

تلاش مردم قرون وسطی در راه شناسایی خواص مواد گوناگون غذایی حکایت می کند. از آنچه گذشت نتیجه می گیریم که صیانت ذات و حفظ نوع، مستلزم آن است که اشیاء مادی (مواد گوناگون غذایی) جایگزین انرژی و تلاشی گردند که به هنگام حیات رو به کاهش می گذارد یا از بین می رود؛ این احتیاجات زیستی بشر احتیاجاتی طبیعی و غیرقابل اجتناب هستند؛ این احتیاجات همچنان تجدید می شوند؛ امروز برطرف می گردد، و فردا بار دیگر به میان می آید؛ این احتیاجات محدود به حداکثر و حداقل می باشند، بشر به هوا آب و غذا احتیاج دارد؛ بشر برای حفظ خود در برابر شرایط نامطلوب، محتاج به لباس، پناهگاه و سلاح است، همگی این اشیاء برای زندگی لازم است، با وجود این، بشر معمولاً به تأمین اینگونه احتیاجات اساسی قانع نیست؛ بشر می خواهد از زندگی لذت ببرد، زندگی را زیبا، و در رفاه و آسایش زندگی کند. اینگونه خواستها، در تغییر، نامحدود، و بی حد و حصرند، اگر تمامی خواستها هم اکنون تأمین می گردید، از این جهت رضایت کامل حاصل نمی گردید، بلکه خواستهای جدیدتری به میان می آمد که در روزهای آینده باید برآورده شود؛ خواستها، در نقاط مختلف گیتی، برحسب نوع زندگی، آب و هوا، عادات و رسوم با یکدیگر اختلاف دارند، خواستها برحسب سن، جنس، و ساختمان افراد هم با یکدیگر متفاوتند...<sup>۱</sup>».

### رابطه غذا با عقل و اندیشه بشری

ویل دورانت می نویسد: «... اگر کسی غذا نخورد و اکنشهای او متوقف خواهد گشت. اگر به کسی غذای درست و مناسبی داده شود ممکن است آدمی مُتقی و وطن پرست بار بیاید و اگر غذایش صحیح و کامل نباشد ممکن است ناقص، جانی، بدبین و احمق... گردد. اگر فعالیت انسان، از زاده تا مرگش سنجیده شود، درست به اندازه انرژی اغذیه ای که خورده است خواهد بود، مسلماً انرژی ذهنی و عقلی انسان محصول انرژی مواد غذایی اوست و این مواد غذایی عضوی نیز نتیجه استحاله ای است که نباتات در تبدیل مواد خام غیرعضوی خاک، به مواد عضوی کرده اند.»<sup>۲</sup>

۱. لودویک اچ مای: آشنایی با علم اقتصاد، ترجمه علی اصغر هدایتی، ص ۵ به بعد.

۲. لذات فلسفه، پیشین، ص ۷۱.

## اهمیت تغذیه صحیح به نظر ایرانیان

جاحظ می نویسد: «ایرانیان را عقیده بر این بود که زندگی در این دنیا بسته به خوراک است و آدمی را در خور است که به هنگام خوردن، فکر خود را پریشان و متشتت نکند و حواس خود را به خوراک و طعم و کیفیت آن معطوف دارد تا هر عضوی از اعضای بدن نصیب خود را از خوراک برگیرد... و طعامی که به درون آدمی می رود از جانب مزاج پذیرفته گردیده بر او گوارا باشد.<sup>۱</sup>» این نظریات که متجاوز از هزار سال پیش اظهار شده است مورد تأیید طب جدید نیز هست و پزشکان، ناراحتی خیال و نگرانی را دشمن سلامتی و مختل عمل هضم می دانند.

متأسفانه ما از وضع تغذیه و خوراک و پوشاک اکثریت مردم ایران در طول تاریخ اطلاع کافی در دست نداریم آنچه جاحظ در مورد ایرانیان نوشته مربوط به طبقه ممتاز و متوسط مردم ایران است. اکثریت محروم مخصوصاً طبقه وسیع کشاورزان از دیرباز از کمبود مواد غذایی رنج برده است، و اقلیت ممتاز در اثر پرخوری و اسراف و تبذیر و بی توجهی به ورزش و فعالیت‌های بدنی غالباً به عوارض چاقی از جمله مرض نفرس، سوءهاضمه، سکت و غیره مبتلا بوده‌اند.

«طبق آماری که جامعه‌شناسان بدست آورده‌اند، در حال حاضر، در قاره پرجمعیت آسیا روزانه به هر فرد بیش از ۲۳۰۰ کالری نمی رسد، در صورتیکه در امریکای شمالی هر انسانی از ۳۲۰۰ کالری برخوردار می شود.<sup>۲</sup>»

شهریاران ایران مخصوصاً در دوره ساسانیان به تنوع در غذا اهمیت فراوان می دادند، ظاهراً خسرو پرویز قهرمان شکم بارگی بود و در مطبخ او خوانسالاران به تهیه انواع خوراک سرگرم بودند. از جمله آن غذاها خورش رومی یا غذای رومی بود که آنرا گاه با شیر و شکر و گاه با تخم مرغ و عسل و گاه با کره و شکر و شیر می ساختند و خورش دهقانی عبارت بود از گوشت گوسفند نمک سود و ناسوز (گوشتی که در رب انار بخوابانند) و تخم مرغ پخته<sup>۳</sup> علاوه بر این ها خورش خراسانی نیز مورد علاقه خسرو پرویز بود و آن عبارت بود از گوشت کباب شده به سیخ، و گوشت پخته در دیگ و کره و

۱. کتاب تاج، پیشین، ص ۲۱ به بعد.

۲. زمینه جامعه‌شناسی، پیشین، ص ۲۵۵.

عصارت گوناگون.<sup>۱</sup>» در حالیکه شهریاران، روحانیان، نجبا و دیگر طبقات ممتاز از انواع طعامها و خورشها بهره‌مند می‌شدند کشاورزان و دیگر طبقات محروم در زیر بار سنگین مالیاتها و عوارض گوناگون و در نتیجه استثمار شدید فئودالها از حداقل وسایل زندگی بی‌نصیب بودند.

در دربار ساسانیان «خوانسالار» مقام و موقعیت ویژه‌ای داشت و مکلف بود از هر جهت غذای شهریار و نزدیکان او را مورد دقت قرار دهد و از خطرات احتمالی جلوگیری نماید. «روزی بهرام دوم بر سر سفره غذا نشسته بود و طعام می‌خورد. خوانسالار ظرفی اسفید باج برای او آورد. قدری از آن بر بازوی بهرام ریخت، وی فوراً امر به کشتن خوانسالار نگون‌بخت داد، خوانسالار گفت: «خداوند شاهنشاه را از این رأی باز دارد، تا خون من بناحق ریخته نشود، زیرا من از روی عمد مرتکب این جرم نشده‌ام.» شاه پاسخ داد: «اعدام تو از آن جهت واجب است که دیگران آگاه شوند تا در خدمت پادشاه اهمال نوزند.» سپس خوانسالار ظرف را برداشت و تمام محتوی آنرا روی شاه ریخته گفت شاهها نمی‌خواهم مردم بگویند تو بناحق مرا کشته‌ای، چنین کردم تا سزاوار مرگ باشم و تو را به بدرفتاری نسبت به خدمتکارانت متهم نکنند، اینک هرچه خواهی بکن، بهرام لبخندی زده گفت: «چگونه علاقه به حیات از خود دفاع می‌کنی! ترا بخشیدم.»<sup>۲</sup>

## خوانسالار

معمولاً در زندگی مردم عادی و میانه‌حال «کدبانو» یا خانم منزل، ضمن فعالیتهای گوناگون روزانه، به امور آشپزخانه و تهیه خوراک خانواده نیز رسیدگی و اقدام می‌کند، ولی طبقات ممتاز و مخصوصاً شهریاران و طبقه اشراف و فئودالهای بزرگ برای آشپزخانه خود، ارزش و تشریفات بیشتری قائل بودند.

در دستگاه سلاطین «خوانسالار» ناظر و مسئول آشپزخانه و سفره‌خانه پادشاهست «به سبب وجود حرم خانه و تعدد و کثرت کسانی که در دربار سلطان غذا می‌خورده‌اند، شغل خوانسالار مهم و در دستگاه او مفصل بود، چنانکه در تاریخ می‌خوانیم که طائفه «غز» در عهد سنجر هر سال ۳۴۰۰۰ گوسفند به خوانسالار تحویل می‌داده‌اند. دستگاه

۱. کرستن سن: ایران در زمان ساسانیان ترجمه رشید یاسمی، ص ۴۹۹، چاپ ۱۳۳۲.

۲. ثعالی، چاپ زنتبرگ، ص ۵۰۶، سطر هفت به بعد.

خوانسالار «حوائج خانه» نیز خوانده می شد، و اداره آن محتاج مراقبت در تهیه لوازم مطبخ و تعهد مخارج و مصارف جاری از قبیل صدقات ماه رمضان و مراسم عید اضحی و پذیرایی سفرا و واردین بوده است.

### خورشخانه و آشپزخانه

آشپز - کلمه خوالیگر (بر وزن بازیگر) به معنی طباخ و آشپز استعمال می شد فردوسی فرماید:

«می و خوان و خوالیگران یافتی»

بجای خوالیگر، خوالگر نیز به کار می بردند که آن نیز به معنی طباخ و خوانسالار است.

پرستنده دختر به آیین خویش ز خوالیگران، خوانومی خواست پیش  
«گرشاسب نامه اسدی»

... خوانی نهادند سخت نیکوی با تکلف بسیار... «بیهقی»

قدما به مطبخ و آشپزخانه «خورشخانه» نیز می گفتند.

ز گنججو رو دستور بستد کلید خورشخانه و خمره های نبید  
فردوسی

طباخ و آشپز را نیز «خورشگر» می گفتند.

کلید خورشخانه پادشاه بدو داد، دستور فرمانروا

۰۰۰

خورشگر بر آمیخت با شیر زهر بداندیش را با دزین زهر بهر  
فردوسی

گروه آشپزان از دیرباز مورد توجه طبقات منتعم بودند ولی در بین طبقات متوسط زنان کدبانو ضمن فعالیت های گوناگونی که در منزل انجام می دادند کار طباحی را نیز به عهده داشتند.

مسأله خوراک از روزگار قدیم به حدی مورد توجه بود که عده ای از دانشمندان

راجع به غذاها و خواص گوناگون آن کتب و آثاری از خود به یادگار گذاشته اند. ابن ندیم در کتاب الفهرست از کتابهایی که در طبخ «خوراکیها» تألیف شده، از جمله از کتاب الطبیخ تألیف حارث بن یسجر، کتاب الطبیخ للمرضی تألیف رازی و ۹ کتاب دیگر در این مقوله نام می‌برد.<sup>۲</sup>

فنون آشپزی از دیرباز مورد توجه مردان و زنان کدبانو بود؛ و معمولاً کسانی که علاقه به فرا گرفتن این هنر داشتند ماهها، بلکه سالها در زیر دست استادان این رشته کار می‌کردند. دهخدا در مقام طنز و مزاح می‌نویسد:

«عروسی خودپسند را مادرشوی پختن کوفته می‌آمocht و می‌گفت سبزی و گوشت را کوبی او گفت دانم، آن را جوشانی گفت دانم، گفت مایه را گلوله کنی گفت دانم، گفت یک یک در دیگ افکنی گفت دانم، مادرشوی برآشفته به طنز گفت و خشتی خام هم بر در دیگ نهی، گفت دانم، و راستی گمان برد مگر خشت خام نیز از بایسته‌های این طعام باشد، کوفته در دیگ کرد و خشت خام بر آن نهاد خشت با بخار آب گل شده در دیگ فرو ریخت.<sup>۱</sup>»

در نوروزنامه حکیم عمر خیام ضمن گفتگو از آیین «پادشاهان عجم» به بعضی از غذاهای آن روزگار اشاره شده است:

«ملوک عجم ترتیبی داشته‌اند در خوان نیکو نهادن، هر چه تمامتر به همه روزگار و چون نوبت به خلفا رسید در معنی خوان نهادن نه آن تکلف کردند که وصف توان کرد، خاصه خلفای عباسی، از (آش و مطلق طعام) و قلیها (گوشت بریان) و حلواهای گوناگون و فقاق (آبجو) جزر (هویج) اینان نهادند و پیش از ایشان نبود و اغلب حلواهای نیکو چون هاشمی و صابونی (نوعی لرزانک یا راحة الحلقوم که از روغن کنجد و نشاسته و عسل می‌پختند) و لوزینه و ایها و طبخهای نافع هم خلفای بنی عباس نهادند و آنهمه رسمهای نیکوایشان را از بلندهمتی بود...<sup>۱</sup>».

## سبزیها، ادویه، و بعضی خوراکیها

در کتاب مروج الذهب ج ۲ ص ۷۳۴ ضمن گفتگو از خلافت مستکفی از بعضی

۱. فهرست ابن ندیم، پیشین.  
 ۲. گنجینه سخن ص ۹۶ به نقل از نوروزنامه، به تصحیح استاد مینوی.

سبزیجات و ادویه نظیر ترخون، مرزنجوش، قرنفل، دارچین، گلپر، سیر، زیتون، انواع پیاز و شلغم و از بعضی خوراکیها و اغذیه معمولی آن زمان نظیر بزغاله بریان که نعناع و ترخون پای آن است و جوجه مُسْتَمَن و تیهو که خوب سرخ شده و سنبوسه و تخم مرغ سرخ شده که زیتون پای آن است سخن می‌گوید:

مردم روشن دل و واقع بین ایران به رغم خداوندان تصوف که طرفدار امساک شدید و کم‌خوراکی بودند مردم را به اعتدال و میانه‌روی تشویق، و از پرخوری و شکم‌پرستی برحذر داشته‌اند.

فردوسی طوسی گوید:

وگر کم‌خوری روز بفزایدت  
چنان‌خور که نیز آیدت آرزو  
نباشد فراوان خورش تندرست

ترا خورد بسیار بگزایدت  
مکن درخورش خویشتن چارسوی<sup>۱</sup>  
به کمتر خورش بس کن از خوردنی

الحیمية رأس کل دواء والمعدة بیت کل داء «پرهیز و خویشتن داری سر همه داروها، و شکم، خانه همه دردهاست (از امثال و حکم دهخدا).

دان که فرداش جای دوزخ شد  
هم زمطبخ در یست در دوزخ  
سنایی

هرکیش امروز قبله مطبخ شد  
آدمی را در این کهن برزخ

شکم بند کمتر پرستد خدای  
سعدی

شکم بند دست است و زنجیر پای

آدمی فربه ز عزاست و شرف  
آدمی فربه شود از راه گوش  
مولوی

جانور فربه شود لیک از علف  
جانور فربه شود از حلق و نوش

تا در انور معرفت بینی  
که پری از طعام تا بینی  
سعدی

اندرون از طعام خالی دار  
تهی از حکمتی به علت آن

آب ارچه همه زلال خیزد از خوردن پرملال خیزد  
نظامی

سیر خوردگی کار ستوران است (کشف المحجوب).

در باب بیستم قابوس نامه در بیان پندهای انوشیروان، در پند بیست و هشتم در مَدَمَت شکم پرستی چنین می‌خوانیم: «هر بنده که او را بخرنند و بفروشد آزادتر از آنکس بود که «گلوبنده» بود.

چوینی خورشهای خوش گیرد خویش بیندیش تلخی دارو، ز پیش  
اسدی  
حیات را چه گوارانده ترا ز آب، ولیک کسی که بیشترش خورد بُکشد استسقاش  
سنایی

حافظ حتی می‌گساری را نیز در حد اعتدال تجویز می‌کند:

ساقی اریاده به اندازه خوردنوشش باد ورنه، اندیشه این کار فراموشش باد  
نظامی گنجه‌ای از طرفداران «اعتدال» و از مخالفان جدی پر خوری و کم خوری  
است وی در «پاس تندرستی از راه اعتدال» در خسرو و شیرین چنین می‌گوید:

دگر باره بگفتش کای خردمند طبیبانه درآموزم یکی پند  
... طبیعی در یکی نکته نهفته است خدا آن نکته را با خلق گفته است  
پیشام و بخور، خوردی که خواهی کم و بسیار نه، کآرد تباهی  
ز بسیار وز کم بگذر که خام است نگهدار اعتدال اینست تمام است  
دو زیرک خوانده‌ام کاندر دیاری رسیدند از قضا بر چشمه ساری  
یکی کم خورد کاین جان می‌گزاید یکی پر خورد کاین جان می‌فزاید  
چو بر حد عدالت ره نبردند زمحرومی و سیری هردو مردند<sup>۱</sup>

غزالی در باب پنجم نصیحة الملوك به اهمیت طعام اشاره می‌کند و می‌گوید:  
«شش چیز است که همه جهان به بهای آن شش چیز ارزانست طعام گوارنده، و فرزند  
درست اندام و یار موافق و مهتر مهربان و سخن دوست و خیر تمام.»<sup>۲</sup>

۱. دیوان نظامی، پیشین، ص ۳۸۱.

۲. نصیحة الملوك، پیشین، ص ۲۲۸.

بنظر غزالی چهار چیز موجب سلامت و تندرستی است:

«یکی طعام به وقت خوردن، و دیگر اندازه هر چیز نگاه داشتن، سه دیگر کار

سخت ناکردن چهارم غم بیهوده ناخوردن<sup>۱</sup>»

غزالی راجع به کمیت و کیفیت طعام و انواع آن می نویسد: «و اعلاى آن گندم

است بیخته (الک کرده) و کمترین جو نابیخته و مهین نان خورش گوشت و شیرینی

است و کمترین سرکه و نمک و میانه مزوره (یعنی غذائی که گوشت نداشته باشد) به

روغن، و عادت کسانی که به راه آخرت رفتند آنست که از نان خورش پرهیز کردند و

هرچه در آن شهوت خویش دیدند نفس را مخالفت کرده اند...<sup>۲</sup>»

به نظر ناصر خسرو:

از حلق چون گذشت، شود یکسان با نان خشک قلیه هارونی

البته این نظریات با واقعیات علمی و تجربی جدید سازگار نیست و چنانکه در

آغاز این بحث گفتیم غذا باید کامل و متنوع و دارای انواع ویتامین و مواد پروتئینی باشد،

کسی که غذای کافی نخورد نمی تواند کار علمی یا فعالیت عملی و جسمی شایان توجهی

انجام دهد.

## ریشه آزمندی

بعضی از صاحب نظران آزمندی و شکم پرستی و پرخوری انسان امروز را یادگاری از

زندگی انسانهای اولیه می شمارند و می گویند: «تقریباً همه نژادهای انسانی، روزگاری

از صید و قتل وحوش زندگی می کردند، انسان به محض صید وحوش، آنها را قطعه قطعه

می کرد، و بیشتر به حالت خام و تا آنجا که معده گنجایش داشت می خورد، زیرا در آن

زمان، تمدن، یعنی امنیت اقتصادی وجود نداشت و حرص و ولع برای حفظ نفس ضروری

بود و فضیلت محسوب می شد. انسانهای نخستین مانند سگان امروز به افراط غذا

می خوردند زیرا نسی دانستند که غذای بعدی، کی خواهد رسید، عدم اطمینان مایه حرص

۱. نصیحة الملوك، پیشین، ص ۲۲۸.

۲. کیمیای سعادت، پیشین، ص ۴۶۱.

است و بیرحمی فرزند وحشت. چه بسا بی رحمی و حرص و شدت عمل و حس جنگجویی گاه و بیگاه ما، بازمانده دوره صیادی هستند...<sup>۱</sup>» به نظر ویل دورانت:

«عشق و گرسنگی به دنبال هم می آیند، مجموع زندگی نیز، برمداری می چرخد که کانون بزرگ آن تغذیه و تناسل است. تغذیه وسیله ای است برای تولید نسل و تولید نسل وسیله ای است برای تغذیه، ما می خوریم تا زنده بمانیم، و به بلوغ برسیم و با ازدواج هستی خود را تکمیل کنیم و با توالد و تناسل از تن رو به زوال خود، حیات نوی بیرون دهیم، که نیروی خود را برای تغذیه و رشد و نمو از سر گیرد، و شاید پیکر و اندامی نغزتر از پیش بیاید...<sup>۲</sup>».

به طور کلی متفکرین و صاحب نظران عارف مشرب، بخصوص، ارباب تصوف بیش از حد لزوم، مردم را به کمخوری و امساک شدید در غذا تشویق کرده اند و از این معنی غافل بودند که اگر غذا، کافی نباشد و کالری های لازم به بدن انسان نرسد، نیروی بدنی و فکری آدمی قادر نخواهد بود چنانکه باید وظیفه خود را انجام دهد. در میان تعالیم بهداشتی گذشتگان، اندرزهای منسوب به ابن سینا با مبانی علمی جدید سازگارتر است.

اندرزهای بهداشتی ابن سینا:

از خوردن هر طعمه و نوشیدن هر چیز خائیدن آن را نتواند تو مخور نیز زیرا که دم پیرزن است افعی خون ریز آفت ز برای بدن خویش مینگیز هر هفته یکی قی کن و از معده فروریز در دفع فضولات پرهیز، ز پرهیز خودداری تو هست در این باره زیان خیز پاکیزه بشتن کن و هنگام سحرخیز جز در مرضی سخت که باشد دم آن تیز تن را نتوان گفت روانیست در و نیز<sup>۳</sup>

۱. لذات فلسفه، پیشین، ص ۸۶.

۲. برگردانیدن افکار و نظریات ابن سینا به نظم توسط شادروان نوبخت صورت گرفته است. نقل از صفحه

۱۱۹ کتاب تاج. اثر جاحظ.

۳. همان کتاب، ص ۱۱۸.

متأسفانه اکثر متفکرین و صاحبان نظران ایران در معایب پرخوری داد سخن داده اند، ولی از عوارض و بیماریهای ناشی از نارسائی تغذیه سخنی نگفته اند.

گرتو بدانستی که فضل تو بر خر چیست کجا مانده ای نژند و شکم خواره  
ناصر خسرو

از ابونصر بشر بن حارث پرسیدند که نان با چه خوری گفت با قناعت که  
حلال، اسراف نپذیرد. «تاریخ گزیده»

توانگر خود آن لقمه چون می خورد چوبیند که درویش خون می خورد  
سعدی

چوبینم که درویش مسکین نخورد به کام اندرم لقمه زهر است و درد  
سعدی

در میان اهل تصوف جماعتی به غلط با فعالیت جسمی و تلاشهای گوناگون اقتصادی و اجتماعی بشر به مبارزه برخاستند و آدمیان را به وادی تنبلی و بیحاصلی رهنمون گردیدند. بوسهل تستری به روزه های طولانی روی آورد و معتقد بود «خوردن باید به اندازه باشد که شخص را از مرگ نجات دهد، هرگز شخص نباید در مقام تقویت کالبد باشد، اگر شخص از ضعف و گرسنگی نتواند نماز گزارد، بهتر از آنست که در حال توانایی به نماز روی آورد. قشیری از او نقل می کند که «تصمیم گرفتم هر سه روز یک مرتبه افطار کنم، بعد هر پنج شب یک مرتبه غذا می خوردم و سپس آنرا به هفت روز امساک رسانیدم و بعد از آن بیست و پنج روز یک مرتبه به خوراک روی می آوردم. ابوعثمان مغربی می گفت برای مرد پارسا و صمدانی هر هشتاد روز یک مرتبه غذا کافیت. اسلام با این کارهای نیروگش و اساساً با «رُهبانیت» مخالف است.

به قول دشتی «... این روش نامعقول و ناهنجار، اگر به بیخوابی های شب ضمیمه شود و ریاضت بعضی از صوفیان را در نظر آوریم که از نهادن سر بر بالین پرهیز می کردند و برای استراحت تکیه بر دیوار را کافی می دانستند. همچنین اشخاصی را که در تذکرة الاولیاء نام می بردند که از نشستن و دراز کردن پا امتناع داشتند تمام اینها وقتی به صدها رکعت نماز اضافه شود و در طول شب به خواندن و تکرار سوره توأم باشد و پیوسته سر خود را تکان دهند تا گیجی عارض شود، برای آدمی دیگر بنیه ای باقی نمی گذارد،

وقتی مزاج ضعیف و فرسوده شد میدان برای وهم و پندار بازمی شود.<sup>۱</sup>»

«با یزید بسطامی را پرسیدند که به چه یافتی معرفت؟ گفت به شکم گرسنه و تن برهنه و از آنچه مردم خورند به چهل سال نخورد.<sup>۲</sup>»

این بود شمه‌ای از آراء و نظریات غیرعلمی و دور از منطق خداوندان عرفان و تصوف. اینک بار دیگر نظری به عقاید اصحاب عقل و استدلال بیفکنیم چه عواملی در سلامت روح و جسم مؤثر است.

زندگی رابطه ناگستنی با خوراک دارد. (لازمه حیات صرف دایم ماده غذایی است.<sup>۳</sup>»

مقدار خوراک و انواع آن برای هر انسان بسته است به نوع کار و جنس و سن، و فصل و آب و هوا و ساختمان ویژه هر انسان و سنن هر جامعه، اگرچه مقدار کلی هر خوراک مهم است، اما انواع آن و کمترین حد لازم از هریک از انواع نیز اهمیت بسیار زیاد دارد. فقر غذایی شامل فقر پروتئین و مواد معدنی و چربیها و ویتامینها و جز آنهاست که متأسفانه روز به روز دامنه اش وسعت بیشتری گیرد.

فقر پروتئین حیوانی از انواع دیگر هم بیشتر و هم خطرناکتر است. ۱۷ درصد جمعیت بشر روزانه بیش از سی گرم پروتئین حیوانی مصرف می کند. ۲۵ درصد از ۱۵ تا ۲۰ گرم و ۵۸ درصد دیگر یا بکلی از پروتئین محروم است یا توانائی تحصیل مقدار ناچیزی از آنرا دارد.<sup>۱</sup>» در کشورهای فقیر متوسط سرانه و روزانه پروتئین را به پنج گرم برآورد کرده اند.

طبق برآورد س. خ. ک. ج. مصرف سرانه و روزانه همه مردم جهان ۲۰ گرم پروتئین حیوانی و ۴۸ گرم پروتئین گیاهی است، کارشناسان تغذیه این حد متوسط را از حد لازم خیلی کمتر می دانند.<sup>۲</sup>

پروتئین عنصر اصلی ساختمان پروتوپلاسمای زنده است، پس باید پذیرفت که پروتئین سازنده حیات است. نسجهای بدن پیوسته فرسوده گشته و تغییر وضع می یابد

۱. راهنمای کتاب، تیر و شهریور ۵۴، ص ۴۸۴.

۲. ابونصر خانقاهی: گزیده در اخلاق و تصوف. باهتمام ابرج افشار، ص ۱۶.

۳. میانی اقتصادی و مسائل اجتماعی. ص ۲۴ به بعد.

۴. کتاب سیاه گرسنگی، ص ۱۶. ۵. نقش آبزیان در تأمین پروتئین غذایی، ص ۱ به بعد.

بطوریکه در هر ۹۰ روز نصف پروتئین بدن انسان تجدید می شود.<sup>۱</sup>»

کودکان محروم از پروتئین لازم، از کودکان دیگر عقب ترند کسب پروتئین در خصال روحی اثر می گذارد.<sup>۲</sup>

طبق برآورد سازمان خواربار و کشاورزی جهان خوراک هر کس باید طوری باشد که روزانه دست کم ۲۷۰۰ کالری نیرو بدهد. خوراک هر کس از ۲۵۰۰ کالری کمتر نیرو بدهد دچار فقر غذایی است، ۷۰ درصد مردم جهان دچار این فقرند...<sup>۳</sup>».

آنچه مسلم است گرسنگی یک پدیده طبیعی و غیر قابل اجتناب نیست بلکه گرسنگی و کم غذایی اکثریت مردم محصول رژیم غلط اجتماعی و اقتصادی، و توزیع ظالمانه منابع حیاتی بین مردم گیتی است.

«در سال ۱۳۱۷ خورشیدی، درآمد و تغذیه یک امریکائی ۱۵ برابر یک هندی بود، این نسبت سی سال بعد ۲۹ برابر شد»<sup>۴</sup>... اکنون بطور متوسط هر سال ۶۰ میلیون نفر در جهان می میرند. مرگ ۳۰ تا ۴۰ میلیون نفر از آنان در اثر کمی خوراک و سوء تغذیه است.<sup>۵</sup>»

سبب گرسنگی در چین (پیش از انقلاب) جمعیت فراوان آن نبود، زیرا جمعیت چین پس از انقلاب به سرعت بیشتری فزونی گرفت و به موازات آن، تولید کشاورزی و صنعتی بالا آمد و سطح تغذیه همگانی روز به روز بهبود بیشتری یافت.

پس فقر غذایی چین نه در کم باری زمین بود و نه در جمعیت زیاد، از این رو آندره فیلیپ حق داشت که گفت: «گرسنگی همیشه نتیجه نارسائی میزان محصول نبوده است بلکه نتیجه ناچیزی بهره‌ای است که پس از وضع حق دولت، حق مالک و حق رباخوار برای رعیت باقی می ماند.»<sup>۶</sup>»

یک مؤسسه ایتالیائی به نام ایتال کنسولت از سوی سازمان برنامه، برای پی ریزی عمران بلوچستان بررسی مبسوطی کرد و گزارشی در ۵ مجلد به زبان انگلیسی تدوین کرد و در سال ۱۳۳۸ منتشر گردید. در این اثر در پیرامون وضع تغذیه طبقات مختلف مردم

۱. جغرافیای تغذیه، ص ۶۶. ۲. ژئوپلیتیک گرسنگی انسان گرسنه، ص ۷۱.

۳. اقتصاد در حال توسعه و برنامه ریزی نیروی انسانی، ص ۹۴. ۴. ملل فقیر، ص ۸.

۵. مسائل کشورهای آسیایی و آفریقایی، ص ۱۲۸. ۶. ژئوپلیتیک گرسنگی ص ۲۴۵ و ۲۷۷.

چنین می‌خوانیم: «... خانواده‌های خیلی فقیر معمولاً نان یا ذرت و خرما می‌خورند و در غذایشان بندرت سبزی (آن هم در فصل معین) و خیلی به ندرت گوشت به کار می‌رود. خرج روزانه این خانواده‌ها از ۲۰ تا سی ریال است، غذای خانواده‌های کمتر فقیر، نان گندم و ذرت و خرماست. در فصل رویش سبزیها، سبزی بر آن افزوده می‌شود. این خانواده‌ها ماهی دوسه بار گوشت مصرف می‌کنند، و خرج روزانه‌شان بین ۳۵ تا ۵۰ ریال است.

موریس گرینه، اقتصاددان می‌گوید: «جهان سوم یعنی سه چهارم جهان دارای سه میلیارد نفوس انسانی است که یک سومش در حال حاضر غذایی برای خوردن ندارد. سال ۱۹۷۹ که از سوی یونسکو سال جهانی کودک اعلام شد سال کودک مرده بود، دوازده میلیون کودک کمتر از پنج سال از گرسنگی جان سپردند و آنان که زنده ماندند اکثرشان در اثر کمبود پروتئین حیوانی به اختلالات جبران‌ناپذیری در قوه بینائی، ادراک و اختلال دستگاه عصبی دچار شدند. کمبودی که بیش از ۸۰ درصد کودکان جهان از آن رنج می‌برند.

۵۰۰ میلیون آسیائی، ۱۴۰ میلیون افریقائی، ۹۰ میلیون امریکای لاتینی و ساکنان جزایر کارائیب به آب مشروب سالم دسترسی ندارند. دوسوم بشریت بطور دائم در معرض انواع بیماریهائی هستند که به وسیله آب ناپاک آلوده سرایت می‌کند... در هند مانند پرو، در اکثر روستاها از آب لجن حامل ویروس می‌نوشند. قدرت حمله این ویروسها به اندامهائی که به دلیل سوءتغذیه آسیب‌پذیرند دوچندان می‌شود. و از لحاظ مسکن نیز ۴۰۰ میلیون نفوس انسانی در حلبی‌آبادها زندگی می‌کنند...»<sup>۱</sup>

### مسأله تغذیه در ممالک اسلامی

چون ایران یکی از ممالک اسلامی است، بی‌مناسبت نیست اگر مسأله تغذیه و مواد غذایی را اجمالاً در ممالک اسلامی نیز مورد مطالعه قرار دهیم:

## گوشت

گوشت از خوراکیهای اصلی مردم بود، در ممالک اسلامی خوردن گوشت حیوانی که طبق اصول مذهبی ذبح نشده باشد حرام است. همچنین خوردن گوشت حیوانی که به وسیله فرد غیرمسلمان ذبح شده منع گردیده است. این تحریم سنت یهودیان را به یاد می آورد که فقط گوشت حیوانی را می خوردند که با دست خاخام کشته شده باشد.

در دوره قرون وسطی پیروان مذبههای مختلف در شرق، نظیر پارسیان و صابیان و مسیحیان، هریک از قصاب مخصوص خودشان گوشت خریداری می کردند. زیرا در این مذبهها هنگام ذبح یا خفه کردن حیوان خواندن ادعیه و اوراد معینی توصیه شده بود، و قصابها از رعایت این اصول غفلت نمی ورزیدند.

حتی در مورد گوشت شکار نیز می بایستی که شکار را ذبح کنند و سپس به پوست کنند و خوردن آن پردازند. در صورتی که حیوان شکار شده را مرده و بیجان می یافتند گوشتش را حرام و غیرقابل استفاده می دانستند.

خوردن گوشت اسب و خر که شمشان دو شقه نیست از طرف بعضی از ائمه دین تجویز نشده، بعضی دیگر خوردن آن را مکروه دانسته اند. عده ای از علما که پیرو مکتب ابوحنیفه هستند خوردن گوشت این حیوانات را بلا مانع می دانند. گوشت خرگوش را بعضی با توجه به وضع پنجه های این حیوان مکروه دانسته اند.

تمام علمای اسلام فروش و مصرف گوشت حیوانات نجس، نظیر خزندگان، حشرات، و پرندگان شکاری گوشتخوار را تحریم کرده اند.

گوشت خوک در بادی امر ممنوع نبود، بلکه فقط مکروه بود، بر اثر تبلیغات یهودیان که می گفتند ممکن است گوشت این حیوان موجب بروز مرض جذام و برص گردد، خوردن آن قدغن شد و مسلمانان نیز از خوردن آن اجتناب ورزیدند. معهذ بعضی مردم از گوشت خوک متنفر نبودند. منوچهری در هجویکی از حاسدان خود گوید:

باز شروان شوبدانجایی که دادندت همی  
گوشت خوک مرده یکماهه و نان خشین  
یعنی مسلمانان شیروان احیاناً مانند رومیان، قلیاس و قدیده خوک را  
می خورده اند. و هم بدیع الزمان همدانی (۹۲۳-۱۰۰۸) در مقاله قزوینیه از دهان ابوالفتح اسکندری گوید:

یارب خنزیر تمششته او مُسکر آخزرت منه النَّصیب

«ای چه بسا گوشت خوک که با لذت خورده‌ام — ای چه بسا نوشابه مست کننده که از آن بهره مند شده‌ام.»

در بعضی نقاط جنگلی و کوهستانی مردم احیاناً گوشت خوک هم می‌خورده‌اند. در دوره مغول باز مدتی مدید خوردن گوشت خوک معمول و مرسوم شد، یعنی مانند غالب عادات ایشان چون آشامیدن «عرق» و «درسون» یعنی عرق برنج و کتابت به خط ایغوری و استفاده از میز و صندلی بر عادت «ختائیان» متداول گردید، و این حال باقی بود تا وقتی که مغول نیز مسلمان شدند و تغییر لباس و کلاه دادند. و رفته رفته میز و صندلی و شبقه — کلاه مغولی که حالا معمول فرنگستان شده و سربرهنه کردن، در موقع سلام که این هم معمول فرنگستان شده، و نوشتن نامه به خط ایغوری ممنوع و منسوخ شد. فقط عرقخوارگی باقی ماند. بعدها وقتی که مسلمین طی مسافرت‌های خود در ممالک روم شرقی و کشورهای بودایی مذهب، مشاهده کردند که گوشت خوک را در دکان‌های قصابی می‌فروشدند بسیار متعجب می‌شدند.

در میان تفریحات و خوشگذرانی‌های مردم در دوره قرون وسطی، اعیاد و مهمانی‌ها اهمیت خاصی دارند، زیرا تمام محافل اجتماعی این دوره از این که بستگان و دوستان خود را به گرد سفره‌ای دعوت و از آنها به بهترین وجهی پذیرایی کنند، احساس لذت و شادمانی می‌کردند.

مهمانی‌ها معمولاً روز جمعه که روز تعطیل هفتگی مردم بود برگزار می‌شد. معمولاً سفره را هر چه بیشتر رنگین می‌کردند، و آنچه زیاد می‌آمد شبانه افراد خانواده می‌خوردند. وقتی که رئیس یک خانواده مرفه و ثروتمند تصمیم می‌گرفت که به دوستان خود شام بدهد، به هریک از آنها «رقعه» یعنی کاغذ دعوتی می‌نوشت. در این رقعه‌ها تعارفات بسیار رد و بدل می‌شد و برای مهمانان دسته‌هایی از گل نرگس و لاله فرستاده می‌شد. این نامه‌ها معمولاً با جمله‌های تعارف آمیز پایان می‌یافت. مهمان پس از دریافت نامه دعوت در مهلت مقرر با ادب و مهربانی بسیار و با عبارتهایی شاعرانه موافقت یا عدم موافقت خود را با حضور در مهمانی اعلام می‌کرد. در هیچ یک از مهمانی‌های مردانه، کدبانوان و دختران شرکت نمی‌کردند، ولی گاهی کنیزان زیبا را برای مدت یک شب از صاحبانشان کرایه می‌کردند. در قرن دهم به یکی از این کنیزان که معمولاً در این قبیل