

Nutrition and diet in ancient times; Research on nutrition and diet among the great civilizations of ancient times (Iran, Greece, China, Egypt and Rome)

Fatemeh Falah Raoufi ^{1✉} | Meyssam Masoudi ²

1. Corresponding Author, Department of History of Medicine, School of Persian Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. Email: Fraoofi26@gmail.com

2. Department of Biology, Faculty of Science, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: meysam.masoudi@gmail.com

Article Info	Abstract
Article type Review Article	Objective: The purpose of this study is to examine the issue of nutrition and diet in ancient times among great civilizations such as Iran, Greece, China, Egypt and Rome. If an attempt has been made to explain proper nutrition, food abstinence and the favorite food basket of each of the civilizations in question and the reasons for observing their nutritional issues. Methods: In this study, which is a review study, using available sources with titles such as; Nutrition in ancient times, the diet of the great civilizations of the ancient world and attention to proper nutrition and food among the great civilizations of the ancient world, the desired and related materials have been collected. Conclusion: The topic of nutrition has always been a subject to be pondered in all history. Proper nutrition and its effect in some times and sometimes the treatment of diseases starts from ancient times and is gradually transferred to the next periods and in each transfer, progress and effects have been improved along with the conditions of the people of each region as well as their weather conditions. Therefore, this issue of nutrition has been given special attention in different regions and every day we see the expansion and growing trend of this category. The materials collected in this study show the increasing attention to the category of nutrition and diet, as well as the selection of a suitable food basket according to the nature of people and the living conditions of civilizations, from ancient times to the present day, so that the field of more and more comprehensive investigation in it provides this.
Article history Received: 29 December 2024 Revised: 08 March 2025 Accepted: 12 March 2025 Published: 21 March 2025	
Keywords Ancient times Diet Food basket Nutrition	

Cite this article: Falah Raoufi, F., & Masoudi, M. (2025). Nutrition and diet in ancient times Research on nutrition and diet among the great civilizations of ancient times (Iran, Greece, China, Egypt and Rome). *Ethnobiology and Biodiversity Conservation*, 2(1), 78-88. <https://doi.org/10.22091/ethc.2024.11064.1033>



©The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.22091/ethc.2024.11064.1033>

Publisher: University of Qom

تغذیه و رژیم غذایی در دوران باستان؛ بررسی پیرامون تغذیه و رژیم غذایی در بین تمدن‌های بزرگ دوران باستان (ایران، یونان، چین، مصر و روم)

فاطمه فلاح رئوفی^۱ | میثم مسعودی^۲

۱. نویسنده مسئول، گروه تاریخ پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران. رایانامه: Fraoofi26@gmail.com

۲. گروه زیست‌شناسی، دانشکده علوم، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: meysam.masoudi@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

مروری

تاریخچه

دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹

بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۸

پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۲

انتشار: ۱۴۰۴/۰۱/۰۱

کلیدواژه‌ها

تغذیه

دوران باستان

رژیم غذایی

سبد غذایی

هدف: هدف این مطالعه، بررسی مسئله‌ی تغذیه و رژیم غذایی در دوران باستان در میان تمدن‌های بزرگی چون ایران، یونان، چین، مصر و روم است. چنانکه سعی شده مطالبی پیرامون تغذیه‌ی مناسب، پرهیزات غذایی و سبد غذایی مورد علاقه‌ی هریک از تمدن‌های موردنظر و علل رعایت مسائل تغذیه‌ای آن‌ها تشریح گردد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه که یک مطالعه‌ی مروری می‌باشد، با استفاده از منابع در دسترس با عناوینی چون تغذیه در دوران باستان، رژیم غذایی تمدن‌های بزرگ جهان باستان و توجه به تغذیه و خوراک مناسب طبع در میان تمدن‌های بزرگ دنیای باستان، مطالب موردنظر و مرتبط با موضوع مورد بررسی جمع‌آوری شده است.

نتیجه‌گیری: موضوع تغذیه همواره و در همه‌ی ادوار تاریخ، موضوعی قابل تأمل بوده است. تغذیه مناسب و تأثیر آن در پیشگیری و گاهی اوقات درمان بیماری‌ها از دوران باستان آغاز و به تدریج به دوره‌های بعدی منتقل شد و در هر انتقال همراه با تأثیرات متناسب با احوال مردمان هر ناحیه و شرایط آب و هوایی‌شان بهبود یافته است. بنابراین این موضوع امروزه مورد توجه کارشناسان تغذیه در ملل مختلف قرار گرفته و هرروزه شاهد گسترش این مقوله هستیم. مطالب جمع‌آوری شده در این مطالعه بیانگر توجه روزافزون به مقوله‌ی تغذیه و رژیم غذایی و نیز انتخاب سبد غذایی مناسب با شرایط زندگی تمدن‌ها از دوران باستان تا به امروز می‌باشد به طوری که زمینه‌ی بررسی جامع‌تری را فراهم می‌سازد.

استناد: فلاح رئوفی، فاطمه؛ و مسعودی، میثم (۱۴۰۴). تغذیه و رژیم غذایی در دوران باستان؛ بررسی پیرامون تغذیه و رژیم غذایی در بین تمدن‌های بزرگ دوران باستان (ایران، یونان، چین، مصر و روم). *زیست قوم‌شناسی و حفاظت تنوع زیستی*، ۲(۱)، ۷۸-۸۸.

<https://doi.org/10.22091/ethc.2024.11064.1033>



© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم

مقدمه

نیاز انسان به غذا یک امر ذاتی و مهم‌ترین عامل بقای زندگی است. تمام موجودات زنده^۱ به دلیل نیاز دائمی خود به غذا یا خوراک، مجبور به اتخاذ تدابیری در جهت رفع گرسنگی می‌باشند. تغذیه سالم و صحیح سبب رشد و نمو می‌شود و علاوه بر سلامت جسمی بر روی سلامت روانی هم مؤثر است. دانش انسان در مورد غذا و تغذیه قدمتی به درازای پیدایش بشر دارد. چگونگی تغذیه انسان، سوءتغذیه و پیامدهای آن را می‌توان از آثار باقیمانده از بشر ماقبل تاریخ تا امروز مشاهده کرد (Robinson, 2022). تغذیه انسان اولیه و انسان خردمند^۲ از دوران پارینه سنگی تا دوران مدرن به طور قابل توجهی تکامل یافته است که منعکس‌کننده تغییرات در سبک زندگی، محیط زیست و در دسترس بودن مواد غذایی است. انسان‌های اولیه با توجه به نیازشان از گیاهان وحشی، میوه‌ها و منابع حیوانی تغذیه می‌کردند؛ اما با توجه به شرایط زندگی، رژیم‌های غذایی عمدتاً گیاهی انسان‌های اولیه تکامل یافت و به سمت همه‌چیزخواری که انعطاف بیشتری دارد سوق پیدا کرد تا تعادل مناسبی از مواد مغذی و کل انرژی دریافتی متناسب با انرژی مورد نیاز برای زندگی روزانه را تأمین کند. تغییرات بزرگ زیست محیطی و آب و هوایی و مرتبط با پوشش‌های گیاهی و همچنین مهاجرت‌های بزرگ از آفریقا و به وجود آمدن کشاورزی اولیه و ... از عوامل مهم و تاثیرگذار این فرآیندهای تکاملی می‌باشند (Singh et al., 2013).

تغذیه، هم در راستای پیشگیری از وقوع بیماری، هم در راستای درمان، تأثیر به سزایی دارد و این مطلب از بررسی نوشته‌های پزشکان بزرگ، چه در دوران باستان و چه در ادوار بعدی مشهود است و تقریباً تمام جوامع انسانی به این موارد اهمیت بسیار داده و سعی داشتند برنامه غذایی متناسب با احوال مردمان خویش را فراهم آورند (Robinson, 2022). برای مثال در کشورهای چین و هند اهمیت غذا و نوشیدنی‌ها برای حفظ سلامتی به خوبی شناخته شده بود و رژیم‌های غذایی از ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد استفاده می‌شدند (Zargarani et al., 2012).

فرایند تحول تغذیه بشر، مسیر طولانی را طی کرده و در این مسیر همواره پویایی خود را حفظ کرده است. این پویایی وابسته به فرهنگ، شرایط جغرافیایی، منابع در دسترس و سلیقه و ذائقه مردمان هر تمدنی است (Ghirshman Roman, 2004). بنابراین، در هر تمدن و ناحیه‌ای یک سری رویکردهای غالب در باب تغذیه یافت می‌شود؛ مانند فرهنگ تغذیه چینی، فرهنگ تغذیه ایرانی و ... که می‌توان آن را فرهنگ تغذیه تمدن موردنظر نامید. تغذیه و رسوم مرتبط با آن، بخشی حیاتی از فرهنگ هر کشور را شکل می‌دهد. خوراک به دو بخش مواد غذایی و آداب غذایی تقسیم‌بندی می‌شود که باورهای مذهبی می‌تواند یکی از تأثیرگذارترین عوامل آن باشد. برای مثال ایرانیان به گواهی تاریخ همیشه انسان‌های دین‌مداری بوده‌اند و بر اساس تعالیم اسلام غذا خوردن ایرانیان بر سر سفره با آدابی همراه بوده است که پابندی بسیاری هم به آن داشته‌اند؛ از جمله اینکه حتماً برای غذا خوردن اشتها داشته باشند، از غذا خوردن لذت ببرند و از پرخوری پرهیز کنند (Vakili Hadi and Nawdih Kubra, 2011).

باگذشت زمان، بشر دریافته است که برخی از مواد غذایی خاصیت پیشگیری از بیماری‌ها را دارند، درحالی‌که برخی گیاهان می‌توانند سمی باشند. هم‌زمان با این تجربیات، خرافات و افسانه‌های غذایی زیادی شکل گرفته که بعضی از آن‌ها هنوز وجود دارد. خوراکی‌های مختلف تحت تأثیر فرهنگ‌های متنوع مردم سراسر دنیا قرار دارند و در برخی فرهنگ‌ها و ادیان، مصرف برخی غذاها توصیه و برخی ممنوع شده است و همچنین برخی خوراکی‌ها جنبه نمادین پیدا کرده‌اند (Madahi et al., 2017).

با توجه به نقش مهم تغذیه در فرهنگ و زندگی روزمره مردم، این مطالعه با هدف بررسی نقش تغذیه و رژیم غذایی در دوران باستان انجام شده است که در ابتدا به ضرورت اهمیت تغذیه و سپس به مقوله رژیم غذایی و تغذیه در تمدن‌های ایران، یونان، چین، مصر و روم می‌پردازد.

مواد و روش‌ها

1. Organism

2. Homo sapiens

روش انجام این پژوهش که یک مطالعه کتابخانه‌ای و مروری می‌باشد با جستجو در کتب، مقالات و منابع الکترونیکی علمی داخلی و خارجی شامل SID، Magiran، Google Scholar، PubMed و Web of Science با استفاده از واژگان مرتبط با دستورات غذایی و توصیه‌هایی در مورد آداب تغذیه، رژیم غذایی تمدن‌های بزرگ جهان در زمان‌های مختلف است. اطلاعات گردآوری شده، در غالب توصیف سبب غذایی تمدن‌های جهان باستان بیان شده است. به طوری که با توجه به تغذیه و رژیم غذایی مردمان ایران، چین، مصر، روم و یونان در دوران باستان، مطالب مرتبط، مطرح شده است. با توجه به اهمیت این مقوله پژوهشی، جای بحث و بررسی بیشتر در این زمینه وجود دارد؛ لذا مطالعات راجع به تغذیه و رژیم غذایی در حیطه منطقه‌ای و زمانی و همچنین دستورات غذایی مطابق با آموزه‌های دینی، قابل بررسی و پژوهش‌های بعدی نیز می‌باشد.

بحث

نقش تغذیه و رژیم غذایی در طب باستان

درک امروزی از بیماری، متفاوت از درک آن در دوران باستان است و به همین منوال روش پزشکان امروزی در درمان بیماری‌ها، بسیار متفاوت از روش‌های مورد استفاده پزشکان اولیه از جمله بقراط^۱ و یا جالینوس^۲ است. در یونان باستان و روم، تفکرات فرامادی مانند دخالت ارواح و سرزنش الهی دلایل بیماری قلمداد می‌شد اما بقراط با زدودن خرافات و جادو از پزشکی، بیماری را به معنی برهم خوردن تعادل بدن (تعادل اخلاط چهارگانه) معرفی کرد، لذا هدف پزشک بازگرداندن تعادل و هماهنگی اولیه بود تا درمان صورت گیرد (Ameri et al., 2021).

در دوران باستان، رومی‌ها به بهداشت عمومی معتقد بودند. آن‌ها می‌دانستند که رعایت بهداشت برای جلوگیری از گسترش بیماری‌ها حیاتی است و متخصصان پزشکی رومی از پیشینیان یونانی خود پیروی کردند. بر اساس آموزه‌های بقراط دانش پزشکی کلاسیک را به سه بخش تغذیه، رژیم غذایی و جراحی تقسیم‌بندی می‌کردند (Cartwright, 2013). درحالی‌که بعدها در حوالی قرن ۱۹ میلادی نظریه میکروبی بیماری، شکل گرفت و به‌عنوان عامل بیماری شناخته شد و پزشک سعی در از بین بردن عامل بیماری‌زا داشت، تا بیماری را درمان کند و همچنین به طور کلی مفهوم تغذیه در علم پزشکی تغییر کرد (Robinson, 2022).

اهمیت تغذیه و سلامتی

در معنای جامع، تغذیه دانش مرتبط با مواد مغذی و غذاست که در تعامل و تعادل با تندرستی و بیماری می‌باشد؛ لذا عنصر مهمی در حفظ سلامت بشر و بقای وی به شمار می‌رود. انتخاب غذای مناسب سبب کاهش بروز بیماری‌های گوناگون و مقاومت در برابر ابتلا به برخی بیماری‌هاست. این موارد نشان از اهمیت مقوله تغذیه و خوراک در طی زمان‌های متوالی زندگی انسان‌هاست. به‌این ترتیب این مسئله همواره مورد توجه بوده و از منظرهای مختلفی به آن نگریده شده و تئوری‌های متفاوتی در طی تاریخ بشریت به تغذیه منسوب شده است. در ادامه، مسئله غذای فصلی مطرح شد که درمان بیماری مهم بود. بقراط در کتاب خود با عنوان هواها، آب‌ها، و مکان‌ها^۳ بیان می‌کند که تغییر فصول باعث تغییر بیماری‌ها می‌شود. از این رو تأثیر غذاهای فصلی در حفظ اعتدال بدن مطرح می‌شود که خود به پیشگیری و درمان بیماری‌های فصلی کمک می‌کند. مانند اینکه در زمستان خوردن غذاهای گرم و خشک و در تابستان خوردن غذاهای نرم و تر مناسب است (Moghaddam Heidari, 2022).

برای مثال بقراط، فیلسوف یونانی باور داشت که بیماری‌ها ناشی از عدم تعادل در چهار خلط^۴ بدن (دم^۵، بلغم^۶، صفرا^۷، سودا^۸) ایجاد می‌شوند. او معتقد بود که برای درمان بیماری‌ها باید در جهت بازگرداندن تعادل مزاجی مناسب تلاش کرد. اعتقاد به عناصر

1. Hippocrates

2. Galen

3. Airs, Waters and Places

4. Humor

5. Blood

6. Phlegm

7. Chole

8. Melanchole

چهارگانه و تأثیر آن بر بدن در میان طبیبان و فلاسفه یونان نیز رایج بوده است و طبق این دیدگاه، بیماری‌ها به عنوان ناهماهنگی در ترکیب این عناصر در بدن تفسیر می‌شدند. در این راستا بقراط رژیم غذایی و ورزش را در حفظ تعادل طبیعی بدن مهم می‌دانست و تأکید بسیار زیادی بر توصیه‌های غذایی جهت درمان بیماری‌ها داشت (Ameri et al., 2021). رازی^۱ که بسیاری او را پدر علم تغذیه می‌نامند در دست نوشته‌های خود فصول کاملی را به غذا و رژیم‌درمانی اختصاص داده است و همچنین توصیه‌های غذایی را که برای سلامتی مفید هستند در کنار داروها و دیگر موارد ذکر کرده است. او یک دایره المعارف جامع از غذاها شامل فواید سلامتی برخی غذاها، مضرات برخی غذاها گردآوری کرده است که شامل ۱۹ فصل در دو بخش اصلی دسته‌بندی انواع غذاها و نوشیدنی‌ها و مسائل کلی در مورد غذاها و نوشیدنی‌ها می‌باشد (Zargaran et al., 2012). از مجموع مطالب ذکر شده پیرامون مسئله تغذیه، چنین استنباط می‌گردد که افراد سالم نیز برای حفظ سلامتی خود و عدم ابتلا به بیماری باید از رژیم غذایی مناسب استفاده کنند تا از سلامت کامل برخوردار باشند.

تغذیه و رژیم غذایی در ادوار مختلف تاریخ

تغذیه در عصر نوسنگی^۲

در عصر نوسنگی، ماهیگیری و شکار بسیار مهم بوده است. ماهی و صدف علاوه بر اینکه به عنوان غذا استفاده می‌شدند جزو اصلی اقتصادی این دوران محسوب می‌شدند. بخشی از مطالعات باستان‌شناسی به تولید و مصرف لبنیات اشاره دارد. ظروف سفالی کشف شده در دوران نوسنگی نشان می‌دهد که استفاده از چربی‌های حیوانی، روغن‌های گیاهی، گیاهان خوراکی، رزین‌ها و موم زنبورعسل مرسوم بوده است. از تخم و گوشت لاک‌پشت نیز برای تهیه غذا استفاده می‌کردند. همه اقشار جامعه به شکار می‌رفتند. فیل، شیر، شترمرغ و گاو وحشی توسط شکارچیان ماهر شکار می‌شد. علاوه بر این دسر تهیه‌شده از میوه‌های شیرین، آجیل و عسل نیز وجود داشت و در پایان، روغن‌های خوشبو نیز مورد استفاده قرار می‌گرفت (Cramp et al., 2019). همین‌طور که ملاحظه می‌شود، در قدیمی‌ترین دوره‌های تاریخی، سبب غذایی، شامل انواع و اشکال مواد غذایی بوده و نشان‌دهنده اهمیت ترتیب مواد غذایی و تنوع آن‌هاست.

تغذیه در ایران باستان

بررسی‌های تاریخی نشان می‌دهد ساکنان نواحی مختلف فلات ایران در عهد باستان توانسته‌اند با اهلی کردن دانه‌های کشاورزی، اهلی کردن دام و دستیابی به غذای مطمئن، تحولات اساسی در زندگی خود ایجاد کنند. این اقدام بعد از مرحله جمع‌آوری غذا و شکار حیوانات موجب انقلاب عظیمی در زندگی انسان شده است. ساکنان زاگرس و تمدن‌های هم‌جوار توانستند به تدریج با اهلی کردن دانه‌های کشاورزی که در کوهستان‌های زاگرس به صورت وحشی رویش داشتند غذای خود را تأمین کنند (Mahmodian, 2022).

نان و غلات بخش مهمی از رژیم غذایی ایرانیان باستان را تشکیل می‌داده است. ارزش غذایی فراوان نان باعث شده بود که نان در فرهنگ مردم ایران نیز از جایگاه برجسته‌ای برخوردار باشد. غلات مهم‌ترین ماده مصرفی برای پخت نان در ایران باستان بوده است. دو پیشرفت مهم در فرایند پخت نان، یعنی استفاده از خمیرمایه برای عمل آوردن خمیر و استفاده از تنور برای پخت نان، در ایران باستان رخ داد (Azizipoor, 2022).

خوراک ایرانیان در دوره ساسانی

در ایران باستان، به خصوص در عهد ساسانیان، قسمت اعظم وجوه فرهنگی جامعه، تحت تأثیر آموزه‌های دین زرتشت قرار داشت و جنبه تقدس یافته بود. در رابطه با این آموزه‌ها توصیه‌ها و محدودیت‌های غذایی، سبب غذایی خاصی را برای ایرانیان ایجاد

¹. Rhazes

². Neolithic

می‌کرد که شیوه تغذیه صحیح را بیان می‌کند. به طوری که کشتن جانوران و خوردن گوشت آن‌ها چندان مورد پسند جامعه دینی زردشتی نبود؛ به همین دلیل در این دوره مصرف گوشت کمتر شده بود و مصرف آجیل و شیرینی مخصوصاً در جشن‌ها مرسوم بوده است (Nodehi and Kasiri, 2014).

در عهد ساسانیان از جمله غذاهایی که برای پادشاهان فراهم می‌کردند می‌توان به «خورش شاهی» که از ترکیب گوشت و برنج و سبزیجات معطر و طبخ می‌شد نام برد و «خورش خراسانی» که از ترکیب گوشت کباب شده و کره طبخ می‌شد و همچنین «خورش رومی» که از ترکیب شیر و شکر و تخم‌مرغ و عسل طبخ می‌شد و «خورش دهقانی» که از ترکیب گوشت گوسفند نمک‌سود و رب انار و تخم‌مرغ طبخ می‌شد، اشاره کرد. همچنین می‌توان انواع طیور مخصوصاً ماکینانی را نام برد که به صورت ترکیب با شاه‌دانه و روغن زیتون مصرف می‌شده (Christensen, 2003).

خوراک ایرانیان در دوره هخامنشی

در دوره هخامنشی به دلیل گسترش شغل کشاورزی بیشتر خوراک ایرانیان از گیاهان بوده و در کنار آن تغذیه از میوه‌های مختلف نیز مرسوم بوده است. البته گوشت نیز جزو خوراکی‌های مهم این دوره بوده است که از روش‌های شکار یا پرورش تأمین می‌شدند. گوشت قرمز از حیواناتی مانند گوسفند و گوشت سفید از حیواناتی مانند اردک، قمری، غاز و کبوتر تأمین می‌شدند. البته در مورد گوشت سفید پرندگان، طبق منابع بیشتر خوراک مربوط به درباریان بوده است. ماهی از گذشته‌های دور جزو خوراک مردمی که در کنار دریا و رودخانه‌ها زندگی می‌کردند بوده و در این دوران نیز جزو تغذیه مردم محسوب می‌شده است (Rahimi and Ghazanfari, 2022).

بر اساس منابع و الواح تخت جمشید، غلات در دوره هخامنشی جزو خوراک اصلی ایرانیان به شمار می‌رفته است که در رده‌های بالای دربار نان تهیه شده از گندم مورد مصرف بوده و در وعده‌های غذایی مختلف پادشاه و اطرافیان استفاده می‌شده، اما مردم عادی از نان جو به عنوان خوراک استفاده می‌کردند (Azizipoor, 2022).

خوراک ایرانیان در دوره اشکانیان

در دوره اشکانیان رژیم غذایی مشابه سلسله هخامنشیان اولیه بود. رژیم غذایی اشکانیان از گوشت حیوانات شکار و همچنین دام‌های اهلی بوده است. از گوشت حیواناتی مانند بره استفاده می‌کردند و شکار گراز و غزال در میان اشراف رواج داشت. استفاده از غلات مانند گندم و جو به علت کشاورزی گسترده مرسوم بوده است و از خرما و سایر میوه‌ها نیز مصرف می‌کردند. استفاده از ادویه‌های هندی نیز در این دوره گزارش شده است (Khodadad, 2000).

تغذیه در یونان باستان

در زمان‌های قدیم، مردم یونان به تغذیه بسیار اهمیت می‌دادند و معتقد بودند که برای تقویت روح، هرگز نباید جسم را فراموش کرد. آن‌ها با تربیت مردم از طریق ورزش و تغذیه مناسب، به تقویت روح و جسم پرداخته‌اند. در این رژیم غذایی، مصرف گیاهان بسیار معمول بوده و گوشت گوسفند، پرندگان، شکر، لبنیات و ماهی نیز در بین بعضی طبقات اجتماع مصرف می‌شده است. روغن زیتون نیز در آشپزی یونانی‌ها بسیار مورد استفاده قرار می‌گرفت. غلات، بقولات، میوه‌ها و برخی سبزی‌ها نیز جزء تغذیه آن‌ها بوده است. هر وعده غذایی شامل نان نیز می‌شد. ماهی و سایر حیوانات دریایی نیز جزء غذاهای اصلی آن‌ها بوده است. به دلیل گرانی، مصرف گوشت گوسفند برای آن‌ها ممکن نبوده است. یونانیان، شراب را همراه آب می‌خوردند تا هم مستی نیابند و هم آب را به این وسیله سالم کنند. شیر به عنوان نوشیدنی محسوب نمی‌شد و در آشپزی استفاده می‌شد. سبزی‌هایی مانند هویج، کلم، مارچوبه، خیار، کدو حلواپی، کرفس، پیازچه و آرتیشو از مواد رایج در آشپزی یونان بوده‌اند. آن‌ها دو وعده غذای اصلی در روز می‌خوردند، یکی در میان روز و دیگری در شب. در آن زمان، کتاب‌های آشپزی منتشر می‌شدند که طرز تهیه غذاهای گوشتی و سبزی‌ها را شرح می‌دادند. اکثر پزشکان یونان باستان از جمله بقراط و جالینوس توصیه‌هایی در زمینه مصرف یا عدم مصرف بعضی غذاها داشته‌اند، لذا رژیم غذایی را به عنوان بخشی مهم از معالجه بیماری‌ها به کار می‌بردند (Pouyan and Kiani, 2009).

رژیم غذایی از دیدگاه بزرگان طب یونان، بقراط و جالینوس

دیدگاه بقراط

بقراط معتقد بود چیزهایی که در حال رشد هستند، بیشترین گرمای طبیعی را دارند؛ بر این اساس، بیشترین نیاز به تغذیه را داشته و بدن را خسته می‌کنند. در سنین بالاتر، گرمای بدن کمتر است و افراد نیاز به غذاهایی دارند، که گرما تولید کند. به همین علت، تب‌ها در این افراد خیلی حاد نیست و بدنشان بیشتر سرد است تا گرم. درمان با مواد متضاد، موضوعی است که بقراط آن را مطرح کرده و امساک را در درمان بیماری‌های ناشی از پرخوری مؤثر می‌داند (Pouyan and Kiani, 2009).

بقراط از طریق تجربه دریافته بود مصرف برخی غذاها یا انجام برخی ورزش‌ها یا تغییر عادات زندگی و خواب می‌تواند تعادل مزاجی فرد را به او بازگرداند. او بیش از هر چیز به شیوه‌ی غذا خوردن، ورزش کردن، خوابیدن، زندگی زناشویی، اخلاق و بهداشت تأکید داشت و معتقد بود برخی از بیماری‌ها از رژیم غذایی و سبک زندگی ناشی می‌شود (Ameri et al., 2021).

دیدگاه جالینوس

جالینوس تحت تأثیر نظریات بقراط معتقد بود که رژیم غذایی و ورزش مکمل یکدیگر هستند و برای تأمین سلامتی ضروری‌اند. این مسئله در تألیفات جالینوس به طور جامع در قالب تئوری طبیعیات و غیرطبیعیات که شامل هوا، غذا و نوشیدنی (رژیم غذایی)، خواب و بیداری، حرکت (ورزش) و استراحت، نگهداری و دفع مواد و احساسات می‌باشند، بیان شده است. او معتقد بود که اگر این شش مورد در حد اعتدال رعایت شوند نتیجه آن سلامتی خواهد بود و اگر از حد اعتدال خارج شوند سبب بیماری خواهند شد (Asghari and Ghaffari, 2022).

جالینوس، بیماری‌ها را به عنوان گرم، سرد، خشک و مرطوب دسته‌بندی می‌کند و علت بیماری‌ها را به انواع خاصی از غذاها نسبت می‌دهد. از این‌رو یکی از علل گرمای بیش از حد، غذاهایی است که دارای قوت گرم و خشن هستند. استفاده بی‌رویه از این غذاها، گاهی ایجاد تب می‌کند. جالینوس معتقد بود؛ یک پزشک خوب، بایستی یک آشپز خوب هم باشد. جالینوس معتقد است، تعادل بدن، توسط رژیم غذایی، نوشیدنی‌ها، ورزش بدنی، ماساژ، حمام و آب و هوا، حفظ می‌شود (Pouyan and Kiani, 2009).

تغذیه در چین باستان

تاریخچه غذای چینی به حدود ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد بازمی‌گردد. چینی‌های باستان دارای رژیم غذایی بسیار سالم بودند و چین باستان از لحاظ نوع تغذیه و عادات‌های خوراکی بسیار متفاوت از امروز بودند. کشور چین یکی از چهار تمدن باستانی است که دارای ۳۶۰۰ سال فرهنگ غنی و ژرف می‌باشد. به دلیل تنوع آب و هوایی و اقلیمی این سرزمین، تنوع غذایی شایان توجهی وجود داشته است. لذا کشت محصولات کشاورزی و تکنیک‌های طبخ غذا از دیرباز مورد توجه مردمان این سرزمین بوده است. کشور چین، در دوران باستان به صورت کامل از انواع متفاوت سبزیجات برخوردار نبوده، لیکن سبزیجات، بخشی از غذای اصلی این مردمان بوده است. سبزیجات اصلی در این دوره، سویا و خیار بودند. مصرف سویا تقریباً از سال ۱۰۰۰ قبل از میلاد متداول شده است. این گیاه به عنوان دانه اصلی در چین باستان شناخته شده است. صدف دریایی بخشی از منوی غذایی امپراتوران تمدن چین باستان بوده است (Mark, 2016).

قدمت شراب در چین به دوران ماقبل تاریخ می‌رسد که علاوه بر یک نوشیدنی دارای ارزش معنوی و فرهنگی است. در طول سلسله شان (قرن ۱۶ تا ۱۱ قبل از میلاد) استفاده از شراب آغاز شد. از جمله شراب زرد برنج نخستین نوع شراب در چین می‌باشد. مردم چین گوشت حیوانات از جمله خوک، گاو، مرغ، کبوتر و اردک را مورد مصرف قرار می‌دادند. در حدود ۴۰۰۰ تا ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد که گوشت گوسفند و گاو وجود نداشت، مردم بومی چین از گوشت خوک استفاده می‌کردند و بعدها سایر گوشت‌ها را مورد استفاده قرار می‌دادند. ساکنان پیش از تاریخ این سرزمین در منطقه چونگ کینگ امروزه، خرس‌های پاندا را شکار کرده و می‌خوردند (Mark, 2016).

تغذیه در مصر باستان

در تمدن مصر باستان به دلیل وجود رودخانه نیل، امکان آبیاری زمین‌های کشاورزی به خوبی فراهم بوده است و جو و گندم غذای اصلی مصریان را تشکیل می‌داد. نان و فرنی پایه اصلی رژیم غذایی مصریان بود که در تولیدشان از جو و گندم استفاده می‌شده است. میوه و سبزیجات نیز جزو مهمی از خوراک مصریان باستان بوده است و حبوباتی همچون عدس، لوبیا و نخود و همچنین در منابع به کاهو، پیاز و خیار نیز اشاره شده است. انجیر، خرما، انگور، خربزه و توت نیز به عنوان دسر و تنقلات مصرف می‌شده است. لبنیات، تخم‌مرغ و مرغ منبع اصلی پروتئین مصرفی مردم مصر باستان بوده است. همچنین کشاورزان گاو، بز و گوسفند را برای تهیه شیر، کره و خامه پرورش می‌دادند. بسیار از حیوانات اهلی در مصر باستان پرورش داده می‌شدند. اما مصرف گوشت به دلیل گران بودن آن نسبت به دیگر مواد غذایی به ندرت استفاده می‌شد و بیشتر در جشن‌ها و مراسم‌ها از حیوانات به عنوان قربانی استفاده می‌کردند. ماهی‌های آب شیرین مانند کپور، گربه‌ماهی، ماهی آزاد و مارماهی را از دریاچه‌ها و رودخانه‌ها همچون نیل صید می‌کردند و مورد استفاده قرار می‌دادند. مصریان بسیاری از ادویه‌ها و چاشنی‌های مختلف را برای افزایش طعم غذا تولید می‌کردند؛ از گیاهانی مانند شوید، جعفری، آویشن، زیره، شنبلیله، پونه کوهی و نعنای استفاده می‌کردند (Peck, 2013; Tallet, 2015).

تغذیه در روم باستان

در سراسر امپراتوری روم، غذاها و نوشیدنی‌های روم باستان متنوع، متفاوت و همیشه جالب بود به دلیل اینکه به سبک زندگی تجملاتی و تفریحات خود معروف بودند و اغلب غذاهایی که در مهمانی‌های اشراف سرو می‌شدند با غذاهای مردم عادی تفاوت داشت. باستان‌شناسان با مطالعه ظروف باقی‌مانده، نقاشی‌های دیواری و موزاییک‌های مرتبط با غذا و همچنین زباله‌های غذایی، به این نتایج دست یافته‌اند. همچنین در برخی از منابع مرتبط به آثار فیلسوفان، نویسندگان و شاعران به برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها اشاره شده است. محققین حتی یک کتاب آشپزی لاتین به نام آپسی سیوس^۱ پیدا کرده‌اند که به قرن اول میلادی بازمی‌گردد و با زبانی عامیانه نوشته شده و دستور پخت غذاهای مختلفی با مرغ و ماهی و ... در این کتاب نوشته شده است. رومیان باستان نیز دارای آداب غذا خوردن بوده‌اند و اغلب سه وعده غذایی داشتند و آخرین وعده روز از همه مهم‌تر بود. وعده‌های غذایی اشراف با مردم متفاوت بود و هر طبقه اجتماعی نسبت به وضعیت اقتصادی خود غذاهای متفاوتی را مصرف می‌کردند. رومیان باستان میوه‌های تازه و خشک زیادی می‌خوردند. توت، سیب، گلابی، لیمو، به، انگور و انار از جمله این میوه‌ها بودند. همچنین لبنیات و غلات هم جزو غذاهای اصلی آن‌ها محسوب می‌شد (Vehling, 1977; De Angelis et al., 2020).

نتیجه‌گیری

موضوع تغذیه، همواره و در همه‌ی ادوار تاریخ، موضوعی قابل‌تأمل بوده است. تغذیه مناسب و تأثیر آن در پیشگیری و گاهی اوقات درمان بیماری‌ها از دوران باستان آغاز و به‌تدریج به دوره‌های بعدی منتقل شد و در هر انتقال، پیشرفت یافته و همراه با تأثیرات متناسب با احوال مردمان هر ناحیه و نیز شرایط آب و هوایی‌شان بهبود یافته است؛ بنابراین این موضوع امروزه موردتوجه خاص کارشناسان تغذیه در ملل مختلف قرار گرفته و هرروزه شاهد گسترش و روند روبه رشد این مقوله هستیم. به طور مثال، با توجه به اینکه در یونان باستان و به طبع آن در میان ایرانیان، مبحث اخلاط، موردتوجه خاص در زمینه بهبود بیماری‌ها، حفظ سلامتی و نیز پیشگیری از بیماری‌ها قرار گرفت، لذا توجه خاص به تغذیه و در نظر گرفتن رژیم غذایی مناسب، جهت داشتن اخلاط مناسب و حفظ تعادل این اخلاط و در نتیجه تندرستی حائز اهمیت بسیار است. این مهم در نوشته‌های باستانی مربوط به ملل مختلف و در ادوار مختلف یافت شده و نشان از تدابیر مردمان هر ملت در زمان‌های مختلف دارد. از مجموع اطلاعات کسب شده پیرامون تغذیه مردمان در تمدن‌های بزرگ از دوران باستان تا به امروز، اهمیت این مسئله مهم، یعنی تغذیه و رژیم غذایی و نقش آن در سلامت تن و روان و همین‌طور پیش‌گیری از بروز بیماری، کاملاً مشهود است.

^۱. Apicius

در واقع یکی از اساسی‌ترین دغدغه‌های بشر از ابتدای خلقت طی ادوار نوسنگی، پیدایش تمدن‌ها و در ادامه توسعه شهرها و پیشرفت‌های جوامع بشری، توجه به تغذیه و انتخاب رژیم غذایی متناسب با اقلیم و ذائقه و در راستای حفظ تندرستی‌شان بوده است.

بنابر میزان دسترسی به منابع تهیه خوراک، شرایط زندگی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، مواد غذایی تمدن‌ها نیز متفاوت و دارای تنوع بوده است.

طبق آنچه ذکر گردید، در میان تمدن‌های بزرگ تاریخی، همواره سبد غذایی متناسب احوال مردمان و امکانات موجود در نظر گرفته می‌شده و جالب اینکه این سبد غذایی در بیشتر موارد در برگیرنده نیاز بدن به کلیه مواد مورد نیاز بوده و در واقع پوشش‌دهنده اصلی‌ترین نیاز تغذیه‌ای می‌باشد.

سبد غذایی در میان تمدن‌های بزرگ دنیای باستان شامل موارد متعددی از مواد غذایی در دسترس و متناسب با فرهنگ و ذائقه آنان بوده است. در ادامه سبد غذایی تمدن‌های مورد بررسی، در جدول ۱ ارائه می‌شود.

جدول ۱. سبد غذایی تمدن‌های ایران، یونان، چین، مصر و روم در دوران باستان

نام تمدن	ایران	یونان	چین	مصر	روم
سبد غذایی	نان و غلات، انواع گوشت (گوسفند، گراز، غزال، اردک، قمری، غاز، کبوتر و ماهی)، انواع میوه‌ها و آجیل‌ها، سبزیجات، ادویه‌ها، انواع روغن‌ها، لبنیات، تخم‌مرغ، انواع شیرینی	لبنیات، گوشت (گوسفند، پرندگان و ماهی)، روغن‌ها، غلات، بقولات، میوه‌ها و سبزیجات، تخم‌مرغ	سبزیجات، برنج، گوشت (خوک، گاو، مرغ، کبوتر و اردک)	غلات، میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات، لبنیات، گوشت (مرغ، ماهی، گاو، بز و گوسفند)	میوه‌های خشک و تازه، لبنیات غلات، مرغ و ماهی

همان‌طور که ملاحظه می‌گردد؛ سبد غذایی مردمان تمدن‌های بزرگ باستان، به طور کلی شامل؛ میوه و سبزیجات، انواع گوشت، غلات و لبنیات است. برخی از تمدن‌ها دارای مواد غذایی متنوع‌تری هستند. از جمله تمدن ایران باستان که بیشترین تنوع غذایی را در میان سایر تمدن‌ها داشته است و بقولات، شیرینی و شربت، آجیل و انواع روغن‌ها نیز افزون بر موارد بیان شده، جزو موارد تغذیه‌شان بوده است. همین‌طور تمدن یونان باستان و مصر از لحاظ تنوع مواد غذایی مصرفی در مراتب بعدی بوده‌اند.

مواد غذایی مورد استفاده افراد در جوامع باستانی، متناسب با فرهنگ و عادات غذایی و نیز منابع در دسترس مواد غذایی ایشان بوده و دربرگیرنده طیف متنوعی از مواد غذایی تأمین‌کننده احتیاجات غذایی آن‌ها و در راستای حفظ سلامتی‌شان بوده است.

به این ترتیب اهمیت این مقوله از دیرباز مورد توجه تمدن‌ها و مردمان سرزمین‌های مختلف بوده و موضوع تغذیه، مسئله‌ای نیست که طی سال‌های اخیر دغدغه انسان‌ها باشد، بلکه از دوران باستان و با شروع به جستجو برای تهیه خوراک، رژیم غذایی مناسب، همواره مورد توجه بوده و تلاش برای بهره‌برداری بهتر از منابع طبیعی خوراک، بشر را به کاوش و سعی در داشتن سبد غذایی مناسب واداشته است.

از دیگر سو، نقش تغذیه مناسب در راستای تندرستی و حفظ سلامت جان و تن نیز غیرقابل انکار است و این مهم نیز از ادوار باستان همواره مورد توجه طبیبان و معالجان بوده است. حفظ تعادل بین اخلاط با تغذیه مناسب از دیدگاه طب یونانی، اعتدال در مصرف خوراک و نوشیدنی‌ها و بازداری از افراط و تفریط در تغذیه از دیدگاه طب چینی، مصرف غذاهای مناسب طبع و اقلیم طبق باور مردم مصر باستان و تنوع غذایی سالم و اعتدال در رژیم غذایی از دیدگاه حکمای ایران باستان مؤید این امر مهم می‌باشد.

منابع

اصغری، پروین؛ و غفاری، مهدی (۱۴۰۱). بررسی تاریخی نقش تمرین و فعالیت بدنی در پزشکی از منظر طب جالینوسی. / *اخلاق و تاریخ پزشکی ایران*، ۱۵ (۱)، ۱۵۸-۱۷۱.

پویان، ناصر؛ و کیانی، محمدعلی (۱۳۸۸). از افسانه تا حقیقت: اسقلیبوس، بقراط و جالینوس. حقوقی.

راوندی، مرتضی (۱۳۵۴). تاریخ اجتماعی ایران. جلد اول. انتشارات امیرکبیر.

- رحیمی، فائزه؛ و غضنفری، کلثوم (۱۴۰۱). مصرف گوشت و انواع آن در دوره هخامنشی. *تحقیقات تاریخ اجتماعی*، ۱۲ (۱)، ۱۳۹-۱۶۷.
- عامری، فرزانه؛ مقدم حیدری، غلامحسین؛ و منجمی، علیرضا (۱۴۰۰). بررسی مقومات نظریه پزشکی بقراط: سلامتی، بیماری و درمان. *تاریخ علم*، ۱۹ (۱)، ۲۴۵-۲۷۴.
- عزیزی پور، طاهره (۱۴۰۰). نان در تغذیه و فرهنگ ایرانیان باستان. *جستارهای باستان‌شناسی ایران پیش از اسلام*، ۶ (۲)، ۶۱-۷۴.
- کریستنسن، آرتور (۱۳۸۲). ایران در زمان ساسانیان. انتشارات صدای معاصر.
- محمودیان، حبیب الله (۱۴۰۱). مطالعاتی پیرامون آئین‌های ایرانیان باستان و ارتباط آن با کشاورزی. *مطالعات ایلام‌شناسی*، ۷ (۲۴)، ۴۱-۵۸.
- مداحی، جواد؛ جهانشاهی افشار، علی؛ و رافائیلونا، گوزل (۲۰۱۷). دانش بومی و سنتی خوراک: درآمدی بر نشانه‌شناسی غذا و آداب مربوط به آن از منظر دین. *دانش‌های بومی ایران*، ۳ (۶)، ۱۵۳-۲۱۰.
- مقدم حیدری، غلامحسین (۱۴۰۱). تنجیم پزشکی نزد بقراط و جالینوس. *اخلاق و تاریخ پزشکی*، ۱۵ (۱)، ۸۹-۱۰۴.
- نودهی، کبری؛ و کثیری، مسعود (۱۳۹۲). تأثیر آموزه‌های بهداشتی زرتشت در طب خوراک ایرانیان باستان. *طب سنتی ایران و اسلام*، ۴ (۴)، ۳۸۱-۳۸۸.
- وکیلی، هادی؛ و نودهی، کبری (۱۳۹۰). آداب سفره در ایران باستان و ایران دوره اسلامی قرن دوم تا هفتم هجری. *مشکوئه*، ۱۱۲ (۳۰)، ۱۱۹-۱۳۷.

References

- Ameri, F., Moghadam Heidari, G. H., & Monajemi, A. (2021). A study of hippocratic theory of medicine: health, disease and treatment. *Journal for the History of Science*, 19(1), 245-274. (in Persian). <https://doi.org/10.22059/jihs.2021.332259.371655>
- Asghari, P., & Ghaffari, M. (2022). A historical study of the role of exercise and physical activity in medicine from perspective of galenian medicine. *Iranian Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, 15(1), 158-171. (in Persian). <https://doi.org/10.18502/ijme.v15i12.11818>
- Azizipoor, T. (2022). Bread in nutrition and culture in ancient Iran. *Journal of Iran's Pre Islamic Archaeological Essays*, 6(2), 61-74. (in Persian). <https://doi.org/10.22034/iaej.2022.10199.1016>
- Cartwright, M. (2013). Roman medicine. *World History Encyclopedia*. https://www.worldhistory.org/Roman_Medicine/
- Christensen, A. (2003). Iran during the Sasanian era. Sedaye Moaser.
- Cramp, L. J. E., Ethier, J., Urem-Kotsou, D., Bonsall, C., Borić, D., Boroneant, A., Evershed, R. P., Perić, S., Roffet-Salque, M., Whelton, H. L., & Ivanova, M. (2019). Regional diversity in subsistence among early farmers in Southeast Europe revealed by archaeological organic residues. *Proceedings of the Royal Society B*, 286(1894). <https://doi.org/10.1098/RSPB.2018.2347>
- De Angelis, F., Varano, S., Battistini, A., Di Giannantonio, S., Ricci, P., Lubritto, C., Facchin, G., Brancazi, L., Santangeli-Valenzani, R., Catalano, P., Gazzaniga, V., Rickards, O., & Martínez-Labarga, C. (2020). Food at the heart of the Empire: dietary reconstruction for Imperial Rome inhabitants. *Archaeological and Anthropological Sciences*, 12(10). <https://doi.org/10.1007/s12520-020-01194-z>
- Ghirshman Roman. (2004). Iran: from the earliest times to the Islamic conquest. Translated by Mohammad Moein, Negah Publication.
- Khodadad, R. (2000). *Arsacid society and culture*. Iranologie. (in Persian)
- Madahi, J., Jahanshahiafshar, A., & Rafailovna, G. (2017). An introduction to food semiotics and food customs from the viewpoint of religion. *Indigenous Knowledge*, 3(6), 153-210. (in Persian). <https://doi.org/10.22054/qjik.2017.8193>
- Mahmodian, H. (2022). Studies about the rituals of ancient Iranians and its relationship with agriculture. *The Quarterly Journal of Illam's Studies*, 7(24), 41-58. (in Persian)
- Mark, E. (2016). Daily life in ancient China. *World History Encyclopedia*. <https://www.worldhistory.org/article/890/daily-life-in-ancient-china/>
- Moghaddam Heidari, G. (2022). Medical Astrology in Hippocrates and Galen's Medical Works. *Iranian Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, 15(1), 89-104. (in Persian). <https://doi.org/10.18502/ijme.v15i8.11814>

- Nodehi, K., & Kasiri, M. (2014). Effect of health teachings of Zoroaster in ancient Iranian Nutrition. *Jiitm*, 4(4), 381-388. (in Persian). <http://jiitm.ir/article-1-300-en.html>
- Peck, W. H. (2013). The material world of ancient Egypt. Cambridge University Press.
- Pouyan, N., & Kiani, M. A. (2009). From legend to truth: Asclepius, Hippocrates and Galen. Legal. (in Persian)
- Rahimi, F., & Ghazanfari, K. (2022). Meat consumption and its variety in the Achaemenid Period. *Tahqiqāt-e Tārikh-e Ejtemā'i* (Social History Studies), 12(1), 139-167. (in Persian) <https://doi.org/10.30465/shc.2022.40489.2341>
- Robinson (2022). Robinson's basic nutrition and diet therapy. Translated by Nahid Kohldi & S Ali Keshavarz, Jamia Nagar Publication.
- Singh, R. B., Takahashi, T., Nakaoka, T., Otsuka, K., Toda, E., Shin, H. H., Lee, M. K., Beeharry, V., Hristova, K., Fedacko, J., Pella, D., De Meester, F., Wilson, D. W., Juneja, L. R., & Martirosyan, D. M. (2013). Nutrition in transition from homo sapiens to homo economicus. *Open Nutraceuticals Journal*, 6(1), 6-17. <https://doi.org/10.2174/1876396001306010006>
- Tallet, P. (2015). Food in Ancient Egypt. A Companion to Food in the Ancient World, 319–325. <https://doi.org/10.1002/9781118878255.CH30>
- Vakili, H., & Nawdihi, K. (2011). Tablecloth rules of conduct in ancient Iran and Iran during the Islamic Period (Second/Ninth up to Seventh/Thirteenth Century). *Mishkat*, 30(3), 119-137. (in Persian)
- Vehling, J. D. (1977). *Cookery and dining in Imperial Rome*. Dover Publications. https://books.google.com/books/about/Cookery_and_Dining_in_Imperial_Rome.html?id=fKd3m7DSQnQC
- Zargaran, A., Mehdizadeh, A., & Nikaein, F. (2012). Rhazes' concepts and manuscripts on nutrition in treatment and health care. *Ancient Science of Life*, 31(4), 160. <https://doi.org/10.4103/0257-7941.107357>