

فصلنامه علمی - پژوهشی طب مکمل، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۵

بررسی آش‌ها و شورباها جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از دیدگاه طب سنتی ایران

محمد رضا شمس اردکانی^۱، الهه کریم‌پور رزکناری^۲، نیره واحدی مزدآبادی^۳، شکوفه جهانبخش^۴، مینا سعیدی^۵، ریحانه صبوریان^۶، منان حاجی محمودی^۷، ته‌مینا اکبرزاده^{*}

۱. استاد، دکترای تخصصی فارماکوتوزی، گروه فارماکوتوزی دانشکده داروسازی و مرکز تحقیقات طب و داروسازی سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
۲. دکترای عمومی داروسازی، مرکز تحقیقات طب و داروسازی سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
۳. دانشجوی کارشناسی ارشد تغذیه، مرکز تحقیقات طب و داروسازی سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
۴. کارشناس، مرکز تحقیقات طب و داروسازی سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
۵. استادیار، دکترای تخصصی شیمی آلی، مرکز تحقیقات گیاهان دارویی، دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
۶. استاد، دکترای تخصصی کنترل مواد خوراکی، گروه کنترل غذا و دارو و مرکز تحقیقات طب و داروسازی سنتی، دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.
۷. دانشیار، دکترای تخصصی شیمی دارویی، گروه شیمی دارویی و مرکز تحقیقات طب و داروسازی سنتی، دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۱/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۴/۲۱

چکیده

مقدمه: در طب و تغذیه سنتی ایران، آش‌ها و شورباها به دلیل نحوه پخت آسان و روند هضم و جذب مطلوب، پایه اصلی رژیم غذایی بودند. از آنجاکه تغییر سبک زندگی به‌ویژه تغییر نحوه تغذیه افراد در جامعه مدرن سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها شده است، اصلاح برنامه غذایی و توجه به اصول **مورد** تأکید در طب سنتی ایران **می‌تواند به‌عنوان** راه حل مناسبی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها مطرح گردد.

متن: آش‌ها، غذا- داروهایی هستند که نقش به‌سزایی در دفع اخلاط فاسد بدن دارند و از این‌رو، در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها همچون یبوست و بیماری‌های قلبی - عروقی می‌توانند مؤثر باشند. در این مطالعه مروری با تمرکز بر منابع معتبر طب سنتی ایران، آش‌ها و شورباها را مورد بررسی قرار دادیم و تأثیر آن‌ها در پیشگیری و درمان بیماری‌ها **بررسی** شد.

نتیجه‌گیری: امروزه، رعایت اصول صحیح تغذیه به‌عنوان یک راهکار اصلی جهت پیشگیری و درمان بیماری‌ها در طب مدرن و سنتی ایران مطرح شده است. به نظر می‌رسد با بررسی دقیق و جامع اثرات درمانی آش‌ها و شورباها، **علاوه بر** شناخت بهتر خواص این دسته از دارو - غذاها، موجبات ارتقاء سلامت افراد جامعه نیز فراهم شود.

کلیدواژه‌ها: طب سنتی ایران، پیشگیری از بیماری، آش‌ها، شورباها.

*نویسنده مسئول: E.mail: akbarzad@tums.ac.ir

مقدمه

حفظ می‌شود (۵، ۸). کیفیت و کمیت اخلاط تولیدشده در کبد مستقیماً با کیفیت و کمیت غذای مصرف‌شده ارتباط دارد (۹). مزاج غذاها به انواع گرم، سرد، خشک و تر طبقه‌بندی می‌شوند (۱۰) و همان‌طور که در جدول شماره ۱ بیان شده است غذاها به ۱۸ گروه طبقه‌بندی می‌شوند (جدول شماره ۱) (۹).

آش‌ها و شورباها به دلیل امکان تهیه‌ی آسان، ماهیت همگن و روند هضم و جذب آسان، در طب سنتی مورد توجه خاص بودند و در دسته‌ی غذا - دارو طبقه‌بندی شده بودند (۱۱). در تعریف، آش طعامی است رقیق و روان که غالباً با سبزی، حبوبات، دانه‌ها، ترشی‌ها و چاشنی‌ها طبخ می‌شود (۱۲) و با توجه به محل زندگی و سن فرد قابل تغییر و بهینه‌سازی است. از همین رو اطباء سنتی جهت برنامه‌ریزی غذایی بیماران یا حفظ سلامت افراد از آن بهره می‌بردند؛ آن‌ها می‌توانستند با توجه به شرایط آب و هوایی و مزاج فرد، آش‌های متفاوتی را به‌عنوان ماده‌ی غذایی، توصیه کنند (۶).

شوربا نوعی آش است که در آن علاوه بر مواد اولیه‌ی آش از گوشت جوجه یا بره و غلات نیز استفاده می‌شود (۱۲). شورباها به دو دسته‌ی ساده و مرکب تقسیم می‌شوند: شورباهای ساده ملین بوده و شورباهای مرکب بسته به ترکیبشان خاصیت متفاوتی دارند (۵). توصیه شده است جهت بهره‌گیری از خواص شورباها، به‌صورت گرم از آنها استفاده شود (۱۳، ۱۴).

امروزه صنعتی شدن جوامع، کاهش فعالیت بدنی افراد، مصرف مواد غذایی پرکالری و کم‌ارزش و تغییر الگوی مصرف در میان‌وعده‌ها و وعده‌های اصلی سبب افزایش کالری دریافتی و اضافه‌وزن و بروز بیماری‌های مرتبط با آن شده است (۱۵، ۱۶). مطالعات اپیدمیولوژی در زمینه‌ی ارتباط الگوهای غذایی و بیماری‌های مزمن نشان‌دهنده‌ی نقش محافظتی رژیم غذایی مناسب بوده است (۱۷، ۱۸)؛ به‌طوری‌که عدم رعایت اصول زندگی سالم سبب پیدایش یا پیشرفت بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود (۱۹). سندرم متابولیک مجموعه‌ای از اختلالات متابولیکی شامل چاقی

طبق بیانیه‌ی سال ۱۹۷۸ سازمان جهانی بهداشت، طب سنتی مجموعه‌ی تمام علوم نظری و عملی است که در تشخیص طبی، پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی و ذهنی یا نابهنجاری‌های اجتماعی به کار می‌روند و به‌صورت گفتاری یا نوشتاری از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته‌اند (۱)؛ طبق این تعریف می‌توان با استفاده از طب سنتی بسیاری از مشکلات دنیای مدرن را برطرف ساخت.

در منابع طب سنتی، طب به دو بخش نظری و عملی تقسیم شده است. طب نظری شامل سه بخش امور طبیعی، علل و علائم بوده و طب عملی به دو بخش حفظ الصحه و معالجات تقسیم می‌شود. از منظر طب سنتی وظیفه‌ی اصلی پزشک حفظ تندرستی انسان است و درمان بیماری، در اولویت بعدی قرار دارد (۲). طبق تعاریف، پیشگیری یا حفظ الصحه در طب سنتی مقدم بر سایر علوم است؛ چراکه اگر فرد در سلامت کامل نباشد قادر به انجام کاری نخواهد بود (۳).

در طب مدرن نیز باوجود دست‌یابی به پیشرفت‌های بسیار در زمینه‌ی درمان، به‌هیچ‌وجه نیاز به مراقبت‌های پیشگیرانه از بین نرفته است. پیشگیری شامل جلوگیری از گسترش عوامل خطر در کشور یا در گروه‌های جمعیتی با امکان خطر بالا و مراقبت‌های تغذیه‌ای است (۴).

حفظ الصحه یا سته‌ی ضروری در مکتب سنتی ایرانی شامل شش اصل هوا، خوردن و آشامیدن، خواب و بیداری، حرکت و سکون، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی است (۵). منابع طب سنتی خوردن و آشامیدن را به دلیل قابل برنامه‌ریزی بودن یکی از اصول اساسی حفظ سلامت معرفی می‌کنند (۶، ۷).

از طرف دیگر اطباء سنتی معتقد بودند که هر جسم از چهار رکن آتش، باد، آب و خاک تشکیل شده است و در اثر استحاله‌ی این ارکان و فعل و انفعالات مربوط، مزاج (گرم، سرد، تر یا خشک) به وجود می‌آید؛ در اثر فعل و انفعالات غذا در معده و کبد چهار خلط خون، صفرا، بلغم و سودا ایجاد می‌گردد و با تعادل بین این اخلاط، سلامت بدن

جهت تنظیم این مطالعه بسیاری از منابع معتبر طب سنتی ایران از جمله «قانون، مخزن الادویه، قربادین کبیر، طب اکبری، خلاصه الحکمه، حفظ الصحه ناصر، حفظ الصحه، معالجات عقیلی، اکسیر اعظم و قانونچه» در زمینه‌ی آش‌ها و شوربا‌های مفید جهت پیشگیری یا درمان بیماری‌ها مطالعه شده است. این مقاله‌ی مروری، مواد اولیه‌ی آش‌ها و شوربا‌ها، نحوه‌ی درست طبخ و زمان درست مصرف آنها و پیشگیری یا درمان مرتبط با آنها را معرفی می‌کند. همچنین، اطلاعات مشابه در طب مدرن از طریق بانک‌های اطلاعاتی مانند scholarGoogle، Pubmed و SID استخراج شد و در نهایت، با رعایت اصل امانت‌داری در بیان مطالب داده‌ها مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و جهت رعایت نکات اخلاقی منابع کلیه‌ی مطالب در مقاله درج شد.

در متون طب سنتی ایران، آش‌ها و شوربا‌ها به‌عنوان یک غذا - دارو برای درمان و پیشگیری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفتند. آش‌ها و شوربا‌ها به دلیل داشتن مواد اولیه‌ای نظیر حبوبات، سبزی‌ها، میوه‌ها، ادویه‌ها، غلات، لبنیات و گاهی گوشت جوجه و بره، غذاهایی سالم و سبک و درعین‌حال حاوی چربی و کالری در حد نیاز بدن محسوب می‌شوند. به‌طورکلی آش گوشت‌دار و شوربا‌ها خاصیت غذایی کمی دارند ولی خاصیت پپسین‌سازی داشته سبب هضم بهتر گوشت می‌گردند. این غذاها به علت دارا بودن عصاره‌ی سبزیجات، سرشار از فیبر گیاهی بوده و در صورت خوب پخته شدن برای دوران نقاهت بیماران بسیار مناسب می‌باشند. در صورتی که با تخم‌مرغ خام ترکیب شوند بسیار مقوی و مغذی‌اند (۳).

در ادامه این غذا - داروها با استفاده از منابع معتبر طب سنتی معرفی می‌شوند (جدول شماره‌ی ۲).

اسفیداج (اسفیدباج): اسفیداج شوربایی با مزاج گرم و تر، کثیرالغذا، رطوبت‌بخش بدن است و در تمام زمان‌ها، مکان‌ها و احوال مناسب است. اسفیداج غذایی است که با گوشت و آب بدون اضافه کردن ترشی آماده می‌شود. این غذا برای افراد با مزاج معتدل مناسب است و در افرادی که

شکمی، افزایش قند خون، دیس لیپیدی و پرفشاری خون است که دامن‌گیر جوامع امروزی شده و در مطالعات مختلف ارتباط الگوی غذایی نامطلوب، با ابتلا به این سندرم به اثبات رسیده است (۲۰، ۲۱). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که رژیم غذایی مناسب بر شاخص‌های سلامتی مانند اوره، اسید اوریک، فسفر و پتاسیم در بیماران دیالیزی تأثیر داشته به‌طوری‌که نیاز بیماران را به دیالیز کاهش داده است (۲۱، ۲۲). در مطالعه‌ی دیگری نشان داده شده است که تغییر در رژیم غذایی توانسته از ابتلا به سرطان‌های کولورکتال به میزان ۹۰٪ پیشگیری کند (۲۳، ۲۴)؛ بنابراین، بسیاری از این بیماری‌ها با انتخاب‌های تغذیه‌ای نادرست در ارتباط هستند که اغلب آنها با برنامه‌ریزی صحیح قابل پیشگیری‌اند. نوع غذا، نحوه‌ی آماده کردن غذا، اندازه‌ی وعده‌های غذایی و تعادل در کالری دریافتی در طی روز، الگوی تغذیه‌ای را تشکیل می‌دهد که بهتر است در این الگو میوه، سبزی، دانه‌ها، غلات و حبوبات گنجانده و مصرف گوشت و غذاهای چرب محدود شود (۲۵، ۲۶).

هدف از این مطالعه، معرفی آش‌ها و شوربا‌ها به‌عنوان الگوی غذایی سالم با در نظر گرفتن تغییر نحوه‌ی پخت آنها با توجه به شرایط فردی، فصلی و سنی است تا بتوان الگوی تغذیه‌ای مناسبی را جهت بهبود سبک زندگی و کمک به درمان بیماری‌ها ارائه کرد.

متن

امروزه، اصلاح سبک تغذیه سبب حفظ و ارتقاء سلامتی افراد در جوامع شده (۲۷) به‌طوری‌که این امر به‌عنوان یکی از روش‌های اصلی جلوگیری از بیماری‌های مزمن و سرطان‌ها در کشورهای مختلف شناخته شده است (۲۸). بررسی‌ها نشان داده که به‌کارگیری میوه‌ها و سبزیجات غنی از کاروتنوئید و پکتین، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش داده است (۲۹). همچنین افزودن حبوبات به رژیم غذایی می‌تواند از بیماری‌های مزمن همچون بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و سرطان‌ها پیشگیری نماید (۳۰ - ۳۲).

جهت افزایش وزن، افزایش شیر در زنان شیرده، افزایش منی در مردان و کاهش ورم ریه به کار می‌رود. گاهی در تهیه‌ی این غذا آرد گندم، شیر گاو، نبات سفید و بر حسب شرایط موادی مانند تخم خربزه، فندق، چلغوزه و پسته را به آن اضافه می‌کنند (۳۳، ۳۴).

حصرمیه (آش غوره): حصرمیه تسکین‌دهنده‌ی حرارت در افراد گرم‌مزاج و دفع‌کننده‌ی خلط صفراس (۶). جهت تهیه‌ی آن برنج را در آب پخته و پس از نیم‌پخت شدن آب‌غوره‌ی تازه و مقداری نبات را به آن اضافه کرده، همراه با شیرهی بادام شیرین یا روغن آن می‌پزند و مصرف می‌کنند (۱۳).

سماقیه (آش سماق): سماقیه برای گرم‌مزاجان و دمای مزاجان مناسب است و تقویت‌کننده‌ی معده گرم است (۶). جهت تهیه‌ی این آش، برنج را در آب پخته و پس از نیم‌پخت شدن آب سماق تازه و مقداری نبات را به آن اضافه می‌کنند؛ سپس، همراه با شیرهی بادام شیرین یا روغن آن می‌پزند و مصرف می‌کنند (۱۳).

آش مخیضیه (آش دوغ): طبیعت این آش سرد و تر بوده بسیار مغذی است و برای افراد گرم‌مزاج بسیار مفید می‌باشد (۶). جهت تهیه‌ی آن برنج و آرد جوی بوداده را همراه با دوغ می‌پزند (۳۵).

اسفناخیه (آش اسفناج): اسفناخیه از جمله آش‌هایی است که در منابع دستور پخت‌های متفاوتی برای آن در ارتباط با بیماری‌های مختلف ارائه شده است. به‌عنوان مثال، در بیماری‌های عطش واقعی، کبد گرم و افراد گرم‌مزاج، اسفناج را با آب و روغن بادام شیرین پخته سپس به آن جوجه‌ی مرغ، شکر، روغن بادام شیرین و یا روغن گاو را اضافه می‌کنند و می‌پزند. در ذات‌الریه، سعال، سل و سرفه، اسفناج را با کشک، جو و ماش پوست‌کنده تهیه می‌کنند. در احتباس ادرار، سوزش ادرار و قولنج، ترکیب اسفناج، بادام و روغن کنجد توصیه شده است. در گرفتگی عضلات کمر، ضربه، دمل و درد مفاصل، برگ‌های اسفناج را خرد کرده با پیاز حلقه‌شده و ادویه‌های گرم می‌کوبند و به‌صورت بریان‌شده همراه با روغن کنجد تازه و آب

زکام و سرفه دارند سودمند است و همچنین سبب تولید منی می‌شود (۶، ۳۳). جهت تهیه‌ی آن، گوشت قطعه‌قطعه شده را جوشانده کف آن را جدا می‌کنند و سپس دارچین، نان‌خواه، زیره، قرنفل، خرفه، فلفل، حلتیت، زیره‌ی سبز، آویشن شیرازی و سیر را به آن اضافه می‌کنند (۳۴).

سکباج (آش سرکه): سکباج لطیف‌کننده، سردکننده، قطع‌کننده‌ی خلط صفرای و تسکین‌دهنده‌ی قلیان خون است (۶). جهت تهیه‌ی آن پیاز، زردک و تره را جوشانده، کف آنها را دور می‌ریزند و با آب سرد می‌شویند. سپس، گوشت را به‌صورت قطعات کوچک خرد کرده همراه با مقداری سرکه، ادویه و عسل یا شکر می‌پزند و در انتها کمی زعفران به آن اضافه می‌کنند (۳۵).

زیرباج: زیرباج آشی با طبیعت معتدل مایل به سردی با خاصیت فرح‌بخشی است. به همین دلیل، برای افراد سردمزاج و با مزاج معتدل مناسب است؛ بنابراین، افراد سالم نباید در خوردن آن مداومت کنند (۶، ۳۳). این آش از ترکیب اسفنداج و سکباج به دست می‌آید و سبب از بین بردن خلط بلغم، باز کردن گرفتگی بدن و جلوگیری از سوختن خلط صفرای می‌شود. مصرف آن در افراد با مزاج صفرای، کبد گرم و تب نوبه مناسب است (۳۵). روش تهیه‌ی آن به این صورت است که گوشت یا مرغ را خرد کرده به همراه دارچین، نخود پوست‌کنده و روغن کنجد تازه در آب می‌پزند. سپس، سرکه، شکر سفید، مغز بادام کوبیده همراه با گلاب، گشنیز خشک، عود هندی، سداب و زعفران را به آن اضافه می‌کنند (۱۳).

ابراهیمیه: ابراهیمیه آشی با طبیعت معتدل است. برای معده و کبد گرم مناسب است و خاصیت فرح‌بخشی و تقویت‌کنندگی دارد. روش تهیه‌ی آن مانند زیرباج است با این تفاوت که شکر، بادام و گلاب در آن ریخته نمی‌شود و به‌جای سرکه، آب‌غوره یا سرکه‌ی تصعیدشده و تقطیرشده به آن اضافه می‌کنند. همچنین، ادویه‌های گرم و مقداری عود را در پارچه‌ای کرباسی بسته و در آش می‌اندازند (۳۵).

حسوء: حسوء شوربایی است که از سیوس گندم، شکر و روغن بادام می‌پزند. در فارسی به آن «حریره» می‌گویند.

صورت وجود اسهال برگ ترشک، سماق، خرفه و عدس را به آن می‌افزایند. در درمان استسقا زرشکیه با کاسنی تازه، و در درمان یرقان، استفراغ و اسهال صفاوی، زرشکیه همراه با کاسنی و کاهوی تازه تجویز می‌شود (۳۳، ۳۴). جهت تهیه‌ی آن برنج را در آب پخته و پس از نیم‌پخت شدن، آب‌زرشک تازه یا آب‌زرشک خیسانیده را با مقداری نبات به آن اضافه کرده همراه با شیرهی بادام شیرین یا روغن آن پخته و مصرف می‌کنند (۱۳).

هریسه: هریسه از نظر طبیعت گرم و تر بوده کثیرالغذا و چاق‌کننده‌ی بدن و تقویت‌کننده‌ی دستگاه عصبی و معده است. هریسه شوربایی است که از حبوبات و گوشت تهیه می‌شود. بهترین نوع آن محتوی گندم با گوشت مرغ است؛ به صورتی که گندم و گوشت از هم قابل تشخیص نباشند (۱۳). جهت کاهش سرفه و درمان خشونت سینه مفید است ولی دیرهضم و مسدد است؛ بنابراین، برای افراد دچار یبوست مناسب نیست. مصلح آن در افراد گرم‌مزاج سکنجبین و در افراد سردمزاج انگور است (۳۳). جهت تهیه‌ی آن، گندم پوست‌کنده با آب پخته می‌شود. سپس، گوشت گوسفند یا مرغ بدون استخوان که با روغن و کمی پیاز سرخ شده است را به آن اضافه می‌کنند تا کاملاً پخته شود. پس از آن، قرنفل، هل، فلفل، دارچین و دساج هندی به آن افزوده می‌شود (۳۴).

کشکاب: از این آش جهت درمان تب ناشی از غلبه‌ی بلغم استفاده می‌شود. برای تهیه‌ی آن کشک را بریان کرده سپس در آب پخته و بسته به شرایط جسمی فرد نخود، دانه‌ی انار و برخی سبزیجات را به آن اضافه می‌کنند (۱۳).

رمانیه: رمانیه آشی است مغذی که در درمان ناراحتی‌های معده، تب‌های صفاوی، غلظت خون، تجمع رطوبات در معده، خفقان و جلوگیری از نفخ و استفراغ استفاده می‌شود. همچنین این آش دفع‌کننده‌ی خلط صفاوی از معده است. جهت تهیه‌ی آن، ابتدا برنج سفید را در آب پخته پس از نیم‌پخت شدن آن، آب انار ترش با کمی قند یا آب انار شیرین و مقداری آب به شیرین، روغن بادام شیرین یا شیرهی مغز بادام شیرین را به آن اضافه کرده و پس از

می‌پزند. سپس، آب کرفس، گشنیز خشک و نمک را به آن اضافه می‌کنند. در صورتی که نیاز به ایجاد لینت مزاج باشد به این آش در ابتدا چغندر خردشده اضافه کرده و هنگام مصرف غذا داخل آن نان خرد کرده می‌ریزند. همچنین دستور پخت این آش که برای حفظ الصحه در تمامی مزاج‌ها مناسب است به این صورت است که اسفناج را در آب پخته سپس پیاز حلقه‌شده و سرخ‌شده با روغن گاو را با دارچین و آب‌کامه (نوعی نان) به آن اضافه می‌کنند و می‌پزند (۳۴).

ماء‌الرحم: این آش، مقوی و مناسب برای دوران نقاهت بیماری بوده (۳۴) و برای اکثر مزاج‌ها کاربرد دارد. همچنین، جهت کاهش تب ناشی از استفراغ، رفع غش، خفقان، لرزش، یرقان، برطرف کردن کاهش حافظه، تقویت نیروی جسمی و جنسی و کاهش درد مفاصل و نقرس مناسب است (۳۳). جهت پختن این آش ابتدا گوشت تازه‌ی گوسفند را کباب کرده استخوان و چربی آن را جدا می‌کنند. سپس، آن را در پاتیل سنگی همراه با گلاب و آب سیب ترش یا آب به ترش قرار داده جسم سنگینی روی گوشت می‌گذارند و اجازه می‌دهند که گوشت تا بیرون آمدن کامل آب از آن پخته شود. در انتها تمام آب گوشت را در ظرفی ریخته مقدار کمی آب گشنیز تازه، آب کدوی تازه، آب کاهو و کمی نمک را در آن می‌ریزند تا پخته‌تر شود. در نهایت، صمغ عربی، نشاسته‌ی بریان و طباشیر پودر شده را به آن اضافه می‌کنند (۱۳).

انبرباریسیه (زرشکیه یا آش زرشک): این آش دارای طبیعت سرد و خشک می‌باشد و برای افراد دارای مزاج گرم، کبد گرم، معده‌ی گرم و مزاج دموی مناسب است. همچنین، برای درمان خون‌ریزی از بینی، سردرد ناشی از غلبه‌ی خون، استسقا، یرقان، استفراغ، اسهال صفاوی، سوء مزاج دموی قلب و ضعف کبد مناسب است. این آش تقویت‌کننده‌ی کبدهای گرم بوده، منفعت آن از تمام آش‌های ترش بیشتر است؛ به‌خصوص اگر به همراه گوشت تیهو، درآج و جوجه‌ی مرغ طبخ شود (۶). در صورت وجود یبوست، انجیر، اسفناج و مغز دانه‌ی کافشه و در

آش و برای صفاوی مزاجها می توان بعضی از ترشیها مانند سرکه، آب لیمو، آب غوره، انار، آلو، زرشک یا امثال آن را با کمی شیرینی به عنوان چاشنی به آش اضافه کرد (۳۳).

اطریه‌ی آرد برنج سبک، سریع هضم می شود و قابض است. اطریره‌ی آرد میده یا نشاسته کثیرالغذا و دیرهضم بوده خاصیت داروئی بیشتری دارد. اطریره‌ی آرد گندم برای افراد گرم مزاج، افراد دارای رژیم مایعات غلیظ و سرفه مناسب است. در صورتی که همراه با گوشت باشد خاصیت غذایی زیادی دارد و رطوبت بخش و چاق کننده‌ی بدن است. همچنین در صورتی که محتوی شیر و شیرینی باشد سبب تولید خلط غلیظ می شود (۳۳). جهت حفظ صحه، اطریره به همراه نخود، چغندر ریز کرده، گوشت قیمه، سیب، به، آب لیمو، آب غوره، ماست یا کشک طبخ می شود. جهت تهیه‌ی این آش، آرد را با آب و نمک خمیر نموده بر روی تخته پهن می کنند و از آن رشته‌های بسیار باریک طولانی می سازند. سپس خمیرها را در آب گرم جوشان طبخ می نمایند تا پخته شده و طعم خام آن از بین برود. در نهایت ادویه‌های مناسب و خوش بوکننده را به مقدار لازم به آن اضافه می کنند. در نوعی از اطریره که به آن «اوماج» گویند، آرد خمیر کرده را ریزه نموده با عدس می پزند (۳۳).

نخودآب (حمصیه): نخودآب آشی است که در موارد فلج، پارکینسون، مالیخولیا، بیماری‌های کلیه، مثانه و تقویت قوای جسمی کاربرد دارد. برای افراد دارای مزاج صفاوی مضر است. جهت تهیه‌ی این آش، نخود را در آب پخته و روغن بادام، نمک، پیاز، زیره و قرنفل را به آن می افزایند (۳۳).

لیمونیه (آش لیمو): لیمونیه نوعی آش است که جهت تهیه‌ی آن، برنج را در آب نیم پز کرده، سپس آب لیموی تازه و مقداری نبات را به آن اضافه می کنند. این آش همراه با شیرهی بادام شیرین یا روغن آن مصرف می شود (۱۳).

آش نارنج: آش نارنج نوعی آش است که جهت تهیه‌ی آن، برنج را در آب نیم پز کرده، سپس آب نارنج تازه و مقداری نبات را به آن اضافه می کنند. این آش همراه با شیرهی بادام شیرین یا روغن آن مصرف می شود (۱۳).

جذب چاشنیها در برنج، در نهایت نعنای تازه، هل و دارچین به آن می افزایند. در صورت افزودن گوشت مرغ بچه یا بزغاله یا بره به آن، آش بسیار مقوی‌ای تهیه می شود (۶، ۳۳، ۳۴).

اجاصیه یا آش آلو: اجاصیه آشی است مناسب افراد گرم مزاج و صفاوی. این آش در درمان استفراغ صفاوی، تشنگی، تبهای صفاوی، سردرد و خارش بدن کمک کننده است. جهت تهیه‌ی این آش گوشت را قطعه قطعه نموده با آب، نمک و کمی پیاز می جوشانند (کف آن را می گیرند)، سپس گوشت را با روغن گاو سرخ کرده آب را به آن اضافه می کنند تا کامل پخته شود و در ادامه مقداری برنج از قبل خیس شده را به آن اضافه می کنند. سپس، آلو، نعنای تازه و نمک به آن می افزایند و اجازه می دهند تا ترشی آلو در برنج نفوذ کند و کاملاً جا بیفتد. در هنگام تب، شیرهی بادام شیرین، اسفناج یا خرفه‌ی تر یا کدو و ماش پوست کنده نیز به این آش اضافه می شود. در سردرد ناشی از گرمی، اجاصیه همراه با گوشت درآج، تپه و جوجه با سیب و به تجویز می شود. جهت لینت مزاج و حفظ الصحه‌ی افراد صفاوی به اجاصیه اسفناج، خرفه‌ی تازه، ترشه و برگ چغندر خرد شده را می افزایند. بسته به شرایط فرد می توان ادویه‌های مناسب مانند دارچین، گشنیز خشک و دانه‌ی هل را به آن افزود. برای تقویت روحی بیمار نیز اضافه کردن زعفران به آش مفید است (۳۳، ۳۴).

اطریره: (آش آرد یا رشته) این آش جهت درمان سردرد، به‌ویژه سردرد ناشی از هم و غم، افسردگی ناشی از گرمی و خشکی، فراموشی، خلط خونی، زکام و نزله، سل و معده‌های دارای رطوبت مورد استفاده قرار می گیرد. در مورد بیماری دق و سل، این آش از آرد جو و بدون گوشت تهیه می شود. در برخی از بیماری‌ها، همراه با گوشت پخته می شود که دیرهضم تر و سنگین تر است. مصلح هر دو نوع فلفل و روغن بادام شیرین است. جهت کاهش سرفه، درمان درد سینه، خشونت ریه و حلق، زخم اندام‌های درونی، مثانه و کلیه و معده‌ی سرد، همراه با برگ خرفه، اسفناج یا روغن بادام مصرف می شود. جهت مزه‌دار کردن

های مورد نیاز در زندگی یک فرد، تحت عنوان حفظ الصحه یا ستهی ضروریه پرداخته شده است. یکی از مهم‌ترین این اصول بحث خوردن و آشامیدن است که غذاها و نوشیدنی‌های فراوانی بسته به شرایط مزاج، سلامت، سن، آب و هوا و محل اقامت فرد معرفی می‌شوند. بسیاری از این غذاها که در گذشته استفاده می‌شدند و موجبات سلامتی افراد را فراهم می‌کردند، امروزه با رواج غذاهای آماده به دست فراموشی سپرده شده‌اند. درحالی‌که می‌توان با به‌کارگیری آموزه‌های ساده و قابل اجرای طب سنتی ایران به رژیم غذایی سالم و مناسب هر فرد دست یافت. در حقیقت، آموزش تغذیه‌ی صحیح، ابزاری قدرتمند جهت حفظ و دستیابی به سلامتی به شمار می‌رود (۱۱). روی آوردن به آش‌ها و شورباها می‌تواند در ایجاد الگوی صحیح تغذیه‌ای به جامعه‌ی امروزی یاری برساند. در منابع ارزشمند طب سنتی به‌طور مفصل به مواد اولیه، نحوه‌ی پخت، موارد استفاده در سلامت و بیماری و یا تغییرات لازم در مواد اولیه برای هر بیماری و مراحل مختلف بیماری پرداخته شده است. در این مطالعه، نزدیک به ۲۰ آش و شوربای پرکاربرد از منابع معتبر طب سنتی استخراج و با در نظر گرفتن کاربرد آن در پیشگیری و درمان بیماری‌های مختلف به‌طور جداگانه دسته‌بندی شدند که حاصل آن در جدول شماره‌ی ۲ ارائه شده است.

لازم به ذکر است در منابع طب رایج، به خواص درمانی آش‌ها و شورباها اشاره نشده و شایسته است مطالعات جامعی در این زمینه بر روی این دسته از غذا - داروها به‌عنوان منبع مرکبی از مواد معدنی و مغذی صورت پذیرد تا بتوان به ارتقاء سطح بهداشت تغذیه و تسریع روند درمانی برخی از بیماری‌ها کمک کرد. به‌منظور بهره‌گیری از خواص این دسته از غذا - داروها، توجه به نوع مزاج فرد، شرایط محیطی و آب و هوایی امری ضروری است.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر بخشی از مطالعه‌ی مروری صورت گرفته در مرکز تحقیقات طب و داروسازی سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران است. پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از حمایت‌های مادی و معنوی آن مرکز تحقیقاتی و آن دانشگاه قدردانی و سپاس‌گزاری کنند.

قرعیه (قلیه‌ی کدو تنبل): این غذا - دارو جهت رطوبت‌بخشی به بدن و سر بسیار مفید است. بهتر است در افراد گرم‌مزاج همراه با گوشت طبخ شود. جهت تهیه‌ی این آش، کدو را با روغن بادام و ادویه‌های مناسب می‌پزند. سپس با توجه به شرایط بیمار می‌توان ماش، سیب، به و انار را به آن اضافه کرد (۳۴).

بحث و نتیجه‌گیری:

در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران که سبک زندگی از سنتی به مدرن در حال تغییر است، گذار تغذیه‌ای سریعی مشاهده می‌شود که این امر خود سبب افزایش مشکلات ناشی از بیماری‌های مزمن مرتبط با تغذیه شده است (۳۸). امروزه غذاهای حاوی فیبر زیاد، سبزی تازه، ویتامین C و E، کارتنوئیدها و سلنیوم به‌عنوان عوامل پیشگیری‌کننده‌ی سرطان معرفی می‌شوند. مطالعات اخیر نشان داده است که تغییر در الگوی غذایی به‌طور مثال استفاده از غذاهای سریع آماده شونده، مصرف تنقلات مضر و کم‌رنگ شدن وعده‌های غذایی اصلی تأثیر منفی بر روی میزان اسیدفولیک در کودکان باقی گذاشته است که می‌تواند بر روند رشد جسمی و ذهنی آنها تأثیر بگذارد (۳۹، ۴۰). میزان و نوع اسید چرب موجود در رژیم غذایی می‌تواند بر تنظیم ترشح هورمون‌ها و جلوگیری از سرطان پستان مؤثر باشد (۴۱، ۴۲)؛ به‌طوری‌که مطالعات درون‌تنی (*in vivo*) نشان داده‌اند که اسیدهای چرب با چند پیوند قابل اشباع می‌توانند اثرگذاری داروهای ضد سرطان در برابر سلول‌های توموری را افزایش دهند. به‌عنوان مثال DHA (Docosahexaenoic acid) به‌صورت قابل توجهی اثرات داروهای شیمی‌درمانی پستان را بهبود می‌بخشد (۴۳، ۴۴). همچنین در بررسی‌ها برون‌تنی (*in vitro*) توانایی اسیدهای چرب با چند پیوند قابل اشباع در افزایش سمیت برخی از داروهای شیمی‌درمانی به اثبات رسیده است. مانند اثرات تشدیدکننده‌ی اسید چرب gamma-GLA (linolenic acid) بر داروی شیمی‌درمانی تاکسول در محیط کشت سلول‌های سرطانی انسان (۴۵). راهکار متخصصان طب مدرن و سنتی برای پیشگیری از بروز بیماری، تغییر سبک زندگی و رعایت اصول صحیح تغذیه است. در منابع طب سنتی، به‌تمامی مسائلی که جهت ایجاد سلامتی، نگهداری سلامت، درمان بیماری و سایر مراقبت-

جدول شماره‌ی (۱) طبقه‌بندی انواع غذا در منابع طب سنتی ایران

| | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| لطیف فاسد الکیموس متوسط‌الغذاء | لطیف فاسد الکیموس قلیل‌الغذاء | لطیف فاسد الکیموس کثیرالغذاء | لطیف صالح الکیموس متوسط‌الغذاء | صالح لطیف الکیموس قلیل‌الغذاء | صالح لطیف الکیموس کثیرالغذاء |
| کثیف ردیالکیموس معتدل‌الغذاء | کثیف ردیالکیموس قلیل‌الغذاء | کثیف ردیالکیموس کثیرالغذاء | کثیف صالح الکیموس متوسط‌الغذاء | کثیف صالح الکیموس قلیل‌الغذاء | کثیف صالح الکیموس کثیرالغذاء |
| معتدل ردیالکیموس معتدل‌الغذاء | معتدل ردیالکیموس قلیل‌الغذاء | معتدل ردیالکیموس کثیرالغذاء | معتدل صالح الکیموس معتدل‌الغذاء | معتدل صالح الکیموس قلیل‌الغذاء | معتدل صالح الکیموس کثیرالغذاء |

جدول شماره‌ی (۲) معرفی آش‌ها و شوربا‌های طب سنتی ایران بر اساس مواد اولیه و موارد استفاده

| نام آش | مواد اولیه | موارد استفاده | منبع |
|----------------------|--|---|------------|
| اسفناخیه (آش اسفناج) | اسفناج، آب، روغن بادام شیرین، جوجه‌ی مرغ و شکر. | نفرتیس، کچلی. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| اسفیدباج | گوشت، آب دارچین، نان‌خواه، زیره، قرنفل، خرفه، فلفل، حلتیت، زیره‌ی سبز، آویشن شیرازی و سیر. | تب زودگذر ناشی از پراشتهایی، افزایش‌دهنده‌ی شیر مادر، تب ناشی از سل، کولیت، سوء مزاج گرم و صفاوی کلیه، نفرتیس، فراموشی، اسکیزوفرنی، صرع سودائی، و گرفتگی صدای ناشی از سوء مزاج خشک. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| اجاصیه (آش آلو) | گوشت، آب، نمک، کمی پیاز، روغن گاو، برنج، آلو و نعنای تازه. | افزایش‌دهنده‌ی شیر مادر و تب ناشی از وبا. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| آش نارنج | برنج، آب‌نارنج تازه، نبات، شیره‌ی یا روغن بادام شیرین. | تب زودگذر ناشی از خوردن غذاهای گرم. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| ابراهیمیه | گوشت یا مرغ، دارچین، نخود پوست‌کنده و روغن کنجد تازه، آب‌غوره، گشنیز خشک، عود هندی، سداب و زعفران. | خاصیت فرح بخشی و تقویت‌کننده قوی بدن دارد. | ۳۵ |
| آش مخیضیه | برنج و آرد جو بوداده و دوغ. | مناسب گرم‌مزاجان | ۳۵ |

| نام آش | مواد اولیه | موارد استفاده | منبع |
|------------------------------|---|--|---------------|
| اطریه (آش آرد یا رشته) | آرد، آب و نمک، ادویه‌های مناسب و خوش بو. | رطوبت‌بخش و چاق‌کننده‌ی بدن | ۳۳ |
| حسو (حریره) | آرد گندم، شیر گاو، بادام شیرین و نبات سفید. | کولیت، جذام، التهاب روده، افزایش‌دهنده‌ی شیر مادر، تب ناشی از سل، اسهال، ورم معده، تشنج، آبسه کبد، عدم بهبودی زخم از سوء مزاج خشک، مسمومیت با فرقیون، سردرد ناشی از خشکی، سوء مزاج گرم و خشک ساده‌ی معده و سرفه | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| حمصیه (نخودآب) | نخود، روغن بادام، نمک، پیاز، زیره و قرنفل. | کولیت، تب ناشی از غلبه‌ی بلغم، سوء مزاج سرد ساده معده، سوء مزاج سرد و خشک سودایی معده، ورم معده، ورم کلیه، ورم کبد، کاهش شهوت، ورم اندام تناسلی در مردان، سردرد ناشی از رطوبت، صرع بلغمی، سکت، سرفه، سوء مزاج تر قلب، فراموشی و عدم بهبودی زخم از سوء مزاج سرد و سوزش ادرار. | (۳۷،۳۶،۱۴،۱۳) |
| حصرمیه (آش غوره) | برنج، آب‌غوره تازه، نبات، شیره یا روغن بادام شیرین. | تب زودگذر ناشی از سوء هاضمه، تب ناشی از وبا، سوء مزاج گرم ساده‌ی معده، سوء مزاج گرم معده و کل بدن، دیابت، درد مفاصل، تب زودگذر ناشی از خوردن غذاهای گرم، سوء مزاج گرم کلیه و کولیت. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| رمانیه (آش انار) | برنج، آب انار ترش، آب به شیرین، روغن یا شیره‌ی بادام شیرین، نعنای تازه، هل و دارچین. | افزایش‌دهنده‌ی شیر مادر، تب زودگذر ناشی از سوء هاضمه، سوء مزاج گرم ساده‌ی معده، ضعف کلیه، سوء مزاج گرم کلیه و دیابت. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| زرشکیه (آش زرشک، انبریارسیه) | برنج، آب‌زرشک تازه، مقداری نبات، شیره یا روغن بادام شیرین. | تب زودگذر ناشی از سوء هاضمه، سوء مزاج گرم ساده معده و دیابت. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| زیرباج | گوشت یا مرغ، دارچین، نخود پوست‌کنده و روغن کنجد تازه، سرکه، شکر سفید، مغز بادام کوبیده، گلاب، گشنیز خشک، عود هندی، سداب و زعفران. | ورم کبد، آسیت، سوء مزاج گرم طحال، افزایش‌دهنده‌ی شیر مادر، تب ناشی از غلبه‌ی بلغم، فلج و اسکیزوفرنی. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| سکباج | پیاز، زردک، تره، گوشت، سرکه، ادویه، عسل یا شکر و زعفران. | آسیت و کولیت. | (۳۶) |

| نام آش | مواد اولیه | موارد استفاده | منبع |
|--------------------|---|---|---------------|
| سماقیه (آش سماق) | برنج، آب سماق تازه، نبات، شیره یا روغن بادام شیرین. | تب زودگذر ناشی از سوء هاضمه، تب ناشی از وبا، سوء مزاج گرم ساده‌ی معده، التهاب روده، درد مفاصل، تب زودگذر ناشی از خوردن غذاهای گرم، ورم کلیه و سوء مزاج گرم معده و کل بدن. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| قرعیه (قلیه کدو) | کدو، روغن بادام، ادویه، ماش، سیب، به و انار. | کچلی. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| کشکاب نخود نیم کوب | کشک، نخود، دانه انار و سبزیجات. | تب ناشی از غلبه‌ی بلغم. | ۱۳ |
| لیمونیه (آش لیمو) | برنج، آب لیموی تازه، نبات، شیرۀ یا روغن بادام شیرین. | افزایش‌دهنده‌ی شیر مادر و تب زودگذر ناشی از خوردن غذاهای گرم. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| ماء‌اللحم | گوشت تازه گوسفند، گلاب، آب سیب ترش یا آب به ترش، آب گشنیز تازه، آب کدوی تازه، آب کاهو، نمک، صمغ عربی، نشاسته‌ی بریان و پودر طباشیر. | عدم بهبودی زخم از سوء مزاج سرد، تب زودگذر ناشی از استفراغ، کولیت، تب ناشی از سل، مسمومیت با زهر افعی، سردرد ناشی از خشکی و غش. | (۳۷،۳۶،۱۳) |
| هریسه | حبوبات و گوشت. | شکستگی، پراشتهایی، آتروفی کلیه، کاهش شهوت و طپش قلب. | (۳۷،۳۶،۱۴،۱۳) |

References:

1. Organization WHO. The promotion and development of traditional medicine. report of a WHO meeting [held in Geneva from 28 November to 2 December 1977] 1978.
2. M, Naseri, H, Rezaii-zadeh, R, Chopani, M, Anoshirvani. Review of Iranian Traditional medicine Fundamentals. Tehran: Iranian Traditional medicine; 1391. [Persian]
3. M, KH, E, Naser-Alkokama. Hefz-o-Alseheh. Tehran: Iranian Traditional medicine; 1390. [Persian]
4. H, Hatami. Comprehensive book on public hygiene. Tehran: Arjmand publication; 1385. [Persian]
5. Sh, B, H, Monajem. Ghanooncheh. Tehran: 1391. [Persian]
6. M, K, Gilanii. Hefz-o-Alseheh naseri. Tehran: Almaei publication; 1388. [Persian]
7. Eshagh ebn Ali. adab altabib. Tehran: Iranian Traditional medicine; 1390. [Persian]
8. I, Sina. The Canon of Medicine. Tehran: soroush; 1987. [Persian]
9. M, Mazaheri, M, Yavari, M, Babaeian, M, Hajiheidari, M, Borhani, A, Sharifi Olounabadi, et al. Principles of Approach to Food and Nutrition in Traditional Iranian Medicine. *jiitm* 2012;2(4):329-37. [Persian]
10. Gh, Kordafshari, H, Mohhamad-Kenari, S, S, Esmaili. Nutrition in Iranian and Islamic medicine. Tehran: Nikan Generation; 1391. [Persian]
11. M, Esfahani, B, Zolfaghari, H, Karimi, E Ghannadi. Traditional Iranian Medicine A Valuable Source to Introduce Medicinal & Functional Foods. *JITM* 2012;3(1):77-95 [Persian]
12. A, A, Dekhoda. dictionary. Tehran: Tehran university publication; 1385. [Persian]
13. M, A, Arzani. Teb-Akbari. Tehran: Jalal-Aldin publication; 1387. [Persian]
14. M, A, Tabib. Tohfe Soleimaniyeh. Tehran: Almaei publication; 1389. [Persian]
15. Duad S. Nutrition Essential for Nursing Practice. 5th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
16. van der Horst K, Oenema A, van de Looij-Jansen P, Brug J. The ENDORSE study: research into environmental determinants of obesity related behaviors in Rotterdam schoolchildren. *BMC Public Health* 2008;8(1):142.
17. Schiltz B, Minich DM, Lerman RH, Lamb JJ, Tripp ML, Bland JS. A science-based clinically tested dietary approach for the metabolic syndrome. *Metab Syndr Relat Disord* 2009;7(3):187-92.
18. Noel S. Dietary patterns, genetic predisposition and metabolic syndrome in the Boston Puerto Rican Health Study. *Metab Syndr Relat Disord* 2009;7(4):385-92.
19. F, Adili, H, Fakhrzadeh, M, Nouri, J, Makarem, B, Larijani. Knowledge, Practice Status trends in risk factors for cardiovascular disease in inhabitants of Tehran University of medical sciences (Population lab region). *ijdl* 2005; 5(2):85-175. [Persian]
20. S, Hadad Tabrizi, M, Haji Faraji, A, Houshiar Rad, A, Abadi, F, Hosseinpanah. Association between the metabolic syndrome and food patterns in non-

- menopause women. *Iranian J Nutri Sci & Food Tech* 2011;5(1):39-48. [Persian]
21. Feldeisen SE, Tucker KL. Nutritional strategies in the prevention and treatment of metabolic syndrome. *Appl Physiol Nutr Metab* 2007;32(1):46-60.
 22. Mahan LK, Escott-Stump S. *Krause's food, nutrition, & diet therapy*. 11th ed.: Saunders. USA; 2004.
 23. Spradley BW, Allender JA. *Community health nursing: Concepts and practice*. Scott, Foresman/Little, Brown Higher Education; 1990.
 24. Borwell B. *Bowel Cancer*. John Wiley & Sons; 2006.
 25. Cambell S. *British Nutrition Foundation. Nursing Standard*; 2013.
 26. Edelman CL, Mandle CL, Kudzma EC. *Health promotion throughout the life span*. Elsevier Health Sciences; 2013.
 27. Lewis SL, Dirksen SR, Heitkemper MM, Bucher L. *Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems, Single Volume*: Elsevier Health Sciences; 2013.
 28. BrunnerLS, Smeltzer SCC, Bare BG, Hinkle JL, Cheever KH. *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*: Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
 29. Hu P, Reuben DB, Crimmins EM, Harris TB, Huang M-H, Seeman TE. The effects of serum beta-carotene concentration and burden of inflammation on all-cause mortality risk in high-functioning older persons: MacArthur studies of successful aging. *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci* 2004;59(8):849-54.
 30. Mirmiran P, Noori N, Zavareh MB, Azizi F. Fruit and vegetable consumption and risk factors for cardiovascular disease. *Metabolism* 2009;58(4):460-8.
 31. Nöthlings U, Schulze MB, Weikert C, Boeing H, van der Schouw YT, Bamia C, et al. Intake of vegetables, legumes, and fruit, and risk for all-cause, cardiovascular, and cancer mortality in a European diabetic population. *J Nutr* 2008;138(4):775-81.
 32. Venn B, Mann J. Cereal grains, legumes and diabetes. *Eur J Clin Nutr* 2004;58(11):1443-61.
 33. S, M, H, Aghili-Khorasani-Shirazi. *Ghom: Esmailian*; 1386. [Persian]
 34. S, M, H, Aghili-Khorasani-Shirazi. *Gharabadin Kabir. Tehran: Research Institute for Islamic and Complementary Medicine*; 1276. [Persian]
 35. S, M, H, Aghili-Khorasani-Shirazi. *Makhzan Aladvieh. Sabz Arang* 1392. [Persian]
 36. M, Azam-Khan. *Eksir Azam. Tehran: Research Institute for Islamic and Complementary Medicine*; 1276. [Persian]
 37. S, M, H, Aghili-Khorasani-Shirazi. *Moalejat Aghili. Tehran: Research Institute for Islamic and Complementary Medicine*; 1387. [Persian]
 38. Ghassemi H, Harrison G, Mohammad K. An accelerated nutrition transition in Iran. *Public Health Nutr* 2002;5(1a):149-55.
 39. Chen PhD K-J, Shaw PhD N-S, Pan PhD W-H, Lin PhD B-F. Evaluation of folate status by serum and erythrocyte folate

- levels and dietary folate intake in Taiwanese schoolchildren. *Asia Pac J Clin Nutr* 2007;16(S2):572-8.
40. Scott J, Kraemer K. Nutritional anemia: B-vitamins. Ireland: School of Biochemistry and Immunology at Trinity College Dublin; 2007.
41. Murff HJ, Shu XO, Li H, Yang G, Wu X, Cai H, et al. Dietary polyunsaturated fatty acids and breast cancer risk in Chinese women: a prospective cohort study. *Int J Cancer* 2011;128(6):1434-41.
42. MacLennan M, Ma D. Role of dietary fatty acids in mammary gland development and breast cancer. *Breast Cancer Res* 2010;12(5):211.
43. Ewaschuk JB, Newell M, Field CJ. Docosahexanoic Acid Improves Chemotherapy Efficacy by Inducing CD95 Translocation to Lipid Rafts in ER- Breast Cancer Cells. *Lipids* 2012;47(11):1019-30.
44. Habermann N, Christian B, Luckas B, Pool-Zobel BL, Lund EK, Gleis M. Effects of fatty acids on metabolism and cell growth of human colon cell lines of different transformation state. *Biofactors* 2009;35(5):460-7.
45. Menendez J, del Mar Barbacid M, Montero S, Sevilla E, Escrich E, Solanas M, et al. Effects of gamma-linolenic acid and oleic acid on paclitaxel cytotoxicity in human breast cancer cells. *Eur j cancer* 2001;37(3):402-13.

Investigation of some Iranian foods known as “Ash and Shourba” for diseases prevention from Iranian Traditional Medicine point of view

Shams Ardekani MR¹, Karimpour-Razkenari E², Vahedi Mazdabadi N³, Jahanbakhsh Sh⁴, Saeedi M⁵, Sabourian R², Hajimahmoodi M⁶, Akbarzadeh T^{*7}

1. Professor, Ph.D. in Pharmacognosy, Department of Pharmacognosy, Faculty of Pharmacy and Persian Medicine and Pharmacy Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
2. Pharmacist, Persian Medicine and Pharmacy Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
3. MS student in Nutrition, Persian Medicine and Pharmacy Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
4. Expert, Persian Medicine and Pharmacy Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
5. Assistant professor, Pd.D. in Organic Chemistry, Medicinal Plants Research Center, Faculty of Pharmacy, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
6. Professor, Ph.D. in Food Control, Department of Drug and Food Control, Faculty of Pharmacy and Persian Medicine and Pharmacy Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
7. Associate Professor, Department of Medicinal Chemistry and Persian Medicine and Pharmacy Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Received: 07 April, 2016; Accepted: 11 July, 2016

Abstract

Introduction: In Iranian traditional medicine and nourishment, cullises and pottages have been the basis of diet, because of their easily cooking way and their optimum digestion. Since the onset of different kinds of diseases have been the result of changing lifestyle especially their eating habits in modern society, the amendment of the diet and consideration of the emphasized Iranian Traditional medicine principals could be a pertinent way in the prevention and treatment of the diseases.

Content: Cullises and pottages are food-drugs which have a significant role in excreting corrupt humors, so they could be effective in the prevention and treatment of diseases such as constipation and cardiovascular diseases. In this review study, referring to reliable sources of Iranian Traditional medicine, different kinds of pottages have been introduced and their effects on the prevention and treatment of the diseases have been investigated.

Result: Today, observance of the principals of proper nutrition as a main method prevention and treatment have been considered. It seems that the promotion of the society's health can be achieved with the exact investigation of the curative effects of cullises and pottages, in addition to better recognition the properties of these food-drugs.

Keywords: Iranian Traditional Medicine, Disease prevention, Ash, Shourba.

*Corresponding author: E.mail: tums.akbarzad@tums.ac.ir