



آقای دکتر حسین مرادی دهنوی، متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قم، مدیر گروه و سرپرست طب سنتی دانشکده طب سنتی قم است. وی در کنار تحصیل در دوره عمومی دکترای دانشگاه تهران، دوره تخصصی طب سنتی را نیز در این دانشگاه سپری کرده است. در پایش اندیشه این شماره، پای سخنان ایشان در زمینه سبک تغذیه و مهمترین آسیبهای تغذیه جامعه نشستیم.

پرتال جامع علوم انسانی

پایش اندیشه

سبک تغذیه - دکتر مرادی^۱

پایش: برای شروع یک معرفی اجمالی از خودتان بفرمایید.

من دکتر مرادی، متخصص طب سنتی و رئیس دانشکده طب سنتی قم، هستم. تز پایان نامه بنده راجع به تغذیه در طب سنتی و اسلامی بوده است. در این زمینه مباحث خوبی در آموزه‌های اسلامی و طب ایرانی داریم که امروزه می‌تواند در معضلات زندگی مردم راهگشا باشد.

پایش: جایگاه تغذیه در ادیان، به خصوص اسلام، چیست؟ آیا طب سنتی می‌توان امروزه راهگشا باشد. تغذیه از نظر آموزه‌های اسلامی و دینی جایگاه بسیار بالایی دارد، چون جسم سالم است که در کنار آن اندیشه، افکار، اعتقادات، رفتار، هیجانات و احساسات سالم شکل می‌گیرد. در قرآن کریم و آموزه‌های انبیا توجه ویژه‌ای راجع به چگونگی تغذیه شده است. ما سفارش‌های زیادی در مورد آداب تغذیه و چگونگی تغذیه و حتی نوع غذاها داریم که این نشان دهنده اهمیت تغذیه در شکل‌گیری سلامت جسم و روح و احساسات و عواطف است.

امروزه با توجه به پیشرفت علم و پزشکی و نو شدن و به روز شدن تجهیزات، امنیت سلامت مردم هر روز بیشتر مورد تهدید واقع می‌شود و معضلات بهزیستی ماهر روز بیشتر می‌شود. بیماری‌هایی مثل کبد چرب و سرطان‌ها و فشارخون و بیماری‌های ژنتیکی و دیابت و چاقی‌های مفرط در جامعه بیشتر نمود پیدا می‌کند و هر روز مشکلات و معضلات بیشتری را

ایجاد می‌کند. واقعیت این است که آموزه‌های موجود در علم رایج نمی‌تواند پاسخ‌گو باشد و ما نیاز به آموزه‌هایی داریم که راه جدید، هدایت جدید و سبک جدیدی را ایجاد کند. همه کارشناسان سلامت، که در حوزه بهداشت سلامت فعال هستند، اذعان دارند که علت اصلی ایجاد بیماری‌های مزمن تغییر سبک زندگی و به خصوص تغذیه است. در علم جدید آموزه‌هایی که بتواند در این زمینه راهگشا باشد کم است. آموزه‌های طب ایرانی و اسلامی بسیار گسترده و غنی است و امروزه می‌تواند در کاهش این بیماری‌ها به ما کمک کنند. در تحقیقات جدید هر روز گوشه‌ای از این آموزه‌ها ثابت می‌شود و علوم جدید به آن پی می‌برد. به عنوان نمونه حضرت فرموده‌اند: «المعدة بيت كل داء». هرچه دانش طب امروزه گسترده‌تر شود، به عمق، زیبایی، معنا و دقت این حدیث بیشتر پی می‌برد. به این موضوع پی می‌برد که چقدر معده می‌تواند در رفع و ایجاد بیماری‌ها مؤثر باشد. امروزه ما عمیقاً نیازمند این آموزه‌ها هستیم. اگر این آموزه‌ها به درستی تبیین شود، می‌تواند بسیار راهگشا باشد.

پایش: طی چند دهه اخیر سبک تغذیه‌ای تغییر کرده است. به نظر شما چطور شد یک‌باره سبک تغذیه دستخوش آموزه‌های غربی قرار گرفت؟

شاید سه فرایند که در این ۵۰-۶۰ سال اخیر اتفاق افتاد را بتوان مهم‌ترین عوامل این تغییر دانست.

۱. اولین مطلب این است که با شروع شدن زندگی صنعتی آدم‌ها وقت کمتری دارند که به بهداشت جسمی خودشان را توجه کنند. وقت افراد بیشتر صرف مشغله و کارهای صنعتی و زندگی صنعتی

شده است و وقت کمتری را در امور تغذیه‌شان صرف می‌کنند. البته این کمتر وقت صرف کردن در نهایت به ضرر آدم‌ها تمام خواهد شد، چون وقت بیشتری را باید صرف کنند تا بیماری‌ها و معضلات ناشی از این تغذیه صنعتی را بهبود ببخشند.

۲. دومین عامل این است که غذا نیز مانند خیلی از مقوله‌های دیگر به عنوان یک تجارت برای افراد و شرکت‌ها و مؤسسات قلمداد می‌شود. این شرکت‌ها سعی می‌کنند که به هر شکل ممکن غذاها را با رنگ و لعاب و مزه و طعم خاصی به مصرف بیشتر برسانند؛ لذا رقابت در این عرصه به شدت زیاد است. همچنین غالباً شرکت‌ها و مؤسسات و کسانی که تولید کننده مواد غذایی هستند استانداردهای سلامتی و امنیت غذا را رعایت نمی‌کنند و با اضافه کردن انواع طعم‌دهنده‌ها و مزه‌ها به فکر فروش بیشتر هستند. این عامل در طول مدت توانسته ذائقه مردم را به سمت غذاهای صنعتی تغییر بدهد. این روند مردم و را به مصرف گرایی و تهیه غذاهای آماده و غذاهایی که به با طعم‌های افزودنی آمیخته شده‌اند کشانده است و توانسته به تدریج ذائقه نسل‌ها را تغییر بدهد.

۳. عوامل سوم این است که متأسفانه با سیاست‌های غلطی که وجود داشت فرهنگ سالم تغذیه و سبک زندگی سالم که در مباحث طب سنتی و اسلامی وجود داشت از بین رفت و کم‌کم به فراموشی سپرده شد. این آموزه‌ها آموزش داده نشد که مسبب آن کوتاهی و کم‌کاری کسانی است در این امر متولی هستند.

۱. مباحثه و تنظیم: حسن رضایی، نادر بشیرزاده

پایش: به نظر شما علت این کوتاهی چیست؟ چه کسانی مقصرند در این امر: فرهنگ‌سازان، روحانیت، دانشگاهیان و یا دولت‌ها، به خصوص وزارت بهداشت که سالیان سال با طب سنتی مبارزه کرده است؟

ناآگاهی مهم‌ترین دلیل بر این اتفاق است؛ چون بسیاری از آموزه‌های طب سنتی و اسلامی ما با علوم جدید هم همخوانی دارد. در قسمت دوم هم سیاست‌های غلط و یک مقداری هم کوتاهی مبلغین این رشته باعث شد که این اتفاق بیفتد و به آن سطح مطلوب نرسد. ولی خوشبختانه فعالیت‌هایی شروع شده است که امیدواری را بیشتر کرده است.

پایش: در حال حاضر چه آسیب‌های عمده‌ای را می‌شود در مورد سبک تغذیه مطرح کرد که شایع است و باعث بروز بیماری‌های مختلفی شده است؟

پنج‌ده درصد بزرگسالان ما کبد چرب دارند که بسیار خطرناک است. کبد چرب مقدمه بسیاری از بیماری‌هاست. چیزی حدود پنج‌ده درصد بزرگسالان ما مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند که چاقی عامل دیابت، سرطان و خیلی از بیماری‌های قلبی و عروقی و فشارخون و خیلی از بیماری‌های دیگر است. دوازده درصد بزرگسالان ما مبتلا به دیابت هستند؛ یعنی ۵-۶ میلیون دیابتی در کشور داریم. خانم دکتر وحید دستجردی، وزیر بهداشت سابق، پیش‌بینی کرده‌اند که در ده سال آینده آمار سرطان‌های دو برابر افزایش می‌یابد و تا سال ۲۰۲۰ بیماری‌هایی که در جامعه وجود دارد بیشتر بیماری‌های مزمن و غیرمسری مثل فشارخون، کبد

و سرطان خواهد بود.

پزشکان جدید نیز اتفاق نظر دارند که علت ایجاد این بیماری‌ها تغییر سبک زندگی مردم، به‌ویژه تغییر سبک تغذیه، است. این تغییر بسیار مخرب است، زیرا هم به فرد آسیب می‌زند و هم منابع جامعه را صرف درمان و بازتوانی این افراد می‌کند و هم تبعات خانوادگی و فرهنگی و اجتماعی و سیاسی به دنبال دارد. امروزه طرح تحول نظام سلامت مبالغه‌نگفتی از منابع اقتصادی جامعه ما را صرف خودش کرده است. البته این مبلغ تنها صرف امور درمانی می‌شود و هنوز فایلی را در تحول نظام سلامت باز نکرده‌ایم برای تغییر شیوه زندگی مردم و آموزش بسیار مهم است که ما بدانیم اگر وضعیت به این صورت پیش برود روزهای بدی را خواهیم داشت.

پایش: وجود بیماری‌های غیرواگیر جسمی در بسیاری از موارد باعث بیماری‌های روحی است. نظر شما در این باره چیست؟

در رابطه با بیماری‌های روحی متأسفانه وضعیت ما از بیماری‌های جسمی بهتر نیست. ۲۵ درصد مردم ما به نوعی دچار اختلال روحی هستند و از آن رنج می‌برند. آمار بچه‌های پیش‌فعال در جامعه ما زیاد شده است. بچه‌های اوتیسم، مشکلات رفتاری و خشونت نیز روزافزون گزارش شده است. بسیاری از این موارد به سبک زندگی، حتی تغذیه، مربوط می‌شود. مواد افزودنی و موادی که به نوعی به عنوان نگه‌دارنده و طعم‌دهنده و رنگ‌دهنده استفاده می‌شود، عوارض روحی زیادی دارند. بعضی از آنها هیجانات را زیاد می‌کند و تمرکز و حافظه را دچار اختلال می‌کنند و

بعضی‌ها روی رفتار، اخلاق و افکار تأثیر می‌گذارند. بسیاری از بیماری‌های روحی ارتباط مستقیم با بحث تغذیه دارند. در برخی موارد که بیمار را کنترل کرده‌ایم و تغذیه او را تغییر داده‌ایم، تغییرات بسیاری در رفتارها دیده‌ایم و مشکلات فرد با تغذیه صحیح رفع شده است.

با شروع شدن زندگی صنعتی آدم‌ها وقت کمتری دارند که به بهداشت جسمی خودشان توجه کنند. وقت افراد بیشتر صرف مشغله و کارهای صنعتی و زندگی صنعتی شده است و وقت کمتری را در امور تغذیه‌شان صرف می‌کنند.

پایش: برای راه‌اندازی فرهنگ تغذیه چه باید کرد؛ زیرا این معضل فراگیر شده و به یک فرهنگ تبدیل شده است و تغییر فرهنگ مشکلات بسیاری دارد.

مهم‌ترین راهکار این است که مردم آگاه شوند که چه اتفاقاتی در حال رخ دادن است. بنابراین آگاهی‌بخش اول است. اگر مردم ما به درستی آگاهی پیدا کنند که تغییر روش زندگی باعث ایجاد این بیماری‌ها در زندگی‌شان شده است و بدانند این نوع زندگی و تغذیه چه لطمات و صدماتی را بر خانواده‌ها دارد، مسلماً می‌پذیرند که آن را تغییر دهند. از طرفی باید همزمان که اثرات سوء مواد غذایی ناسالم را توضیح می‌دهیم، بتوانیم در جهت عادات غذایی، روش‌ها و نوع تغذیه مبتنی بر فرهنگ ایرانی و اسلامی فرهنگ سازی کنیم. شرط این فرهنگ‌سازی این است که

بتوانیم این فرهنگ و آموزه‌ها را به درستی تبیین کنیم؛ طوری این آموزه‌ها در زندگی مردم وارد شود و مردم بتوانند به سهولت با این مطالب ارتباط برقرار کنند؛ یعنی ساده توضیح بدهیم. طبق تجربه‌هایی که ما داریم وقتی این دو مؤلفه آگاهی بخشی و فرهنگ سازی وجود داشته باشد منجر به مؤلفه سوم می شود که تغییر عملکرد و رفتار است.

این کار شدنی است؛ چون مردم ما امروزه واقعاً به دنبال راه چاره می گردند و چاره جویی می کنند و آمادگی اجتماعی برای پذیرش وجود دارد. مردم ما آماده تغییر هستند، به شرط اینکه بتوانیم وضعیت خوبی را برای شان تبیین کنیم.

پایش: آیا الگوی دینی‌ای که برای اصلاح سبک زندگی به آن نیاز داریم، وجود دارد؛ الگویی که در حال حاضر بتواند کارایی داشته باشد؟

درباره سبک زندگی دینی، به‌ویژه تغذیه، که موضوع تخصصی پنده است، پایان نامه‌ها و کارهای دانشگاهی و کتاب‌هایی نوشته شده است و برنامه‌هایی در صدا و سیما تولید شده است. برنامه طولانی مدتی در رادیو معارف خواهیم داشت که به تازگی شروع شده است. این برنامه در جهت ارائه یک الگوی صحیح سبک زندگی، به‌ویژه تغذیه است، که سه‌شنبه‌ها ساعت ۱۲:۴۰ از رادیو معارف پخش می شود. ما این برنامه را شروع کردیم و سعی کردیم عالمانه و محققانه و طبق اصول علمی مباحث و مسائل دینی را تبیین کنیم که هر شخصی، چه یک خانم خانه‌دار و چه یک استاد دانشگاه، وقتی این مباحث را گوش داد، بتواند استفاده کند.

در رادیو معارف ما دقیقاً چیزهایی را می‌گوییم که عالمانه باشد. برای تجویز باید کارها و تحقیقات عالمانه باشند. ما معارف بسیاری داریم که امروزه تبیین شده‌اند و با علوم روز و با تحقیقات تجربی اثبات شده‌اند. احادیث و روایات و آموزه‌هایی که از جانب شرع مقدس و ائمه اطهار علیهم‌السلام آمده، جهان شمول است و همه ابعاد وجودی انسان را دربرمی گیرد و ممکن است علم بشر به بخشی از آن دسترسی و توجیهی برای آن نداشته باشد. برای مثال گفته‌اند که شب نشسته آب بخورید و روز ایستاده. ما توضیحی درباره این دستورات نداریم و هنوز به آن مرتبه نرسیده‌ایم که وجه آن را کشف کنیم. البته احادیثی زیادی وجود دارد که می‌توانیم امروزه با علوم

جدید تبیین کنیم. این احادیث آن قدر زیاد و راهگشا هستند که احتیاج نداریم برویم سراغ مواردی که یک مقداری برایمان خیلی روشن نیست. از آن موارد هر کسی می‌تواند استنباطاً استفاده کند.

البته ما نباید منتظر بمانیم که اصول علمی احادیث و روایات را تبیین کنند، زیرا احادیث و روایات قواعد و چارچوب‌های علمی دارند و این ما هستیم که باید قواعد علمی و چارچوب‌های احادیث را پیدا کنیم همان‌طور که در فقه همین‌طور است. در احادیث طبی نیز روش مانند فقه است و ما نمی‌توانیم احادیث را به تنهایی و بدون در کنار هم گذاشتن احادیث آنها را تفسیر کنیم. باید شخص تفسیر



کننده مسلط به احادیث طبی و حداقل طب سنتی باشد. اگر کسی یا گروهی این دو وجه را نداشته باشد و بخواهد احادیث طبی را توضیح دهند، ممکن است دچار خطا شود.

استفاده از روایات و تجویز آنها برای مردم نیاز به تفسیر و تبیین علمی دارد. این تجویز بر اساس شخص و شرایط شخص و فیزیولوژی اوست. ما نمی‌توانیم از آن به عنوان یک اصل کلی استفاده کنیم و آن را برای هر کسی تجویز کنیم.

پایش: در راستای فرهنگ‌سازی کارهایی بسیاری شده است، چه موانعی وجود دارد برای اینکه ما نتوانیم فرهنگ‌سازی را آن‌طور که باید و شاید در جامعه انجام بدهیم؟

یک سری مقاومت‌هایی در بدنه وزارت بهداشت وجود دارد. همچنین افرادی بدون تحقیق و کار علمی آمده‌اند و روایات و احادیث را به شکلی ابتدایی و بدون تحقیق درباره بستر و شأن نزولش در جامعه ترویج کرده‌اند. هر دوی این موارد از موانع مهم فرهنگ‌سازی هستند.

استفاده از روایات و تجویز آنها برای مردم نیاز به تفسیر و تبیین علمی دارد. گاهی نقل حدیث و عمل بر اساس آن عوارضی را برای فرد به همراه دارد؛ مثلاً حضرت برای تقویت حافظه یکجا فرموده‌اند سر که، یکجا کنند، و یکجا فرموده‌اند کدو خوب است. این تجویز بر اساس شخص و شرایط شخص و فیزیولوژی

اوست. ما نمی‌توانیم از آن به عنوان یک اصل کلی استفاده کنیم و آن را برای هر کسی تجویز کنیم. پایش: در تغذیه و طب سنتی مشکلی وجود دارد که این دستورات بر اساس مزاج‌های افراد است و نمی‌توان از آنها قوانین عام به دست آورد. صدا و سیما و نهادهای مختلف و مردم با مشکل مواجه هستند و می‌خواهند سبک تغذیه خودشان را تغییر بدهند ولی این کار باید زیر نظر کارشناس انجام بگیرد و مشکل اینجاست که دسترسی به افراد ندارند و نمی‌دانند به کجا مراجعه کنند. همچنین دستورها گاهی بسیار متفاوت است.

متأسفانه یکی از معضلاتی که در حوزه طب سنتی وجود دارد همین است؛ چون قوانین طب سنتی و اسلامی ما مثل طب رایج قوانین مدون و تعریف شده ای ندارد. بنابراین هر کسی خودش را در این حوزه وارد می‌کند و نظر می‌دهد. این کار خیلی خطرناک است. در حوزه طب رایج کسی که تخصص تغذیه طب رایج را نداشته باشد و صاحب نظر نباشد، نباید نظر بدهد؛ ولی یکی از آسیب‌هایی که در حوزه طب سنتی و احادیث طبی وجود دارد این است که هر کسی در آن نظر می‌دهد، افرادی که اطلاعات کافی ندارند و برداشت‌های شخصی دارند، در جامعه تبیین و تبلیغ می‌کنند؛ مثلاً گاهی اوقات رشته‌شان این رشته نیست و مثلاً کارشناس کارهای صنعتی است، هوس کرده یک مقداری در طب کار کند. حالا کتاب و سی‌دی دارد و سخنرانی هم کرده است. افراد دیگری نیز بحث‌های افراطی‌ای را مطرح می‌کنند که اصلاً در حوزه طب سنتی و احادیث طبی جایگاهی ندارد؛ به عنوان مثال یک‌باره می‌گویند چایی مصرف

نشود و چای زیان دارد. هیچ دلیلی هم بر این ادعا در هیچ کتاب و مقاله و کار جدید علمی‌ای وجود ندارد، نه در طب سنتی و نه در روایات طبی؛ در صورتی که برعکس تحقیقات گسترده‌ای شده است که چایی مصالح خوبی دارد و کنارش عوارضش را نوشته‌اند؛ ولی اینکه به یک‌باره برای همه افراد چایی را منع کند، وجود ندارد. متأسفانه یکی از آسیب‌های بزرگ طب سنتی ما این است که امیدواریم یک روز معاونت طب سنتی وزارت بهداشت در این مقوله وارد شود و اجازه ندهد افراد اظهار نظر کنند. تغذیه خیلی مهم است و می‌تواند باعث بیماری شود و برعکس می‌تواند انسان را از بیماری نجات بدهد؛ بنابراین نباید هر کسی با هر مطالعه خاصی که دارد در زمینه طب سنتی و تغذیه و روایات طبی اظهار نظر کند. کسی که مسلط به طب سنتی و احادیث طبی و حتی تا حدی به طب و تحقیقات جدید نباشد، نباید در این موضوع اظهار نظر کند.

غالباً شرکت‌ها و مؤسسات و کسانی که تولیدکننده مواد غذایی هستند استانداردهای سلامتی و امنیت غذا را رعایت نمی‌کنند و با اضافه کردن انواع طعم‌دهنده‌ها و مزه‌ها به فکر فروش بیشتر هستند.

مهم‌ترین راهکار این است که مردم آگاه شوند که چه اتفاقاتی در حال رخ دادن است اگر مردم ما به درستی آگاهی پیدا کنند مسلماً می‌پذیرند که آن را تغییر دهند.