

عنوان: تاثیر زمان بر تغذیه از دیدگاه طب اسلامی و سنتی

سعیده حملة داری

دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته اخلاق اسلامی، گروه الهیات، دانشکده الهیات، دانشگاه قم

طلبة سطح ۳، رشته اخلاق و تربیت اسلامی، مدرسه علمیه فاطمه الزهرا، استان اصفهان

Saeede.hamledari@gmail.com

چکیده

بیان مسأله و هدف پژوهش: دین مبین اسلام همواره تأکید فراوانی بر بهداشت جسم انسان داشته است، زیرا این جسم همچون مرکبی برای روح انسان می باشد و در صورتی که جسم سالم باشد، می تواند روح را به سوی مراحل تقرب الهی بالا برده و رشد دهد. از جمله مواردی که انسان برای حفظ سلامتی خود موظف به رعایت آن است، ایجاد سازگاری میان مصرف تغذیه و زمان آن می باشد. زیرا عدم رعایت این تناسب باعث بروز بیماری یا ایجاد خلل در توانایی انجام فعالیت های روزمره می شود. در این مقاله رهنمودهایی مفید از طب اسلامی و سنتی بیان شده است تا با آگاهی از این آموخته ها و رعایت آنها از ابتلا به بیماری در امان باشیم و به دنبال آن آرامش روان را به ارمغان آوریم.

روش تحقیق: پژوهش حاضر به روش تحلیلی- توصیفی انجام شده و متکی بر منابع کتابخانه ای از جمله کتب روایی و منابع علم روز تغذیه در حوزه طب اسلامی و سنتی می باشد.

یافته ها و نتیجه گیری: در این مقاله تأثیر زمان در چهار مرحله مورد بررسی قرار می گیرد که هر کدام از این مراحل نوعی تأثیر خاص در مصرف تغذیه دارند. مرحله اول چهار فصل سال، مرحله دوم برخی از ماه های خاص سال، مرحله سوم، شب و روز و مرحله چهارم برخی ساعات خاص شبانه روز را شامل می شوند.

بنابراین میتوان پی برد که زمان در تغذیه افراد بسیار مؤثر است و انسان می تواند با آگاهی از این موارد گامی در جهت ارتقاء سلامت جسم و جان خود بردارد.

کلیدواژه: انسان، بعد جسمانی، تغذیه، زمان، طب اسلامی، طب سنتی

مقدمه:

از جمله قوانین حاکم بر نظام هستی، طراحی مزاج خلقت است که درک آن بهره وری از زندگی را آسان می سازد. خداوند تبارک و تعالی، آسمانها و زمین و مخلوقات مابین آنها، پندارها، گفتارها و مجموعه ی پدیده های اخلاقی را دارای مزاج و سرشت آفریده است. مجموعه مخلوقات جهان هستی اعم از جانوران، گیاهان و انسان در ظرفی زیست می کنند که بستر آن کره زمین و پوشش آن پرتوهای آسمانی است و ماه و خورشید و سیارات بر کره زمین می تابند. چون نحوه گردش ماه و زمین گرد خورشید تقریباً بیضوی است،

مسیر پرتو خورشید کاهش و یا افزایش می‌یابد و از این طریق در زمان خاص ، نقاط ویژه ای از زمین حرارت بیشتر و نقاطی حرارت کمتر دارند.

مزاج شناسی، ظرف هستی را برای انسان تعریف می‌کند و تناسب طبع انسان را با ظرف می‌سنجد و بر اساس آن برای هر مقطع از زندگی، در هر زمان، حرکت مناسب را توصیه می‌کند. خداوند هر فردی را در هنگام تولد بر اساس حرارت و رطوبت غریزی که از پدر و مادر خود به ارث برده است همراه با مزاجی خلق می‌کند که به آن مزاج مادر زادی گویند. اما این مزاج ثابت نمی‌ماند و تحت تأثیر عواملی چون سن، تغذیه ، شرایط آب و هوا، محیط و... دچار تغییراتی می‌شود و مزاج‌های گرم و خشک ، گرم و تر ، سرد و خشک و سرد و تر ایجاد می‌شود. انسان برای حفظ حالت تعادل بدن خود لازم است مزاج غذاها را بشناسد.

با خوردن مواد غذایی ، بدن انسان از دو نظر گرمی- سردی و تری- خشکی دچار تغییراتی می‌گردد.

تناسب میزان نیاز بدن به مواد غذایی مادی و معنوی ، از دستورالعمل‌های تغذیه ای دینی الهام می‌گیرد. در روایات برای وعده‌های غذایی مادی مورد نیاز بدن، به دو وعده صبحانه و شام اشاره شده است، اما وعده- های غذایی معنوی ۵ وعده است و اگر غذای معنوی نماز شب را نیز به آن اضافه کنیم، نسبت نیاز به غذای معنوی ، شش برابر نیاز به غذای مادی می‌باشد و در این صورت انسان از غذای کامل و سلامتی مادی و معنوی برخوردار می‌گردد.

امام علی(ع) در مناظره با یکی از یهودیان فرمودند: هر کس مزاج و طبع او صاف و معتدل باشد، اثر نفس در وی قوی گردد، و هر کس اثر نفس در وی قوی گردد، به اوج کمال می‌رسد و هر کس به کمال خود رسید، آراسته به اخلاق روحانی می‌شود و هر کس متخلق به اخلاق روحانی شود از مرحله حیوانیت با خلق و خوی بهیمیت به مرحله انسانیت وارد می‌شود و به صورت فرشته در آمده و برتر از این هدفی نیست.

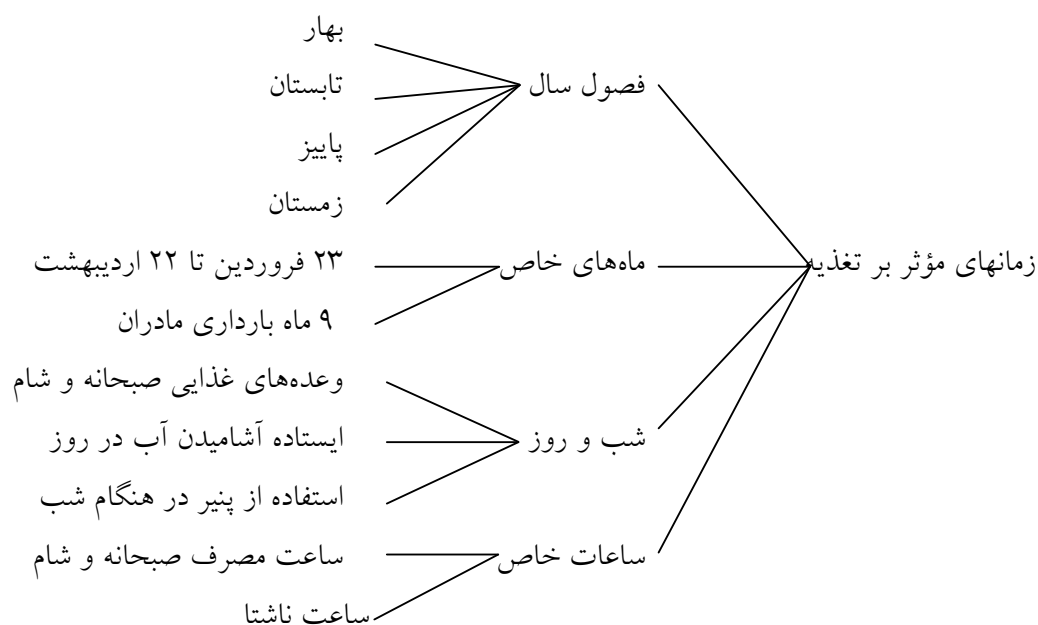
بنابراین انسان موظف است برای حفظ سلامتی ، مزاج خود و مزاج زمانها را بشناسد و بین این دو هماهنگی ایجاد کند تا بتواند سلامتی و آرامش خود را فراهم آورد و از پرتو آن به اخلاق روحانی متخلق شود.

روش بررسی

این تحقیق از نوع مقاله مروری است و به روش تحلیلی و توصیفی، بر اساس منابع کتابخانه‌ای و بررسی متون با تأمل بر آیات قرآن و برخی تفاسیر و کتب روایی معصومین علیهم السلام و نیز با الهام‌گیری از کتب حکیمان تمدن اسلامی در این موضوع، نگاشته شده است.

یافته‌ها

محیط زندگی انسان شامل اقلیم‌ها، مناطق جغرافیایی، شرایط آب و هوایی، فصول و... می‌باشد. و همه این موارد نقش موثری در نوع تغذیه انسان ایفا می‌کند. اما در بحث تأثیر زمان، واضح است که در موقعیتهای گوناگون متفاوت می‌باشد. نمودار زیر نشان دهنده نمایی کلی از تحقیق می‌باشد و در ادامه به توضیح مفصل آن می‌پردازیم.



۱- فصول

از جمله زمان‌هایی که تأثیر مستقیم در مصرف تغذیه دارد، فصول سال می‌باشد. ایجاد فصول و مزاج مختلف مربوط به آنها دو علت دارد.

الف: زاویه تابش خورشید

زاویه تابش خورشید در تابستان قائم است و چون تابش مستقیم خورشید حرارت ایجاد می‌کند و باعث از بین رفتن رطوبت می‌شود، مزاج تابستان گرم و خشک می‌باشد. اما در زمستان تابش خورشید مایل بوده و همین امر باعث طبع سرد زمستان می‌گردد و در دو فصل بهار و پاییز زاویه تابش متعادل است.

ب: اجتماع شعاع خورشید با شعاع بسیاری از کواکب پرنور
گاهی اوقات شعاع ستاره‌ای با شعاع خورشید یکی می‌شود و همین امر باعث ایجاد طبایع فصول سال می‌گردد و اگر این شعاع‌ها وجود نداشته باشند، فصول سال همواره یکسانند.^۱
تمامی انسان‌ها اختلاف موجود در فصل‌های سال را می‌دانند و سعی می‌کنند زندگی خود را با آن هماهنگ نمایند. اما هر فصلی به سبب ویژگی‌های منحصر بفرد و مزاج اختصاصی آن، احتیاج به توجهات ویژه دارد که آگاهی از آن‌ها لازم و ضامن حفظ سلامتی است.

در فصل بهار که زاویه تابش خورشید بر زمین متعادل است، گرمی و سردی هوا نیز معتدل بوده و از طرف دیگر رطوبت زیاد باقی‌مانده از زمستان نیز با افزایش حرارت بهاری تا حدی تحلیل می‌رود، بنابراین معتدل‌ترین فصل، هم از لحاظ رطوبت و هم از لحاظ حرارت، فصل بهار است. در این فصل رفته رفته با گرم شدن هوا همه چیز از حالت انجماد زمستانی خارج می‌شود، از جمله در بدن انسان که سرمای زمستان باعث فشرده شدن مواد زائد و اخلاط آن می‌گردد، در فصل بهار این مواد به جوشش درآمده و ممکن است سبب بروز بیماری شود.^۲

برای پیشگیری از بروز بیماری‌ها توصیه شده است غذیه مولد خون مانند گوشت‌ها و مواد غذایی با طبع گرم، تلخ و شور ترک و در عوض از انواع آش‌ها، سوپ‌ها، سبزیجات و حبوبات استفاده شود. اما این یک نسخه عمومی است و در مورد سنین مختلف متغیر می‌باشد. مثلاً کودکان و نوجوانان به دلیل داشتن مزاج گرم و تر، باید از غذیه گرمی‌بخش دوری نموده و نوشیدنی‌های خنک مصرف کنند. اما افراد میانسال و پیر به دلیل داشتن مزاج سرد و خشک، باید از مواد گرمی‌بخش و نوشیدنی‌های افزایش دهنده حرارت استفاده کنند.^۳

فصل تابستان دارای طبیعت گرم و خشک می‌باشد و به علت زاویه تابش خورشید درجه حرارت هوا بالا رفته و باعث تحلیل رطوبت و افزایش حرارت بدن می‌گردد و بدن برای رهایی از این افزایش، حرارت را

^۱ سید اسماعیل جرجانی، ذخیره‌ی خوارزمشاهی، چاپ اول، تهران، انتشارات سفیر ارداهال، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۳۱

^۲ دکتر سعید میرزا آقایی، مفاهیم حفظ سلامتی در طب سنتی، چاپ اول، تهران، انتشارات نسل نیکان، ۱۳۸۹، ص ۶۴

^۳ دکتر محمدباقر مینایی، کلیات طب ایرانی اسلامی، چاپ اول، تهران، انتشارات چوگان، ۱۳۹۳، ص ۲۲۹

به سطح پوست می‌فرستد تا از طریق منافذ موجود در سطح پوست، این حرارت دفع گردد. از آنجاکه سیستم گوارش جهت هضم احتیاج به حرارت درونی دارد ولی در تابستان این حرارت کم می‌شود، همین امر باعث ضعف قدرت هاضمه می‌گردد.^۱

لذا مصرف اغذیه سریع الهضم مانند گوشت بره، سوپ جو و سبزیجات و نوشیدنی‌هایی که باعث کاهش حرارت می‌شوند، مانند شربت بیدمشک، شربت لیمو ترش، شربت انار و میوه‌های فصل مانند هندوانه و خیار توصیه می‌شود. این نسخه تقریباً عمومیت دارد و برای تمامی سنین استفاده می‌شود.^۲

فصل پاییز، طبیعت سرد و خشک دارد و این سردی بدلیل تغییر زاویه تابش خورشید و خشکی آن به دلیل خشکی باقی مانده از فصل تابستان می‌باشد. در این فصل گرمای نیمروزی و سرمای بامداد و شامگاه به همراه تباهی مواد زائد بدن و ضعف قوای حاصل از تابستان باعث می‌گردد تا فصل پاییز با بیماری‌های بیشتری همراه باشد.^۳

در این فصل باید از تمام خشکی‌ها، آب خیلی خنک و زیاده‌روی در مصرف میوه‌های فصل پرهیز کرد و از غذاهای گرم و تر مانند سوپ و سبزیجات و گوشت‌ها استفاده نمود. اما کودکان و نوجوانان باید بیشتر از غذاهای معتدل مانند گوشت شترمرغ و نوشیدنی بهارنارنج استفاده کنند.^۴

طبیعت فصل زمستان سرد و تر می‌باشد، به همین دلیل مواد زائد، درون بدن تجمع نموده و سرما باعث بسته شدن منافذ سطحی پوست می‌گردد. لذا حرارت نمی‌تواند به سطح بدن بیاید و در نتیجه این حرارت در عمق بدن افزایش می‌یابد و این امر کمک می‌کند قدرت هاضمه قوی تر گردد و چون رطوبت بدن بالا می‌رود نیاز به مواد کاهنده رطوبت احساس می‌شود.^۵

اغذیه غلیظ و خونساز مانند کباب، بریان، کله پاچه و استفاده از ادویه گرم مثل زیره و دارچین توصیه می‌گردد و بهتر است از اغذیه رطوبت دار دوری شود. در سنین مختلف تقریباً همین دستور اجرا می‌گردد.^۶

در تکمیل بحث فصول لازم است اشاره‌ای به آیات و روایات موجود در این زمینه نماییم. خداوند در آیه ۱۴۱ سوره انعام می‌فرماید: «كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ» (از میوه هرگاه برسد تناول کنید).

^۱ دکتر سعید میرزا آقایی، ص ۶۶

^۲ دکتر محمدباقر مینایی، ص ۲۳۰

^۳ محمد کاظم گیلانی، حفظ الصحه ناصری (مصحح: دکتر رسول چوپانی)، چاپ ششم، انتشارات طب سنتی ایران، ۱۳۹۴، ص ۸۵

^۴ دکتر محمد باقر مینایی، ص ۲۳۱

^۵ محمد کاظم گیلانی، ص ۸۷

^۶ دکتر محمدباقر مینایی، ص ۲۳۲

هضم می‌گردد. اما متأسفانه امروزه غالباً برعکس عمل می‌شود، هنگام ظهر ناهار مفصلی میل شده و عواقب بعدی یعنی کسالت و خواب‌آلودگی بعد از ناهار، اشتها نداشتن سرشب برای شام و دیر شام خوردن و با شکم پر خوابیدن باعث می‌شود که از آن طرف صبح نیز اشتهایی به صبحانه احساس نشود. این یک عادت غلطی است که شکل گرفته و ثمره‌ی آن بیماری‌های گوناگون است؛ از جمله این که از علل بیماری‌های قلبی غذا خوردن در اواسط شب و خوابیدن با معده پر می‌باشد، زیرا مواد زائد حاصل از آن دفع نمی‌شود و در بدن باقی می‌ماند.^۱

علت عدم صرف ناهار چنین بیان شده است که درجه حرارت بدن در ساعات ظهر بالا می‌رود و خون برای کمک به بدن به سطح پوست آمده و رگهای سطحی، خون بیشتری جذب می‌نماید. به همین دلیل خون کمتری به دستگاه گوارش می‌رسد و صرف غذای مفصل در هنگام ظهر مشکل ساز می‌شود.^۲ لذا حذف تدریجی و یا کاهش حجم ناهار ضروری به نظر می‌رسد و باید به جای وعده ناهار از میوه و خشکبار استفاده شود و یا حداقل به چند لقمه سبک مانند صبحانه بسنده گردد. ناهار مفصل، تولید خون کثیف و در نتیجه عفونت‌ها و بیماری‌های جسمی و روحی فراوان را در پی خواهد داشت.^۳

گرسنگی برای بدن نه تنها مضر نمی‌باشد بلکه باعث دفع مواد زائد بدن شده و جا برای رشد سلول‌های جوان و سالم باز می‌گردد. راز خستگی ناپذیری چرچیل پیر، نخست وزیر معروف انگلستان، در جنگ جهانی سوم، امساک در غذا بود و به همین دلیل او در ۷۰ سالگی هیچ گونه چروکی روی صورت نداشت.^۴ ذکر این نکته در اینجا لازم است که دو وعده غذا در روز اثرات بسیار مفیدی بر افراد سالم دارد اما در مورد افراد مسن، اطفال و بیماران، وضعیت متفاوت است. البته این نظر هم وجود دارد که بهتر است در معتدل ترین زمان روز غذا صرف شود که هوا نه گرم است و نه سرد. مثلاً در تابستان صبح و شام و در زمستان در هنگام نیمروز غذا میل شود.^۵

^۱ قاسمعلی صفری جلال آبادی، روزی برتر، چاپ اول، انتشارات انصار الامام المنتظر، ۱۳۹۰، ص ۲۰

^۲ کریم خان کرمانی، شرح و ترجمه حقایق الطب اصول پزشکی سنتی، چاپ اول، تهران، انتشارات سفیر اردیبهشت، ۱۳۹۳، ص ۲۴۶

^۳ دکتر حسن سرباز، مزاج شناسی و درمانهای مشترک برای همه بیماریها، چاپ اول، قم، انتشارات گوهر ماندگار، ۱۳۹۳، ص ۱۲۴

^۴ دکتر محمد دریایی، حیات طیب در پرتو غذای سالم، چاپ دوم، تهران، انتشارات سفیر اردیبهشت، ۱۳۹۴، ص ۴۶

^۵ قانونچه فی طب، محمد بن محمود جفمینی خوارزمی، (مصحح اسماعیل ناظم)، چاپ چهارم، تهران، انتشارات المعی، ۱۳۹۴، ص ۱۳۶

این که در روایات توصیه شده است وعده غذایی شام نباید حذف شود به این علت است که حرارت در شب به درون بدن باز می‌گردد و چون غذایی برای هضم نمی‌یابد، رطوبات غریزی بدن را می‌خشکاند و تبدیل به چربی نموده و باعث تحلیل نیروی بدن می‌شود.^۱

ب) دومین موردی که در باب تأثیر زمان روز و شب در تغذیه می‌توان به آن اشاره کرد، نحوه نوشیدن آب می‌باشد، که در روایتی از امام باقر (ع) آمده است: ایستاده آشامیدن آب در روز، غذا را گوارا می‌سازد و موجب عرق کردن بیشتر و افزایش توان بدن است. اما ایستاده آشامیدن آب در شب عدم تندرستی است.^۲

ج) مورد سوم تأثیر روز و شب در تغذیه، زمان مصرف پنیر است. در روایت داریم که شخصی فرهیخته در مورد مصرف پنیر از امام صادق (ع) پرسید، ایشان فرمودند: «پنیر در هنگام صبح دردی است، درمانی هم در آن نمی‌باشد.» چون شب فرا رسید همان فرد نزد امام آمد و در سفره امام پنیر مشاهده نمود، پرسید: قربانت شوم! صبحگاهان فرمودی در پنیر دردی است و درمانی در آن نیست؛ اما اکنون آن را بر سر سفره می‌بینم؟! امام فرمودند: صبحگاهان زیانبار و شامگاهان سودمند است.^۳

۴- ساعت مصرف مواد غذایی

مورد دیگر تأثیر زمان در تغذیه، ساعت مصرف مواد غذایی می‌باشد. مواردی که در آن به ساعت مصرف تغذیه اشاره می‌شود، عبارتند از:

الف) ساعت مصرف شام باید ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب باشد، زیرا از لحاظ زمانی، عملیات سم زدایی بدن از ساعت ۹ شب در کبد آغاز شده و هنگامیکه شام دیرتر خورده شود، هنگام سم زدایی کبد، غذا هنوز از معده خارج نشده است، لذا مواد زائد حاصل از آن طعام دفع نمی‌گردد. همچنین به دلیل جذب مواد غذایی در بدن طی ساعات ۷ تا ۹ صبح، مصرف صبحانه در این ساعات، توصیه می‌گردد.^۴

ب) در روایات معصومین تاکید بسیاری به خوردن بعضی از مواد غذایی در حالت ناشتا، شده است و از این تأکید می‌توان پی برد که این زمان خاص، تأثیر فراوانی در مصرف و یا عدم مصرف بعضی از مواد غذایی دارد. در اینجا به بعضی از این روایات اشاره می‌کنیم:

^۱ کریم خان کرمانی، ص ۲۴۶

^۲ محمدباقر مجلسی، ج ۶۶، ص ۴۵۹

^۳ همان، ج ۶۶، ص ۱۰۶

^۴ مهدی برزو، طب سنتی اسلامی، چاپ نهم، قم، انتشارات ابتکار دانش، ۱۳۹۴، ص ۶۳

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: سیب را در حالت ناشتا، یا در سحرگاهان بخورید؛ چرا که مصرف سیب در این ساعت باعث تمیز شدن معده می‌گردد.^۱

همچنین در روایت دیگری از ایشان داریم: هرکس به خوردن مویز در حالت ناشتا عادت کند، فهم و حافظه، روزی او می‌شود.^۲

در اینجا مبحث زمان به اتمام رسید اما لازم است در پایان اشاره‌ای کوتاه به تفاوت نظر پزشکی روز و طب سنتی در این زمینه بنماییم.

الف) علم تغذیه، امروزه تنها به میزان کالری مورد نیاز روزانه هر فرد توجه می‌کند؛ بدون اینکه تناسبی میان مصرف مواد غذایی و زمان آن در نظر گیرد. به عنوان مثال از نظر علم تغذیه، بدن هر فردی روزانه به ۱۵ گرم پنیر، یک لیوان شیر و یک لیوان ماست نیازمند است و این توصیه‌ای کلی است، بدون توجه به زمان مصرف آن و مزاج خود شخص. در صورتی که از نظر طب قدیم چون طبع مواد غذایی ذکر شده، سرد می‌باشد، اگر در فصل زمستان که آن هم دارای طبیعت سرد است، مصرف شوند، باعث ایجاد بیماری و از بین رفتن نشاط و شادابی او شده و شخص به‌طور مداوم خسته و خواب‌آلود است.^۳

ب) در علم تغذیه، مصرف پنیر، بیشتر به‌هنگام صبح توصیه می‌شود، در صورتی که طب اسلامی چنان که در روایت امام صادق (ع) ذکر شد، مصرف پنیر در صبحگاه را زیانبار می‌داند و می‌توان گفت دلیل آن طبع سرد و خواب‌آور بودن پنیر و عدم توانایی انجام فعالیت‌ها در طول روز می‌باشد.

ج) مسأله مهم دیگری که در آن بین علم تغذیه و طب اسلامی و سنتی تضاد وجود دارد، وعده‌های غذایی می‌باشد، که در علم تغذیه تاکید فراوان به عدم حذف وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها شده است.^۴ در طرف مقابل طب اسلامی و سنتی معتقد است امساک در غذا سبب استراحت تمام اعضای بدن می‌شود. قلب انسان در مواقع عادی، در هر دقیقه ۷۰ بار می‌زند اما با امساک در غذا این تعداد به ۶۰ مرتبه تنزل می‌یابد و قلب می‌تواند استراحت کند، همچنین معده، روده‌ها، کبد و ... نیز با امساک در غذا به استراحت می‌پردازند. دفعات کمتر و نیز کم خوردن غذا، علاوه بر این که بدن را سالم نگه می‌دارد، کمک بسیاری به تقویت قوای

^۱ محمدباقر مجلسی، ج ۶۶، ص ۱۷۷

^۲ همان، ج ۶۲، ص ۲۷۱

^۳ جمشید خدادادی، کلیدورود به طب قدیم، چاپ سوم، تهران، انتشارات نشر شهر، ۱۳۸۹، ص ۱۲۱

^۴ سهیلا میزاییان، ریحانه بصیرت، صحیح‌ترین مسیر رسیدن به سلامتی و تناسب اندام برای یک عمر، چاپ دوم، اصفهان، انتشارات کنکاش، ۱۳۹۳، ص ۱۶۰

روحی می‌نماید. تحقیقات نشان داده است که قوه حافظه افراد ممسک بسیار قوی‌تر از سایر افراد کار می‌کند.^۱

نتیجه گیری:

با بیان این مطالب روشن شد که تأثیر زمان در تغذیه افراد غیرقابل انکار است. بنابراین هر شخصی موظف است جهت حفظ سلامتی، که امانتی از سوی پروردگار است، با کسب اطلاعات لازم در این زمینه، بین مصرف مواد غذایی و زمان مناسب آن، سازگاری برقرار کند تا از پرتو این سازگاری، سلامتی و آرامش برای او حاصل شود. در نتیجه انسان می‌تواند با رعایت مسائل مربوط به تغذیه جسم، روح خود را نیز تقویت کند، بطوری که تغذیه او داروی او باشد و داروی او تغذیه او. اما نکته اینجاست که اگر فردی این تناسب بین انتخاب نوع تغذیه با زمان را رعایت نکند و بیمار شود، چرا یک پزشک بدون هیچ اعتقادی به این مسأله فوراً برای وی دارو تجویز می‌کند؟ و اینکه طب اسلامی و سنتی معتقد است چنین فردی با اصلاح رژیم غذایی و رعایت تناسب میان تغذیه با زمان مصرف آن بهبود می‌یابد، آیا غیر علمی است؟ و سؤالاتی از این قبیل که جای بحث و تأمل دارد.

منابع:

۱- قرآن

- ۲- ابن سینا، حسین ابن عبدالله، **القانون فی الطب**، (مترجم: لطیف راشدی) تهران، انتشارات ارمغان طبوبی، چاپ نهم، ۱۳۹۴
- ۳- چغمینی خوارزمی، محمد بن محمود، **قانونچه فی الطب**، (مترجم: اسماعیل ناظم) تهران، انتشارات اندیشه آور، چاپ چهارم، ۱۳۹۴
- ۴- برزو، مهدی، **طب سنتی اسلامی**، قم، انتشارات ابتکار دانش، چاپ نهم، ۱۳۹۴
- ۵- جرجانی، سید اسماعیل، **ذخیره خوارزمشاهی**، ج ۲، تهران، انتشارات سفیر اردهال، چاپ اول، ۱۳۹۵
- ۶- خدادادی، جمشید، **کلید ورود به طب قدیم**، تهران، انتشارات نشز شهر، چاپ سوم، ۱۳۸۹
- ۷- خدایی، زبیده، **خدایا چه بخورم؟**، قم، انتشارات نسل نیکان، چاپ اول، ۱۳۸۷
- ۸- دریایی، محمد، **حیات طیبه در پرتو غذای سالم**، تهران، انتشارات سفیر اردهال، چاپ دوم، ۱۳۸۹
- ۹- -----، **طب النبوی و طب الائمه**، تهران، انتشارات سفیر اردهال، چاپ دوم، ۱۳۸۹
- ۱۰- رضایی، محمد مهدی، **توحید مفضل**، قم، انتشارات بهار دلها، چاپ سوم، ۱۳۹۱

^۱ دکتر محمد دریایی، حیات طیبه در پرتو غذای سالم، ص ۴۸

- ۱۱- سرباز حسینی، حسن، رضا میرزایی، محمدعلی برزگر، مزاج شناسی و درمان‌های مشترک برای همه بیماری‌ها، قم، انتشارات گوهر ماندگار، چاپ اول، ۱۳۹۳
- ۱۲- صفری جلال آبادی، قاسمعلی، روزی برتر، نجف آباد، انتشارات انصار الامام المنتظر، چاپ اول، ۱۳۹۰
- ۱۳- کرد افشاری، غلامرضا، حوریه کناری، سید سعید اسماعیلی، تغذیه در طب ایرانی اسلامی، تهران، انتشارات نسل نیکان، چاپ هفتم، ۱۳۸۹
- ۱۴- کرمانی، کریم‌خان، شرح و ترجمه حقایق الطب اصول پزشکی سنتی، تهران، انتشارات سفیر اردهال، چاپ اول، ۱۳۹۳
- ۱۵- گیلانی، محمدکاظم، حفظ الصحة ناصری، انتشارات طب سنتی ایران، چاپ ششم، ۱۳۹۴
- ۱۶- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۶۲ و ۶۶، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم، ۱۳۶۲
- ۱۷- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ ششم، ۱۳۸۲
- ۱۸- منتظر، رضا، طب اسلامی گنجینه تندرستی، تهران، انتشارات نسل نیکان، چاپ اول، ۱۳۸۹
- ۱۹- میرزاآقایی، سعید، مفاهیم حفظ سلامتی در طب ایرانی، تهران، انتشارات نسل نیکان، چاپ اول، ۱۳۸۹
- ۲۰- میرزاییان، سهیلا، ریحانه بصیرت، صحیح‌ترین مسیر رسیدن به سلامتی و تناسب اندام برای یک عمر، اصفهان، انتشارات کنکاش، چاپ دوم، ۱۳۹۳
- ۲۱- مینائی، محمدباقر، کلیات طب ایرانی اسلامی، تهران، انتشارات چوگان، چاپ اول، ۱۳۹۳