غذاهای گرم برمبنای عقاید مردم

لیلا درویشی[۱]، رضا غیاثوند[۲]، غلامرضا عسگری[۲]، زهرا مقصودی[۳]

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: غذاهای فراویژه و یا غذاهای عملکردی از دسته غذا- داروها محسوب می‌شوند که دارای خواص درمانی چشمگیری در پیشگیری و درمان انواع بیماری‌های دژنراتیو وسرطان‌ها می‌باشند. ترکیبات بیواکتیو اقلام مختلف غذایی متناسب بامزاج ذاتی بدن، روش زندگی، عملکرد جسمی و روحی و هم‌چنین اصول و مبانی طب سنتی می‌تواند در کنترل اختلالات مزمن و هزینه‌های اقتصادی مثمر ثمر واقع شود. بدین منظور مطالعه حاضر به بررسی باورها و عقاید مردم در خصوص خواص غذا- داروها برمبنای تأثیر سردی، گرمی آن‌ها می‌پردازد.

روش‌ها: این مطالعه مقطعی بر ۷۰۰ زن خانه‌دار اصفهانی از اردیبهشت تا بهمن ماه سال ۹۰ اجراشده است. نمونه‌گیری باروش خوشه‌ای سیستماتیک انجام شد. با استفاده از پرسش‌نامه نظرات و باورهای شرکت‌کنندگان درخصوص خواص غذاها از دیدگاه طب سنتی مورد بررسی قرار گرفت و سپس با مستندات معتبر طب سنتی ایران از جمله کتب "قانون در طب"، "الشامل فی الصناعه الطبیه" و "مخزن الادویه" مقایسه گردید. آنالیز داده‌ها با استفاده از جدول اعداد متقاطع و تست آماری مک نمار در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ اجرا شد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از بررسی‌ها نشان داد که ۳۰ نوع از اقلام و فرآورده‌های غذایی عمدتا از دسته ادویه و چاشنی‌ها، میوه‌جات، انواع گوشت‌ها و انواع منابع کربوهیدرات‌های ساده و مواد شیرین‌کننده بودند که این اقلام مذکور تحت عنوان غذاهای با طبع گرم از نظر عموم شرکت‌کنندگان مطرح گردیدند. نتیجه حاصل از مقایسه‌ها حاکی از تطابق حدودا ۵۰ درصدی اعتقادات زنان با مستندات مرتبط طب سنتی بود.

نتیجه‌گیری: بررسی درصد توافق خواص مواد غذایی با مستندات، بیانگر لزوم تمرکز بر آموزش و فراهم‌سازی زمینه شناخت خواص غذا– داروها در زنان به عنوان مسؤول تغذیه خانواده می‌باشدکه می‌تواند در راستای پیشگیری، کنترل و درمان بیماری‌ها مفید واقع گردد.

واژه‌های کلیدی: غذاهای گرم، غذاهای عملکردی، غذاهای فراویژه، طب سنتی

ارجاع: درویشی لیلا، غیاثوند رضا، عسگری غلامرضا، مقصودی زهرا. **غذاهای گرم بر مبنای عقاید مردم**. مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۳۹۳؛ ۱۰(۴): ۸۱۲-۸۰۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۰۶/۱۰ **تاریخ پذیرش:** ۱۳۹۳/۰۵/۰۶

۱. دانشجوی کارشناسی، مرکز تحقیقات امنیت غذایی و گروه تغذیه جامعه، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

۲. استادیار، مرکز تحقیقات امنیت غذایی و گروه تغذیه جامعه، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

۳. دانشجوی دکتری، مرکز تحقیقات امنیت غذایی و گروه تغذیه جامعه، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسؤول)

Email: nutritionist2020@yahoo.com

مقدمه

غذاها علاوه بر این‌که به عنوان منبع سرشاری از انواع مواد مغذی و انرژی مورد نیاز بدن محسوب می‌شوند؛ منشأ دریافت مواد فعال زیستی بی‌شماری هستند که نقش آن‌ها در حفظ و ارتقای سلامتی و پیشگیری و درمان بیماری‌ها مشاهده می‌شود (۴-۱). تأثیرات پیشگیری‌کننده و درمانی ترکیبات بیواکتیو اقلام مختلف غذایی در مقابل بسیاری از اختلالات وبیماری‌های حاد و مزمن، در طب سنتی جایگاه ویژه‌ای دارد. خواص درمانی این اقلام غذایی و فرآورده‌های حاصل از آن‌ها بر مکانیسم‌های طبیعی بدن در قالب کنترل عملکردهای

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

جسمی و روحی قابل تعریف است (۵). این غذاها که اصطلاحا به عنوان غذا- دارو شناخته می‌شوند، غذاهای عملکردی هستند که تأثیر آن‌ها بر سلامتی بدن، علاوه بر نقش شناخته شده رایج به عنوان منبع بسیاری از مواد مغذی، می‌تواند در قالب اثر درمانی بر پایه ترکیبات بیواکتیو، مواد فعال زیستی و هم‌چنین کیفیت اجزاء متشکله آن‌ها مشاهده شود.

ازسوی دیگرازدیدگاه طب سنتی، توجه به تفاوت ساختاری یا مزاجی ذاتی بدن افراد، لازمه تنظیم روش زندگی و انتخاب غذایی متناسب با عملکرد جسم و روح است (۶) و تأثیر این غذاهای فراویژه ازطریق تنظیم سیستم عصبی خودکار و غدد درون‌ریز به عنوان کنترل‌کننده اصلی عملکرد کلیه ارگان‌ها و تنظیم‌کننده ترشح آنزیم‌های گوارشی و هورمون‌های تیروئید قابل توجه است (۷).

توانایی ذاتی این اقلام خوراکی، مؤید تأثیر مفید استفاده اصولی و منطقی از این ترکیبات سلامتی بخش در پیشگیری و درمان انواع اختلالات ازجمله بیماری‌هایی چون سرطان‌ها می‌باشد که این امر در باور عامه مردم برخی از ملل جایگاه ویژه‌ای دارد. به نحوی که نزدیک به ۸۰٪ مردم کشورهای آسیایی و آفریقایی از روش‌ها و اصول مبانی طب سنتی در زندگی خود استفاده می‌کنند (۹-۸). عقاید سنتی منطبق بر مکاتب کهن در کشور ما از زمان رازی و بوعلی سینا پایه‌ریزی شده است که از برجسته‌ترین منابع طب سنتی در جهان است (۱۰).

ما در پژوهش حاضر برآنیم که برای اولین بار به بررسی باورها و عقاید مردم در خصوص خواص غذا- داروها بر مبنای تأثیر سردی، گرمی آن‌ها بپردازیم.

روش‌ها

ما در این مطالعه مقطعی با استفاده از پرسش‌نامه به بررسی نظرات و باورهای ۷۰۰ زن خانه دار گروه سنی ۲۰ تا ۵۵ سال ساکن در مناطق ۷ گانه اصفهان در فاصله اردیبهشت تا بهمن سال ۹۰ پرداختیم. این نمونه‌گیری با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای سیستماتیک انجام شده است. با توجه مسؤولیت زنان در تغذیه خانوار، تهیه، طبخ و انتخاب غذای مصرفی خانواده، ما این گروه را به عنوان گروه هدف مورد بررسی قرار دادیم. هم‌چنین به منظور کاهش تأثیر خطاهای متأثر از تغییرات فصلی و انتخاب‌های غذایی آن، نمونه‌گیری در ماه‌هایی از سال که همه فصول را در بر می‌گرفت، اجرا نمودیم. به منظور کاهش خطای پرسشگر، ارزیابی توسط کارشناسان تغذیه آموزش دیده و به صورت مصاحبه انجام گرفت.

در این مطالعه ما به بررسی باورها و اعتقادات مردم در خصوص سرد بودن و یا گرم بودن غذاها، در مقایسه با مستندات معتبر طب سنتی ایران چون کتب قانون در طب (۱۱)، الشامل فی الصناعه الطبیه (۱۲) و مخزن الادویه (۱۳) پرداخته‌ایم.

داده ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ و با استفاده از جدول اعداد متقاطع و تست آماری مک نمار مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. مقادیر Pvalue کمتر از ۰/۵۰ به عنوان سطح معنی آماری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از اقلام و فراورده‌های غذایی در ۳۰ نوع خوراکی اعم از ادویه وچاشنی‌ها، میوه‌جات، انواع گوشت‌ها و انواع منابع کربوهیدرات‌های ساده و مواد شیرین‌کننده مطرح گردید. نتایج حاصل از نظرسنجی و طبع هریک ازغذا در مقایسه با منابع معتبر در جدول ۱ نشان داده شده است.

یافته‌ها نشان می‌دهد که در بین انواع اقلام و گروه‌های غذایی، ادویه‌ها و مواد شیرین‌کننده بیشترین اقلام مورد توجه عموم مردم به عنوان اقلام غذایی دارای طبع گرم و سرد محسوب می‌شوند. این باور عمومی همان‌طور که دیده می‌شود در برخی از موارد درصد بالایی از توافق با مستندات طب سنتی را دارا است. درصد توافق اعتقادات مردم در خصوص اقلام غذایی در نمودار ۱ دیده می‌شود.

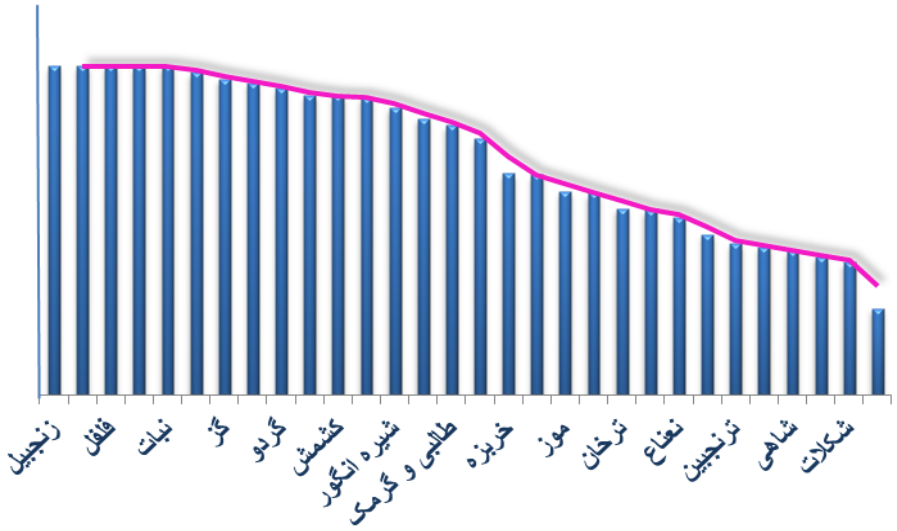
[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

جدول ۱. درصد توافق و لیست غذاهای گرم براساس باورهای زنان خانه دار درمقایسه با منابع طب سنتی

ردیف	نام رایج ماده غذایی	نام غذاها در طب سنتی	طبیعت غذا	فراوانی		درصد توافق	Pvalue
۱	زنجبیل	زنجبیل	گرم وخشک	۷۰۰		۱۰۰	>۰۵/۰
۲	دارچین	دارصینی	گرم وخشک	۷۰۰		۱۰۰	>۰۵/۰
۳	فلفل	فلفل	گرم وخشک	۷۰۰		۱۰۰	>۰۵/۰
۴	عرق نعناع	نعنع	گرم وخشک	۷۰۰		۱۰۰	>۰۵/۰
۵	نبات	-	گرم	۷۰۰		۱۰۰	>۰۵/۰
۶	خرما	تمر	گرم	۶۸۶		۹۸	>۰۵/۰
۷	گز	-	گرم	۶۷۲		۹۶	>۰۵/۰
۸	پولکی	-	گرم	۶۶۴		۹۴/۹	>۰۵/۰
۹	گردو	جوز	گرم وخشک	۶۵۲		۹۳/۱	>۰۵/۰
۹۱,۱	فلفل سیاه	فلفل	گرم وخشک	۶۳۸		۹۲	>۰۵/۰
۱۱	کشمش	قشمش	گرم	۶۳۷		۹۱	>۰۵/۰
۱۲	عسل	عسل	گرم	۶۳۲		۹۰/۳	>۰۵/۰
۱۳	شیره انگور	عنب	تر مایل به گرمی	۶۱۲		۸۷/۴	<۰۵/۰
۱۴	توت سفید	فرصاد	گرم و تر	۵۸۸		۸۴	<۰۵/۰
۱۵	طالبی و گرمک	-	گرم و تر	۵۷۴		۸۲	<۰۵/۰
۱۶	گوشت شتر	جمل	گرم	۵۴۵		۷۷/۹	<۰۵/۰
۱۷	خربزه	بطیخ	سرد و تر و خربزه شیرین: گرم و تر	۴۷۲	۶۷/۴		<۰/۰۵
۱۸	حلوا ارده	-	گرم	۴۶۸		۶۶/۹	<۰۵/۰
۱۹	موز	الموز	گرم و تر	۴۳۳		۶۱/۹	<۰۵/۰
۲۰	مرزه	ندغ	گرم	۴۲۹		۶۱/۳	<۰۵/۰
۲۱	ترخان	طرخون	گرم وخشک	۳۹۷		۵۶/۷	<۰۵/۰
۲۲	هل	قاقله	گرم وخشک	۳۹۲		۵۶	<۰۵/۰
۲۳	نعناع	نعنع	گرم	۳۷۷	۵۳/۹		<۰۵/۰
۲۴	زعفران	عبیر	گرم وخشک	۳۴۱	۴۸/۷		<۰۵/۰
۲۵	ترنجبین	ترنجبین	معتدل مایل به گرمی	۳۲۲		۴۶	<۰۵/۰
۲۶	ریحان	حماحم	گرم وخشک	۳۱۵		۴۵	<۰۵/۰
۲۷	شاهی	شاهی / ترتیزک	گرم وخشک	۳۰۶		۴۳/۷	<۰۵/۰
۲۸	آبنبات	-	گرم وخشک	۲۹۴		۴۲	<۰۵/۰
۲۹	شکلات	-	گرم وخشک	۲۸۲		۴۰/۳	<۰۵/۰
۳۰	گوشت کبوتر	حمام	گرم وخشک	۱۸۴		۲۶/۳	<۰۵/۰

* دارای Pvalue <۰۵/۰

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]



نمودار ۱. درصد توافق اعتقادات زنان خانه دار در خصوص طبیعت مواد غذایی

بحث

غذاهای فراویژه و یا عملکردی و فرآورده‌های حاصل از آن‌ها با عملکرد فیزیکی و روحی در کاهش خطر بیماری‌ها مؤثر هستند (۱۴). این غذاهای مؤثر بر سلامتی یا غذا- داروها براساس کیفیت و طبیعتی که دارند به عنوان غذاهای سرد، گرم، تر و یا خشک طبقه‌بندی می‌شوند (۱۵، ۷). نظریه‌های مختلف در خصوص گرمی و سردی غذاها، مطرح‌کننده تأثیر مواد غذایی بر عملکرد سیستم خودکار عصبی است. مواد غذایی با طبیعت گرم باعث افزایش فعالیت سیستم سمپاتیک شده و اقلام غذایی سرد فعالیت اعصاب پاراسمپاتیک را افزایش می‌دهند. علاوه بر این غذاهای گرم فعالیت غده تیروئید و میزان ترشح هورمون کلیدی تیروکسین را بالا برده و برخلاف غذاهای سرد به افزایش متابولیسم پایه و تولید انرژی و آنزیم‌های گوارشی در بدن منجر می‌شوند. اقلام خوراکی بیان شده در این طرح عمدتا بر خواص غذا- داروهایی چون چاشنی‌ها و ادویه‌ها، گوشت‌ها، میوه‌ها و شیرینی‌ها تأکید دارد (۷).

گوشت‌ها قوی‌ترین غذاها هستند که جزء غذاهای گرم و تر محسوب می‌شوند؛ اما برحسب گوشت انواع حیوانات، جنس، زمان، مکان، سن و وحشی و اهلی بودن حیوانات مزاج‌های مختلفی برای انواع گوشت‌ها وجود دارد. گوشت گاو در مقایسه با گوشت گوسفند، سرد و خشک است و به سبب تولید خون غلیظ و سودایی در افراد مستعد بیماری‌های سودایی از قبیل آترواسکلروزیس، نفخ و درد معده، یبوست و بواسیر، خشکی و ترک پوست، افسردگی و بی‌خوابی مناسب نیست. گوشت کبوتر و سایر پرندگان طبیعت گرم و خشک دارد، لطیف و سریع‌الهضم بوده، علاوه بر خون‌ساز بودن، چاق کننده و تقویت‌کننده نیروی جنسی است. مصرف آن به صورت پخته بهتر از کباب شده است (۱۶).

در میان میوه‌ها خربزه شیرین و گرمک دارای طبیعت گرم و تر معتدل است، چاق‌کننده، مدر، افزایش‌دهنده رطوبت، شیر و تعریق بدن است. خربزه برای افراد دارای مزاج گرم و تر و مزاج گرم و خشک بالاخص در مناطق دارای آب و هوای گرم بسیار مضر است. مصرف آن در هنگام گرسنگی، بلافاصله پس از صرف غذا یا همراه با نوشیدن آب توصیه نمی‌گردد (۱۷).

انگور نیز از بهترین میوه‌ها است که طبیعت گرم و تری دارد و به عنوان میوه مقوی، چاق‌کننده و خونساز شناخته شده است. مصرف انگور تازه مضر بوده و توصیه می‌گردد که یک تا دو روز پس از چیده شدن انگور مصرف شود. انگور میوه‌ای نفاخ است و نوشیدن آب سرد بلافاصله پس از خوردن آن بسیار مضر

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

است. توصیه می‌شود افراد دارای معده سرد که با علایمی نظیر ریفلاکس و آروغ زدن روبرو هستند، مصرف انگور را کاهش دهند. طبیعت کشمش و مویز بر حسب انواع انگور متفاوت می‌باشد. گرمی کشمشی که از انگور سفید تهیه می‌شود کمتر از کشمش انگور سیاه است. از خواص کشمش، تقویت کبد، چاق‌کنندگی و تحریک قوای جنسی برشمرده می‌شود.

میوه‌های خشکی از جمله گردو دارای طبیعت گرم و خشک بوده، تقویت کننده مغز و قوای جنسی و مسهل می‌باشند. زیاده‌روی در مصرف گردو می‌تواند موجب ورم لوزه‌ها و بثورات دهانی بالاخص در افراد گرم مزاج گردد (۱۸).

خرما میوه مقوی و مغذی غلیظ است. طبیعت آن به میزان رسیدگی و شکل مصرف خرما بستگی دارد. طبیعت خرمای تازه یا رطب نزدیک به اعتدال در گرمی و تری است. در حالی که خرمای نیم‌رس سرد و خشک و خرمای رسیده و دوشاب خرما غذا- دارویی با طبیعت گرم و خشک محسوب می‌شود، که مصرف آن درافراد دارای مزاج خشک توصیه نمی‌گردد (۱۹).

ریحان با طبیعت گرم و خشکش، مدر و برطرف‌کننده ضعف معده و سرفه می‌باشد. خصوصیت برجسته ریحان عطر و طعم قابل توجه آن است و به عنوان ماده غذایی آرامش‌دهنده و خواب‌آور نیز مفید می‌باشد (۲۰).

ترخان سبزی گرم و خشک، اشتهاآور و تقویت‌کننده معده است. علاوه بر این، موجب خشک شدن رطوبت بدن شده و جویدن آن دهان را خوشبو می‌کند. نعناع نیز گیاهی معطر، نشاط‌آور و تقویت‌کننده قلب است که با طبیعت گرم و خشک خود باعث رقیق‌سازی خون غلیظ شده و اشتها را افزایش می‌دهد. مصرف نعناع همراه با آب انار ترش موجب تسکین سکسکه، تهوع، استفراغ و سوء هاضمه می‌گردد. شاهی یا ترتیزک با طبیعت گرم و خشک به هضم غذا کمک می کند و محرک قوای جنسی است. مصرف بیش از حد آن می تواند به سردرد و تاری دید بیانجامد (۲۰).

نتیجه‌گیری

با عنایت بر نقش چشمگیر و قابل توجه غذاهای فراویژه در پیشگیری و کنترل انواع اختلالات دژنراتیو و مرگباری چون انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی – عروقی، مقاومت به انسولین و سایر بیماری‌های غیر قابل جبران که تحمیل‌کننده بار سنگین بهداشتی – اقتصادی بر دوش جامعه می‌باشد، ارتقاء سطح دانش و نگرش عموم مردم می‌تواند در کنترل و تعدیل روند صعودی و نگران‌کننده بار این بیماری‌ها مثمرثمر واقع شود. بررسی درصد توافق خواص مواد غذایی مورد بررسی با مستندات مذکور، بیانگر لزوم تمرکز هر چه بیشتر بر آموزش و فراهم‌سازی زمینه شناخت خواص غذا – داروها در راستای پیشگیری، کنترل و درمان بیماری‌ها می‌باشد.

تشکر و قدردانی

از کلیه شرکت کنندگان و پرسنل محترم مرکز امنیت غذایی دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان کمال سپاسگزاری را داریم.

References

1. Esposito E, Rotilio D, Di matteo V, Di Guilio C, Cacchio M, Algeri S. A review of specific dietary antioxidants and the effect on biochemical mechanisms related to neurodegenerative processes. Neurobiol Aging 2002;23:35-719.
2. Auroma OI, Bahorun T. Jen LS. Neuroprotection by bioactive components in medicinal and food plant extracts. Rev mutat Res 2003;544(2-3):203-13.
3. Ferrari CK. Functional foods, herbs and neutraceuticals: towards biochemical mechanisms of healthy aging. Biogerontol 2004;5: 275-89.
4. Zhao J. Nutraceuticals, nutritional therapy, phytonutrients and phytotherapy for improvement of human health: A perspective on plant biotechnology application. Rec Pat Biotech 2007;1(1):75-97.
5. Jiménez-Colmenero F, Carballo J, Cofrades S. Healthier meat and meat products: their role as functional foods. Meat Sci 2001; 59:5–13.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

6. Kord Afshari Gh, Mohammad Kenari H., Esmailli S, Nutrition in Islamic and Iranian Medicine. Tehran: Nasl Nikan Publication; 2010. p.53-89.
7. Naseri M, Rezaie Zadeh H, Choopani R. The review of Iranian traditional medicine. Tehran: Shahr Publication; 1999. P. 23-34.
8. Bhikha R T. Traditional roots of medicine in modern routes to health. Gauteng, South Africa; Mountain of light publication: 2001. P. 61.
9. Hadad Adel Gh. Defence of traditional medicine in: the collection of articles about Iranian Traditional Medicine. Tehran; Institute of cultural studies and researches: 1983. P. 12-21.
10. Shamse Ardekani M R, Zolfaghari B, Roozbahaie M. The review of history and bases of Islamic and Iranian traditional medicine. Tehran: Rahe Kamal Publication; 2007. P. 67.
11. Aboo Ali Sina Sh., Ghanoon dar teb. Tehran: Soroosh; 1987.
12. Ebnenafis A.B.A.A., Alshamel fi alsanaat altaiebeh. Tehran: Institute of the Medical History in Islamic Medicine and supplements, Iran University of Medical Sciences; 2008.
13. Aghili Alavi Khorasani Shirazi M.H., Makhzanoladvieh. Sahbaye Danesh. Tehran; Tehran University of Medical Sciences; 2009.
14. Claire M, Hasler CM. Functional Foods: Their Role in Disease Prevention and Health Promotion. Inst Food Technol 1998;52(2):57-62.
15. Esfahani M.M., Zolfaghari B., Karimi H. Iranian Traditional Medicine book as a valuable source of functional foods. Islamic and Iranian Traditional Medicine Journal; 2012:3:1. [In Persian].
16. Esfahani M.M. The collection of nutrition and diet' sources. Tehran; Traditional Medicine Department of Tehran University; 2011.
17. British herbal medicine association. British Herbal Pharmacopoeia. Bournemouth; 1983.
18. World health organization. WHO monographs on selected medicinal plants. Geneva: World health organization; 2007.
19. Naseri M. Primary teaching of Iranian traditional medicine. Tehran: Tehran University of Medical Sciences Publication; 2005. P.34-42.
20. Aghili Khorasani MH. Makhzanoladvieh. Indian Edition. Tehran: Research institute for Islamic & complementary medicine ; 2008.[In Persian].

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

Hot food based on peoples' belief

Leila Darvishi [1], Reza Ghiasvand [2], Gholamreza Askari [2], Zahra Maghsoudi [3]

Original Article

Abstract

Background: Functional or nutraceuticals foods are known as food-drugs which have therapeutic effects in prevention and treatments of various kinds of degenerative diseases and cancers. The consumption of bioactive compounds of different food sources according to the intrinsic temper, lifestyle, physical and psychological body function and also the principles of traditional sciences, can be beneficial in the control of chronic disorders and economical costs. So, in this study, we assessed beliefs and attitudes of people about food-drug properties of diet, based on their hot or cold effects.

Methods: In this cross-sectional study, 700 household Isfahanian women were selected by systematic cluster sampling methods, between April and Febrary Of 2012. The beliefs and attitudes of them about food properties were asked by questionnaire and then they compared to the key references of Traditional Medicine such as "Law in Medicine", "Alshamel fi alsanaet altaiebeh" and "Makhzan aladvieh". Data were analyzed by Crosstab and McNemar test with SPSS software, version 20

Findings: Data showed that 30 mentioned types of food items and products were briefly from spice and seasonings, fruits, meat types, various kinds of simple carbohydrate sources and sweets. The comparison shows that approximately 50 percents of women's beliefs were similar to the documents of traditional sciences.

Conclusion: The assessment of the agreement percent between food item's properties and documents shows that focus on enhancing the education and recognition about food-drug properties are necessary for women as responsible of family feeding in order to disease prevention, control and treatment.

Key Words: Hot Foods, Functional Food, Nutraceuticals, Traditional Medicine

Citation: Darvishi L, Ghiasvand R, Askari Gh, Maghsoudi Z. **Hot food based on peoples' belief.** J Health Syst Res 2014; 10(4): 806-812.

Received date: 01.09.2013 **Accept date: 28.07.2014**

1. BS Student, Food Safety Research Center and Department of Community Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran
2. Assistant Professor, Food Safety Research Center and Department of Community Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran
3. Ph.D. Candidate, Food Safety Research Center and Department of Community Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran (Corresponding Author) Email: nutritionist2020@yahoo.com

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]