

## عنوان مقاله:

زمان غذا خوردن در طب سنتی ایران

## محل انتشار:

طب و تزکیه، دوره 24، شماره 2 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

مریم بهمن - دانشکده طب سنتی

روشنک مکبری نژاد - دانشکده طب سنتی

پانته آ شیرویه - دانشکده طب سنتی

## خلاصه مقاله:

انسان برای تامین و جایگزینی انرژی نیاز به مصرف غذای روزانه دارد. تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامت روحی و جسمی انسان دارد. برای این منظور، لازم است که در مصرف غذا دستورات خاصی رعایت شود. در منابع طب سنتی ایران علاوه بر نوع ماده غذایی، در مورد چگونگی غذا خوردن، اوقات مصرف غذا و ... نیز آداب و شرایط خاصی بیان شده است. هدف از این مطالعه بررسی زمان غذا خوردن در طب سنتی ایران است. مطالعه حاضر بررسی مروری با استفاده از تعدادی از منابع طب سنتی ایران در مورد زمان غذا خوردن می‌باشد. مطالب ابتدا از متون طب سنتی ایران استخراج و سپس تفکیک و طبقه بندی شد. طبق منابع طب سنتی با ایجاد اشتهاى صادق باید غذا خورده شود، چون غذا خوردن قبل از آن و نیز تاخیر غذا در زمان ایجاد اشتها موجب فساد هضم می‌شود. طول مدت غذا خوردن نیز باید معتدل باشد. زمان خوردن غذا بر حسب فصول مختلف، سن و عادت افراد متفاوت است. با توجه به اهمیت تغذیه در سلامت انسان، برای تامین نیازهای روزانه، مواد غذایی باید با دستورات مشخصی مصرف شود. در منابع طب سنتی ایران توصیه‌های فراوانی در مورد زمان غذا خوردن وجود دارد. امید که با رعایت این دستورات گامی در جهت سلامت بیشتر جامعه برداشته شود.

## کلمات کلیدی:

زمان غذا خوردن، اشتها، طب سنتی ایران

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/874572>

