

برگزاری کارگاه "تغذیه با رویکرد طب سنتی"

کارگاه آشنایی با "تغذیه اصولی و درست با تیکه بر طب سنتی" با حضور کارکنان و دانشجویان به مناسبت هفته سلامت برگزار شد.



به گزارش مفدا مراغه، این کارگاه آموزشی با حضور دکتر خاضعی عضو هیات علمی دانشکده علوم پزشکی مراغه و فوق تخصص طب ایرانی برگزار شد. وی در ابتدای این کارگاه آموزشی گفت: غذا از اهمیت خاصی در حفظ سلامتی انسان برخوردار است. نیاز به غذا یک نیاز دایمی است تا آنچه را که بوسیله عوامل داخلی و خارجی به تحلیل می رود، جایگزین نماید. بدیهی است برخورداری از تندرستی، بدون داشتن تغذیه صحیح میسر نمی باشد. در مکتب طب ایرانی بر تغذیه صحیح و درمان از طریق غذا تأکید فراوانی شده است، تا آنجا که حکیم بزرگ ایرانی محمد بن زکریای رازی در قرن سوم، اولین و مهم ترین تدبیر درمان را اصلاح یا تجویز رژیم غذایی می داند. در این متون کیفیات و عملکردهای مشخصی برای مواد غذایی و خوراکی مشخص شده است که بعضی با علوم جدید قابل تایید بوده و برای بعضی معادلی در علوم جدید یافت نمی شود. در این مقاله گروه بندی مواد غذایی در منابع طب سنتی ایران به طور دقیق تشریح گردیده و تلاش شده است تا تعاریف طب سنتی ایران، کما بیش با اصطلاحات علم نوین تغذیه همانندسازی گردد. تشابهات مابین این مبحث در مکتب طب ایرانی نیز ذکر شده است. وی اصلاح روش زندگی را مهمترین عامل در صحت و تندرستی انسان و از مبانی طب سنتی دانست و تصریح کرد: در طب سنتی رعایت اصول و روش های انسانی جهت تندرستی و شادابی واجب است.

شایان ذکر است این کارگاه آموزشی باهدف آگاه سازی دانشجویان و کارکنان نسبت به طب سنتی، انتخاب طب سنتی جهت پیشگیری و بهره مندی از زندگی سالم به صورت حضوری در دانشکده علوم پزشکی مراغه برگزار شد.