Finger S

۱- برای مطالعه‌ی بیشتر در این زمینه مراجعه شود به : www.raystrand.com