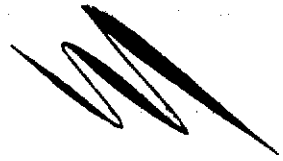


تغذیه ایرانیان در طول تاریخ*



در سرزمین ایران ، از آغاز تاریخ ، کشاورزی و دامپروری نه تنها برای تأمین غذا بلکه از نظر يك امر مقدس و خدائی حائز اهمیت بوده است . و در اوستا تصریح شده است که کسی که گندم میکارد ، راستی میافشاند و آئین مزدیسنا را پیروز میکند .

درسود زیبایی ازوندیداد ، در پاسخ زرتشت که از خداوند میپرسد کیست که زمین را بیشترین حد بشادی میآورد ؟ اهورامزدا میگوید : آنکس که زمین خشک را آبیاری کند و مرداب را بخشکند و از آن کشتزاری بسازد با توجه بتعالیم فوق مردم ایران با عشق و محبتی فوقالعاده بزمین و غله و درخت مینگریسته اند (۱) .

کشت گندم و احترام بزمین ، روشنگر آنست که ایرانیان قدیم به تغذیه خود و حیواناتی که ذارای بهره غذایی میباشند اهمیت میداده و احتمالاً اولین ملتی بوده اند که نسبت باثرات مفید بعضی مواد غذایی مانند گندم از نظر

*دوقسمت از این سلسله مقالات در شماره های (۹) و (۱۰) سال (ششم)

نامه وحید چاپ و منتشر شده است.

۱- (انقلاب سفید) : اعلیحضرت محمد رضا شاه پهلوی شاهنشاه

آریا مهر (۱۳۴۵) - صفحات ۳۲ تا ۳۴ - تهران .

خواص پروتئینی و کالری زائی بطور عملی آشنا و درکشت آن پیشرو سایر ملل بوده اند .

ج. ۵. ایلیف در فصل اول کتاب میراث ایران مینویسد و احتمال می‌رود کشت گندم برای اولین مرتبه در تاریخ بشر در نقطه ای در طول سواحل غربی فلات ایران و در جلگه های ایلام صورت گرفته و باین ترتیب برای زندگی مردمان آریائی و برای اکثریت اهالی روی زمین يك وسیله ارتزاق و توشه و قوت اساسی بوجود آمده است (۲)

کشاورزان یا تولید کنندگان مواد غذایی نیز قسمت عمده گروه شغلی جمعیت ایران را تشکیل میداده اند . ددر ایران قدیم دو دسته مردم وجود داشته اند ، چادر نشینان و اهالی شهرها . دسته اخیر نیز مرکب از دهقانان و شهر نشینان بوده اند ، در زمانیکه ایران تشکیل کشور شاهنشاهی میداده تصور می‌رود که بیست درصد اهالی آن چادر نشین بوده اند و شماره شهر نشین‌ها را نیز بهمین نسبت تخمین زده اند .

بنابر این دهقانان اکثریت عظیم مردم این کشور را تشکیل میداده اند (۳) سلسله هخامنشیان (۵۴۶ تا ۳۲۳ قبل از میلاد) و بویژه بنیانگذار آنها ، کوروش کبیر بکشاورزان و دامپروران علاقه مخصوص داشت (۴) وی پایتخت خود را در املاک قبیله خود بنا کرده و در آنجا شهری شبیه شهر چادر نشینان با

۲- (میراث ایران) : سیزده نفر از خاورشناسان (۱۳۳۶) - فصل اول - ترجمه عزیزالله حاتمی - صفحه ۲۸ - (انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب) تهران .

۳- (تمدن ایرانی) : چند تن از خاور شناسان فرانسوی - ترجمه دکتر عیسی بهنام (۱۳۴۶) - صفحات ۱۷ و ۷۲ - (انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب) تهران .

۴- (اقتصاد کشاورزی) دکتر احمد هومن (۱۳۳۴) صفحه ۹ - (انتشارات دانشگاه تهران) تهران .

چند کاخ سلطنتی در میان باغ محصورى برپا کرده بود و نسبت بفصل و ایام سال در مواقع معینی چادر خانواده های قبیله در اطراف آن زده میشد و گله های دام در مراتع آن میچریدند، (۳). در همین زمان، ایرانیان از گاو آهن استفاده کرده و بوسیله گاو زمین را شخم مینموده اند. نقشی که روی نشانهای هخامنشی است و متعلق بچهار قرن قبل از میلاد بوده و در موزه لوور پاریس نگاهداری میشود مؤید نظریه فوق میباشد (۴).

گزنفون در کتاب (کوروش نامه) طبقات اجتماعی ایران را در دوره کوروش مشتمل بر اطفال، جوانان، مردان و پیران دانسته و ضمن تشریح آداب ایرانیان اطلاعاتی در مورد وضع غذا و تغذیه مردم و نیز چگونگی آموزش تغذیه آنان ارائه میدهد.

وی مینویسد « بزرگتران با اطفال آداب غذا خوردن و نوشیدن می آموختند، آنانرا بقناعت در مصرف خوراک تشویق میکردند. در واقع بزرگتران نیز بدون اجازه مریبان خود بسر غذا نمی نشستند » (۵).

مرحوم حسن پیرنیا مشیرالدوله در کتاب ایران باستان بنقل از مؤلف کوروش نامه در مورد اخیر نوشته است « پارسها در باب اسباب میز نه فقط از اختراعات سابق خود چیزی نکاسته اند، بل همه روزه چیزهای تازه اختراع میکنند و نیز برای غذا، مستخدمین از مرد وزن، در خدمت خود دارند » (۶) گزنفون در دنباله وضع تغذیه ایرانیان مینویسد « اطفال مجاز نبودند با مادران خود غذا بخورند، بلکه در خدمت مریبان و در ساعاتی که مقرر نموده بودند، صرف غذا میکردند.

اطفال از خانه خود نان و سبزی و همچنین ظرفی برای نوشیدن آب میآوردند و هر وقت تشنه میشدند آب از رودخانه میآشامیدند. طبقه جوانان

۵- (کوروش نامه) گزنفون - ترجمه مهندس رضا مشایخی (۱۳۴۲)

صفحات ۶ تا ۸ (انتشارات بنگاه ترجمه و نشر کتاب) تهران.

۶- (ایران باستان) : حسن پیرنیا مشیرالدوله (انتشارات کتابخانه

ابن سینا) تهران.

مأمور تهیه غذا و شکار بودند. جوانان چون بزم شکار رهسپار میشدند دونوبت غذا با خود بر میداشتند. غذایشان گرچه تفاوت بسیاری با غذای اطفال نداشت اما حجم آن بیشتر بود.

شکارچیان در عرصه شکارچیزی نمیخوردند، اما چنانچه حیوانی که در کمین او هستند مجبورشان کند در محلی توقف نمایند یا علت خاصی دوران شکار را طولانی کند، گرد هم جمع میشوند و غذای خود را میخورند، آنگاه بکار خود ادامه میدهند تا شب فرارسد و جیره یکروز خود را در ظرف دوروز صرف میکنند تا به پیش آمدهای جنگی خو بگیرند و در صورت ضروری بردباری و تحمل داشته باشند.

غذای جوانان بغیر از گوشت شکار منحصر به سبزی است که با خود آورده اند ولی همین سبزی را با اشتهای کامل با قطعه نان جوی که با خود دارند میخورند و از آن لذت بسیار میبرند.

چنانکه ملاحظه میشود غذای طبقات فوق در دوره کوروش مرکب از (سبزی)، (گوشت شکار) و (نان جو) بوده است و بنا بقول «استرابون» غذای روزانه جوانان پارسی بعد از ورزش، نان و نان شیرینی و (بولاغ اوتی) و نمک و (عسل) است که میپزند و یا میجوشانند» (۶).

(سبزی) علاوه بر تأمین قسمتی از عوامل مغذی مورد احتیاج، بعلت دارا بودن ویتامینها و پیش سازهای مربوط (کاروتن یا پیش ساز ویتامین A، استرول گیاهی یا پیش ساز ویتامین D، ویتامین E، ویتامین K، ویتامین C و بعضی ویتامینهای گروه B) نقش عمده ای را در تغذیه ایرانیان قدیم ایفاء نمیکرده است و احتمالاً پارسیها در دوره کوروش خواص عملی تغذیه گیاهی را میشناخته اند.

مؤلف «تاریخ طب ایران» بنقل از گزنفون نوشته است که «در ایران باستان خواص گیاهان را با اطفال میآموختند تا آنها گیاه مفید را از مضر بازشناسند و درباره مصرف و یا پرهیز از آن آشنائی داشته باشند» (۷). چنانکه گفته شد از جمله گیاهانی که بمصرف تغذیه میرسیده است بولاغ اوتی Watercrease میباشد که بنام های (علف چشمه و یا آب

تره) نیز خوانده میشود. «این گیاه دارای عناصر معدنی مانند آهن Fe، ید، منگنز Mn و کلسیم Ca و ویتامین های C (بمقدار زیاد) و D (بمقدار کم) و پیش ساز ویتامین A میباشد و ارزش غذایی آن فوق العاده زیاد است» (۸) و احتمالاً ایرانیان قدیم با اثرات نیکوی فوق بطور تجربی پی برده بوده اند.

پژوهش های اخیر نشان داده است که گیاه فوق نه تنها در اعصار گذشته بلکه اکنون نیز در جریان آب غالب نواحی ایران، راه کرج بچالوس، ارتفاعات سیاه بیشه، عمارلو، اطراف تهران، ری، گیلان، آذربایجان (گونه *Nasturtium amphibium*)، شیراز، نزدیک بوشهر و بسیاری نواحی دیگر میروید» (۸)

(گوشت شکار) پروتئین حیوانی و قسمتی از کالری را در جیره غذایی طبقات فوق تأمین مینموده است و ارزش غذایی آن در سنوات بعد توسط ابوبکر محمدبن زکریای رازی پزشک نامی ایران تشریح گردیده است (۹) (نان جو) قسمت دیگری از کالری را در جیره غذایی طبقات فوق تأمین مینموده و دارای سلولز بمقدار زیاد و نیز خواصی میباشد که برخلاف نان گندم بیشتر با روحیه فعالیت، سوارکاری، جستجو برای مواد غذایی و شکار مناسب است زیرا بقول زکریای رازی «خوردن نان گندم کمتر احتیاج ورزش و حرکت دارد» (۹)

رازی در مورد نان جو نوشته است «ننانسکه از جو تهیه میشود این خاصیت را دارد که برنگ بدن ترو تازگی میدهد ولی در روده ها ایجاد نفخ نموده و مزاج را سرد میکند و کسبیکه بخواهد تبرید نموده و مزاجش را سرد کند باید از این نان بخورد و اگر مجبور بخوردن آن باشد و بخواهد مدتی طولانی با آن تغذیه نماید لازم است با عسل آنرا مصرف نماید» (۹).
خواص مخلوط غذایی نان جو و عسل سالها قبل از آنکه رازی شرح فوق را ارائه دهد بطور عملی بوسیله ایرانیان قدیم روشن و شناخته شده بوده است.

نا تمام

- ۸- (گیاهان دارویی)، دکتر علی زرگری استاد دانشگاه تهران (۱۳۴۵) صفحات ۱۱۶ تا ۲۲۱ (مؤسسه چاپ و انتشارات امیرکبیر) تهران.
- ۹- (بهداشت غذایی یا منافع الاغذیه و مضارها) : ابوبکر محمدبن زکریای رازی - ترجمه دکتر سید عبدالعلی علوی نائینی (۱۳۴۳) تهران.