

# ایمانور



(/https://imanoor.com)



خانواده

در

(/https://imanoor.com/blog/author/mahdi)

ایمانور



(/https://imanoor.com/blog/category/family)

(/https://imanoor.com/blog/۱۴۰۰/۰۰/۰۰) ۱۴۰۰-۰۱-۱۲

https://imanoor.com/blog/%d۹%۸۶%d۹%۸۸%d۸%b۴%db%۸c%d۸%af%d۹%۸۶-)

دیدگاه



(%d۸%a۲%d۸%a۸/#respond

## آداب نوشیدن آب

نوشیدن آب یکی از نیازهای ضروری است. میزان نیاز به آب در افراد مختلف بنا بر ویژگی‌های جسمی آنها متفاوت است. بنا بر طب ایرانی اگر آب و مایعات را به میزان مناسب مصرف نکنیم و یا مثلاً یکباره آب بخوریم عوارضی را ایجاد می‌کند که در این مقاله به آن خواهیم پرداخت.

- میزان نیاز روزانه به نوشیدن آب
- میزان نوشیدن آب با توجه به ویژگی‌های شخصی
- لزوم یادآوری نوشیدن آب
- شاخص‌های میزان نیاز به آب
  - مزاج فردی
  - شرایط اقلیمی
  - شرایط شغلی
  - فصل
- نوشیدن آب فقط هنگام نیاز
- راه‌های تأمین آب بدن
- نوشیدن آب در حد متعادل
- عوارض زیاد نوشیدن آب
- پرهیز از یکباره نوشیدن آب
- عوارض یکباره نوشیدن آب
  - سوء مزاج و مشکلات گوارشی
  - بیماری‌های کبدی
  - دیابت

**چکیده**

- از دیدگاه طب سنتی و حتی در بررسی‌های جدید از دیدگاه طب کلاسیک، به هیچ وجه نباید یک قانون کلی برای همه افراد برای مصرف آب ارائه داد چرا که هر فردی بنا به شرایط شخصی و اقلیم و موقعیت خود باید متوجه شود که به چه میزان آب نیاز دارد.

- از دیدگاه طب ایرانی، برای هر فرد براساس چند شاخص مشخص می‌شود به چقدر آب نیاز دارد که عبارت‌اند از:

۱. مزاج فردی

۲. شرایط اقلیمی

۳. شرایط شغلی

۴. فصل

- در طب ایرانی آب نوشیدن هم باید مثل غذا خوردن حتماً براساس اشتها و واقعی انجام شود. یعنی اگر قرار است آب وارد بدن شود، باید به این آب نیاز داشته باشد و گرنه مثل غذای زیادی، بر بدن اضافه بار ایجاد می‌کند و معده را دچار اختلال و کل بدن را دچار سنگینی می‌کند.

- تنها راه وارد شدن آب مورد نیاز، صرفاً آب نوشیدن نیست. از دیدگاه طب ایرانی آب از مسیرهای متعددی به بدن می‌رسد. به عبارت دیگر هر کسی بنا به حال خود و معده خود می‌تواند این مسیر ورود آب را برای خود مدیریت کند. هر چند که از دیدگاه طب ایرانی و روایات، بهترین نوشیدنی‌ها، آب خالص گوارا است.

- نوشیدن باید در حد تعادل باشد همانگونه که در روایتی از امام رضا (ع) می‌فرمایند: وقتی بدن شما آب نیاز ندارد، به آن آب وارد نکنید. زیرا بدن بسان یک زمین زراعی است که باید از او مراقبت شود. نباید بیش از اندازه باشد و آن را

غرق کرد و نباید از آن اندازه مفید کمتر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار بکنی. این عامل تعادل باعث آبادانی این زمین است.

- وقتی بیش از حد آب می‌نوشید، ممکن است که بدن دچار سوء مزاج تر (رطوبی) شود، سستی و رخوت بر بدن غلبه پیدا می‌کند که این سستی و رخوت باعث کاهش توانایی‌های جسمی می‌شود. از دیگر عوارض نوشیدن بیش از حد عبارت است از: کاهش حافظه (رطوبت همیشه محل حافظه)، افزایش خواب آلودگی، در رفتگی‌های مفاصل، در رفتگی‌های مکرر رباطها و تاندون‌های بدن و جا به جایی‌ها که در اثر سوء مزاج رطب به وجود می‌آید.

- در توصیه‌های طب ایرانی و همچنین در روایات آمده است که از یکباره نوشیدن آب پرهیز کنید. چنانچه حضرت رسول اکرم (ص) می‌فرمایند: آب را به آهستگی بمکید. آن را یک باره سر نکشید، زیرا از آن بیماری‌های جگر برمی‌خیزد. عوارض یکباره نوشیدن آب عبارت است از:

۱. سوء مزاج و مشکلات گوارشی

۲. بیماری‌های کبدی

۳. دیابت

## میزان نیاز روزانه به نوشیدن آب

یک مطلب بسیار مهم در آداب آب نوشیدن این است که هر فرد در یک روز چقدر به آب نیاز دارد. آیا لازم است که ما یک قانون کلی برای همه افراد بگذاریم، یک تعداد لیوان آب خاص را مشخص بکنیم و بگوییم همه افراد باید این مقدار آب بنوشند؟

## میزان مصرف با توجه به ویژگی‌های شخصی

مسلماً از دیدگاه طب سنتی این غلط است. حتی در بررسی‌های جدید از دیدگاه طب کلاسیک هم گزارش شده است که به هیچ وجه نباید یک قانون کلی برای همه افراد برای مصرف آب ارائه داد چرا که هر فردی بنا به شرایط شخصی و اقلیم و موقعیت خود باید متوجه بشود که به چه میزان آب نیاز دارد،

## لزوم یادآوری نوشیدن آب

اما چون شرایط فعلی ما از لحاظ هیجان‌ات، استرس‌ها، شرایط محیطی و غیره به گونه‌ای شده است که مشغله‌های زیاد افراد باعث می‌شود فراموش بکنند که تشنه هستند، یعنی فراموش بکنند که بدن آن‌ها خشک شده است و نیاز به آب دارد، یادآوری آب نوشیدن در طول روز از دیدگاه طب کلاسیک، طب جدید مفید است؛ این‌که فرد یک ساعت‌هایی را به یاد خود بیاورد که آیا من عطش دارم، آیا من نیاز به آب دارم؟ در مواقعی که متوجه می‌شود از یاد برده است و واقعاً نیاز به آب دارد، آب را بنوشد، در مواقعی هم که این‌طور نیست، نیازی ندارد که آب بنوشد.

## شاخص‌های میزان نیاز به آب

از دیدگاه طب ایرانی، برای هر فرد براساس چند شاخص مشخص می‌شود به چقدر آب نیاز دارد.

### ۱. مزاج فردی

یکی از مهمترین این شاخص‌ها، مزاج خود فرد است. یعنی هر چه فرد مزاج رطوبی‌تر داشته باشد، نیاز به آب نوشیدن او کمتر می‌شود. هر چه فرد مزاجی خشک‌تر داشته باشد، نیاز به آب نوشیدن او بیشتر می‌شود. این را در مورد افراد مختلف، کودکان، جوانان که در موضوع بحث تربیتی بیشتر جا می‌گیرند، هم می‌توانید در نظر بگیرید.

### نمونه‌های تربیتی

مثلاً فرض کنید شما معلم هستید، بچه‌ای است دائماً می‌گوید: می‌خواهم برای آب خوردن به بیرون از کلاس بروم. یک نگاه به حال ظاهری او نشان می‌دهد که آیا این واقعاً به آب نیاز دارد یا الآن دچار اضطراب است و می‌خواهد برود با این نحو خود را آرام بکند یا این فرد دچار یک مشکل و بیماری شده است، این خصوصیت ظاهری مزاجی او با این شرایط کلی که الآن یک رطوبت مزاج بارز در حالت این فرد است، نباید این‌قدر نیاز به آب داشته باشد، آیا امروز بیمار شده است، حال او خوب نیست، غذای خاص خورده است و غیره، متوجه این امور بودن یک توانایی در مدیریت کلاس به شما می‌دهد.

یا پدر و مادری می‌بیند فرزند آن‌ها برخلاف هر روز که یک میزان خاصی از آب می‌خورده است، امروز دارد خیلی بیشتر یا خیلی کمتر آب می‌نوشید، باید متوجه باشند که آیا آن عامل اولیه‌ی پایه برای او به واسطه‌ی یک غذا، یا یک حالت روحی، یک شرایط محیطی اختلال پیدا کرده است، یک سوء مزاج برای او به وجود آمده است که الآن آب بیش از حد نیاز دارد یا نه شرایط روحی و اضطراب و استرس و فشارهای روحی باعث شده است که نوشیدن آب در او بیشتر بشود. شما باید این مدیریت را در امر به دست بیاورید.

## ۲. شرایط اقلیمی

شرایط اقلیمی خیلی مهم است. در مناطقی که رطوبت هوا بالا است، یعنی پوست از سطح خود با یک جوّ پر رطوبت در تماس است، دفع نامحسوس آب از بدن کم می‌شود. بنابراین نیاز بدن به آب کم می‌شود؛ میزان آب نوشیدن در مناطق رطوبی، مناطق شرجی، کمتر است اما در مناطق خشک، مناطق کویری، در مناطقی که بدن کاملاً هم تعریق محسوس دارد، هم از دست دادن نامحسوس آب به صورت بخارات، ممکن است خیلی دیده نشود، نیاز به نوشیدن آب بیشتر می‌شود. پس یکی از عواملی که تعیین می‌کند شما به چه مقدار آب در طول روز نیاز دارید، شرایط اقلیمی شما است.

## ۳. شرایط شغلی

در کنار این‌ها شرایط شغلی خود را بگذارید. آیا این شغلی که دارید، فعالیت به نحوی است که آب زیاد می‌نوشید. نیاز دارید بنوشید یا نه؟ آیا آب زیاد از دست می‌دهید؟ آیا بدن شما بیش از حد گرم می‌شود، بیش از حد عرق می‌کند، بیش از حد فعالیت می‌کند و غیره.

#### ۴. فصل

و همچنین به این دقت داشته باشید که فصلی که در آن به سر می‌برید، چه فصلی است. این فصل، فصل گرم و خشک است، فصل سرد و تر است، میزان نیاز به آب چگونه است تا بتوانید با تمام این خصوصیات، میزان نیاز آب روزانه خود را محاسبه کنید و مصرف کنید.

### نوشیدن آب فقط هنگام نیاز

در طب ایرانی آب نوشیدن هم باید مثل غذا خوردن حتماً براساس اشتهای واقعی انجام بشود. یعنی اگر قرار است شما آب وارد بدن خود کنید، باید به این آب نیاز داشته باشید که وارد بدن شما بشود و گرنه مثل غذای زیادی، آب زیادی هم بر بدن اضافه بار ایجاد می‌کند، معده را دچار اختلال می‌کند و کل بدن را دچار سنگینی می‌کند و این‌طور نیست که بگویید هر چیزی زیادی شد، بعداً از راه کلیه دفع می‌شود.

بدن مثل یک لوله فیزیکی بدون فعل و انفعال نیست که آب را از یک سمتی وارد آن بکنید، زیادی آن از یک سمت دیگر خارج بشود. بلکه تأثیر رطوبی خود را روی کل اندام‌هایی که در این میان در مسیر حرکت آب هستند و با آب فعل و انفعال انجام می‌دهند، بر جا می‌گذارد.

### راه‌های تأمین آب بدن

نکته دیگری که در این میان باید خیلی به آن توجه داشته باشید، این است که تنها راه وارد شدن آب مورد نیاز صرفاً آب نوشیدن نیست. از دیدگاه طب ایرانی آب از مسیرهای متعددی به بدن می‌رسد. هر کسی بنا به حال خود و حال معده خود می‌تواند این مسیر ورود آب را

برای خود مدیریت بکند. هر چند که از دیدگاه هم طب ایرانی و هم از دیدگاه روایات، سید الاشربه، بهترین نوشیدنی‌ها، آب خالص گوارا است.

اگر فردی میل به آب نوشیدن دارد، چقدر خوب است که هنگامی که عطش دارد واقعاً با آب خالص و سالم خود را سیراب بکند. اما در مواردی که معده بیش از حد سرد شده است و نمی‌تواند آب خنک و خالص را وارد خود بکند اما بدن نیاز به آب دارد، شخص می‌تواند از مسیرهای دیگری مثل دمنوش‌ها یا شربت‌ها یا حتی از طریق‌هایی مثل میوه، سبزیجات، حتی خود غذاها که حاوی آب و مایعات هستند آب را به بدن خود برساند و آن آب مورد نیاز خود را به دست بیاورد، کم آبی بدن را جبران بکند.

## توجه به دیگر نوشیدنی‌ها در محاسبه آب مصرف شده

این‌که میزان آب مصرفی خود را صرفاً با تعداد لیوان آب نوشیدن خود تعیین بکنیم، اشتباه است. یک بچه و کودکی است که به خوبی میوه می‌خورد، او را اجبار نکنید که تو باید این مقدار هم آب بخوری یا نگران نشوید که چرا کودک شما در طول روز آب زیاد نمی‌خورد. ممکن است او رطوبت مورد نیاز خود را بنا به شرایط و خصوصیات معده و مزاج خود، به یک نحوه دیگری به دست بیاورد. باید از روی حالات کم آبی بدن تعیین بکنید که آیا این بدن آب مورد نیاز خود را به دست آورده است یا نه.

و می‌دانید که اگر رطوبت خوب در بدن کم بشود، تمام مسائل تربیتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. اگر رطوبت در بدن زیادی هم بشود، باز هم تمام مسائل تربیتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. مثلاً اگر شما بیش از حد آب بنوشید، به اجبار آب بخورید، وقتی سیراب هستید، آب بخورید، این در دیدگاه طب ایرانی خیلی بیماری‌زا است.

## نوشیدن آب در حد متعادل



حتی از حضرت امام رضا (ع) (<https://imanoor.com/blog/imam-reza/>) در این مورد روایت داریم که حضرت می‌فرمایند: وقتی بدن شما آب نیاز ندارد، به آن آب وارد نکنید. می‌فرمایند: بدن بسان یک زمین زراعی است که باید از او مراقبت بشود. اگر بیش از حد آب بر او وارد بشود، این زمین غرق می‌شود. نباید بیش از اندازه باشد و آن را غرقه‌سازی و نباید از آن اندازه مفید کمتر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار نکنی. این عامل تعادل باعث آبادانی این زمین است. [۱]

پس این غفلتی که حضرت امام رضا (ع) می‌فرمایند که در مورد آب نوشیدن نداشته باشید، همان نکته‌ای است که الآن می‌خواهیم به آن اشاره بکنیم. نه بیش از حد به بدن آب بنوشانید، در حال سیرابی بدن را وادار به آب نوشیدن بکنید و نه در هنگامی که بدن تشنه است، او را محروم بکنید که آن آداب خاص هر مزاج و میزان آب نوشیدن هر مزاج خاص است که در بحث تخصصی آن باید بررسی شود.

## عوارض زیاد نوشیدن آب

وقتی شما بیش از حد آب می‌نوشید، ممکن است که بدن دچار سوء مزاج تر بشود، وقتی سوء مزاج رطوبی پیدا کردید، سستی و رخوت بر بدن غلبه پیدا می‌کند، سستی و رخوت باعث کاهش توانایی‌های جسمی می‌شود، باعث کاهش توانایی در پذیرش مثلاً نشستن سر یک کلاس آموزشی می‌شود، این فرد کم حوصله می‌شود. نشستن طولانی سر کلاس برای او سخت می‌شود. تمرینات زیاد انجام دادن و ورزش برای او سخت می‌شود، بدن سست می‌شود. کاهش حافظه به وجود می‌آید. رطوبت همیشه مخل حافظه است.

به یاد داشته باشید هر وقت دیدید حافظه دارد گرفتار مشکل می‌شود، یکی از عواملی که باید به آن دقت داشته باشید این است که رطوبت بیش از حد در این مغز اضافه شده است. افزایش خواب آلودگی یکی از مشکلات جدی ما در مسائل تربیتی است که آن هم از

مسائلی است که باید در افزایش رطوبی بدن به آن دقت داشته باشید. در رفتگی‌های مفاصل، در رفتگی‌های مکرر رباط‌ها و تاندون‌های بدن و جا به جایی‌ها و غیره هم از مشکلاتی است که در اثر سوء مزاج رطب به وجود می‌آید.

## پرهیز از یکباره نوشیدن آب

نکته بعدی که باید در مورد آب نوشیدن در ذهن داشته باشید، این است که برای این‌که آب را به میزان کافی و مورد نیاز بدن خود بخورید و بیش از حد استفاده نکنید یا نامناسب استفاده نکنید، این است که باید آب اندک اندک نوشیده بشود. یعنی یک باره سر کشیدن آب، از آن مواردی است که در توصیه‌های طب ایرانی و همچنین در روایات اشاره شده است که کاری اشتباه و خطا است و نباید انجام بشود.

حضرت رسول اکرم (ص) ([/https://imanoor.com/blog/prophet-muhammad](https://imanoor.com/blog/prophet-muhammad)) می‌فرمایند: آب را به آهستگی بمکید. آن را یک باره سر نکشید، زیرا از آن بیماری‌های جگر برمی‌خیزد. [۲]

## عوارض یکباره نوشیدن آب

در طب ایرانی هم توصیه‌ی اکید داریم در این مطلب که نباید آب یک باره نوشیده بشود. یکباره نوشیدن آب عوارضی دارد از جمله:

### ۱. سوء مزاج و مشکلات گوارشی

وقتی که آب با سردی اولیه خود و با حجم رطوبی بالای خود، ناگهان وارد معده می‌شود، باعث می‌شود ناگهان معده‌ای که عضوی گرم است، دچار سردی بشود و این شوک حرارتی که به معده وارد می‌شود، باعث می‌شود فرد به مرور زمان دچار بیماری‌های سوء مزاج بشود

و افرادی که عادت به مکرر نوشیدن‌های پر حجم و یک باره دارند، این شوک را مدام به صورت مکرر وارد می‌کنند و این سوء مزاج استحکام پیدا می‌کند و بعد مشکلات گوارشی بعدی به دنبال آن می‌آید.

## ۲. بیماری‌های کبدی

یکی دیگر از مشکلات این است که وقتی این معده خالی است، تمام این عوارض به سمت کبد هم می‌رود. یعنی اگر شما معده خالی دارید و ناگهان آب زیادی سر می‌کشید و این آب سرد است، کبد شما هم گرفتار سوء مزاج سرد می‌شود. این قدر این مطلب مهم است که در کتب طب ایرانی مثلاً مستقیماً در قانون ابن سینا شیخ الرئیس اشاره می‌کند یکی از عوامل بیماری استسقاء، آب نوشیدن سرد ناگهانی است. استسقاء یک بیماری مثل Edema است، ورم است و بعد منجر به سیروز کبدی و بیماری‌های پیشرفته دیگر می‌شود و بیماری مشکل‌زا و بدی است.

## ۳. دیابت

در مورد بیماری دیابت هم اشاره می‌شود که آب نوشیدن ناگهانی سرد و پر حجم، یکی از عوامل ابتلا به دیابت است. هر چیزی که کبد را سرد بکند، متابولیست کلی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بنابراین یک عادت خیلی ساده‌ای که از کودکی باید به کودکان خود بیاموزید که رعایت بکنند و سلامت خود را حفظ بکنند و خیلی ساده و آسان جلوی بیماری‌های جدی در آینده را بگیرید -مثل بیماری دیابت، سیروز و بیماری‌های کبدی بعدی- آب نوشیدن آرام است. بچه از کودکی یاد بگیرد، جوانی که خیلی پر هیجان است همیشه سر او شلوغ است و عجله دارد، یاد بگیرد وقتی تشنه است، نرود پارچ را بردارد و یک مقدار زیاد پر حجم آب بخورد. یک لیوان را یک سره و ناگهان سر نکشد. همان‌طور که حضرت رسول فرمودند انگار دارید آب را می‌مکید، جرعه جرعه، اندک اندک، آرام آرام در حالی که اول در فضای دهان برای آن آب تعادل دمایی ایجاد می‌کنید، بعد آرام او را فرو می‌برید.

خاصیت آن هم این است که شما متوجه می‌شوید چه وقت سیراب شدید، بیش از حد نیاز خود آب نمی‌نوشید و آب را با حجم بالا و خنکای خیلی زیاد وارد معده و به تبع آن کبد نمی‌کنید و سیستم گوارش خود را از انواع سوء مزاجات و ناآرامی‌ها حفظ می‌کنید. هر چیزی که سیستم گوارش شما را در سلامت حفظ نکند، نهایتاً می‌تواند قوای قلبی، مغزی و جسمانی و عضلانی شما را هم در اوج خود و در حالت عالی خود حفظ نکند.

دکتر مزده پورحسینی (<https://www.imanoor.com/teachers/porhoseini>)



### درس ششگانه سلامتی بخش

این مقاله بخشی از درس‌های طب سنتی-ایرانی است که توسط استاد ارجمند دکتر مزده پورحسینی در موسسه نورالمجتبی (ع) تدریس شده است. درس ششگانه سلامتی بخش به بررسی عوامل سلامتی و نقش آن در تربیت می‌پردازد. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با این درس به اینجا مراجعه کنید.

ورود به صفحه درس

<https://imanoor.com/lessons/general/food?>

(utm\_source=sheshgane&utm\_medium=baner&utm\_campaign=BLOG

---