

## تأثیر مواد غذایی مختلف بر عملکرد جنسی انسان

دکتر تاجماه ممبینی، پزشک و فارماکولوژیست، گروه فارماکولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد

### چکیده

**مقدمه و اهداف:** مواد غذایی غیر از تامین نیازهای تغذیه ای اثرات متفاوت دیگری نیز در بدن دارند. این اثرات ممکن است بدلیل اثر آنها بر عملکرد سیستم عصبی و/ یا سیستم آندوکرین باشد. این اثر، اثر دینامیک اختصاصی غذاها نام دارد. هدف از این مطالعه تحقیق در باره تاثیر انواع مواد غذایی بر عملکرد جنسی در انسان است. **مواد و روشها:** در این تحقیق اثر تمام مواد غذایی (120 نوع) مورد استفاده در کشور بر عملکرد جنسی با تحقیق کامل در مراجع معتبر پزشکی طب ایران شامل کتاب های قانون ابن سینا، مخزن الادویه و ذخیره خوارزمشاهی مورد بررسی قرار گرفته است. **نتایج:** مواد غذایی غالباً در صورت استفاده زیاد یا مکرر میتوانند باعث افزایش یا کاهش میل یا توانایی جنسی بشوند. مواد غذایی از جمله انبه، انجیر، توت سفید، خربزه، خرما، زردآلو، زیتون، گلابی، موز، نارگیل، نارنگی، هلو، بادمجان، بامیه، پیاز، ترب، سیب زمینی ترشی، سیر، شلغم، قارچ، کرفس، کنگر فرنگی، مرزه، موسیر، نعناع، هویج، چای، خردل، زعفران، زنجبیل، انواع فلفل، خاکشیر، سیاه دانه، لوبیا، نخود، برنج، گندم، شیر، ماست، کنجد، بادام، پسته، فندق، گردو، تخم مرغ، و گوشت ماهی اثرافزایش دهنده بر میل جنسی دارند. برعکس سرکه انگور، هندوانه، ریواس، شوید، طرخون، کاهو، گشنیز، انواع زیره، قهوه، شاهدانه، عدس و ماش، میل جنسی را کاهش می دهند. انار و خرفه میتوانند اثرات متفاوتی داشته باشند. برای برخی مواد غذایی تاکنون اثری ذکر نشده است از جمله بالنگ، انگور، پرتقال، پونه، باقلا، جعفری، خرمالو، خیار، ریحان، زالزالک، زرشک، کدو، کی وی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انواع لیمو، سماق، کاکائو، سیب زمینی، بادام زمینی، جو، ذرت، گوشت قرمز و گوشت مرغ. **بحث:** غذاها می توانند در فعالیت جنسی تاثیرات مهمی داشته باشند. برخی غذاها در بدن مانند دارو عمل کرده و مصرف مقادیر زیاد آنها در برخی افراد می تواند اثرات ناخواسته ای داشته باشد همانطور که داروها می توانند. **نتیجه گیری:** اختلال در میل جنسی در یک فرد نرمال بجز از این لحاظ، ممکن است بدلیل عادات نامناسب تغذیه ای فرد باشد.

### مقدمه

سلولها برای زنده ماندن نیاز ضروری به غذا و اکسیژن دارند. مصرف مواد غذایی، املاح، ویتامین ها و انرژی مورد نیاز جهت فعالیت فیزیولوژیک آنها را تأمین می کند. بعلاوه مواد غذایی خاص و مخصوصاً پروتئین ها نقش مهمی در رشد و نمو جسمی دارند. تعریفی که از غذا (یا ماده غذایی) ارائه شده است شامل هر آن چیزی است که بدن را تغذیه کند. مواد غذایی ارزش یکسانی ندارند زیرا دارای مقدار مشابهی از مواد مغذی نیستند (1).

ابو عی سینا، سید اسماعیل جرجانی و دگر پزشکان بزرگ ایرانی معتقد بودند بسیاری از غذاها می توانند علاوه بر نقش تغذیه ای در بدن مانند دارو نیز عمل کنند. آنها در هنگام درمان بیماران این مسئله را مد نظر داشتند که غذاها می توانند اعمال فیزیولوژیک سیستم های مختلفی همچون گردش خون و تونوسیتة عروقی، کبد و مجاری صفراوی، کلیه، گوارش، تنفس، تولید مثل، سیستم اعصاب و نیز سیستم عضلانی و... را تحت تأثیر خود قرار دهند (2،3،4)

از طرف دیگر همانگونه که در کتب فارماکولوژی آمده است پاسخ به دارو از فرد به فرد متفاوت است، به این اصطلاحاً "Individual Response" می گویند. همین امر در مورد واکنش بدن به غذا قبل از ورود به سلولها نیز صدق می کند. به عبارت دیگر پاسخ هر فرد به غذا نیز با دیگری متفاوت است. از آنچه بزرگان طب گفته اند اینگونه بر می آید که دلیل این تفاوتها اینست که "طبیعت" یا "مزاج" افراد با یکدیگر فرق می کند. با توجه به اهمیت مواد غذایی در حفظ سلامتی جسمی و روحی انسان و نیز تأثیر مستقیم آنها در رشد و تکامل بشر، در این مطالعه اثر مواد غذایی مختلف بر فعالیت جنسی انسان از دیدگاه طب سنتی ایران بررسی شده است.

## مواد و روشها

**مواد غذایی:** دستجات مختلف مواد غذایی مورد استفاده در ایران شامل فرآورده های گوشتی، لبنیات، سبزیجات، دانه ها، مغزهای دانه های گیاهی، میوه ها، ادویه ها و چاشنی ها حدود 120 نوع بررسی شده اند (1، 5).

**مراجع مطالعه:** کتاب قانون، مخزن الادویه و ذخیره خوارزمشاهی

**روش مطالعه:** بصورت مطالعه متن، استخراج طبیعت ماده غذایی و اثر بر میل جنسی بوده است.

## نتایج

### 1. اثر غذاها بر میل جنسی

بسیاری از مواد غذایی مانند اثر افزایش دهنده میل جنسی داشته اند (65 مورد). 16 مورد ماده غذایی مانند هندوانه، ریواس، کاهو، گشنیز و زیره اثر تضعیف کننده داشته و در 30 مورد مانند انگور، پرتقال، توت فرنگی، اسفناج، کاکائو و لیمو (ترش، شیرین، عمانی) اثری ذکر نشده است (جداول 4-1)

### 2. ارتباط "طبیعت" یا مزاج غذاها با اثر آنها بر میل جنسی

بیشتر، ولی نه همه مواد غذایی که اثر تقویت کننده بر میل جنسی دارند دارای طبیعت گرم هستند (69٪). غذاهای تضعیف کننده میل جنسی در 60٪ موارد طبیعت سرد داشته اند (جداول 4-1).

## بحث

هدف این مطالعه بررسی تأثیر مواد غذایی مورد استفاده در کشورمان بر میل جنسی بوده است. قبل از پرداختن به بحث در باره نتایج، بر اساس اصول علمی، ضرورت دارد هم "ماده غذایی" و هم "اثر ماده غذایی" مورد نظر دقیقاً تعریف شود (3).

میلن ادوارد می گوید: "غذاها موادی هستند که پس از ورود به دستگاه گوارش ادامه حیات را ممکن می کنند". براردر معتقد است که: غذاها موادی هستند که پس از ورود به دستگاه گوارش متحمل تغییراتی شده و سپس به مصرف ترمیم مواد قابل سخت شدن خون می رسند و بدین ترتیب در حفظ حیات و ادامه زندگی مؤثر می باشند.

لیتره می گوید: کلیه موادی که به مصرف تغذیه می رسند غذا محسوب می گردند. شارل ریشه معتقد است: در تمام تعریف ها صحبت از اینست که غذا وارد دستگاه گوارش می شود در حالیکه میدانیم غذاهایی مانند شیر و آبگوشت و محلولهای مغذی دیگر را ممکن است از راه مقعد تنقیه کرد یا با سرنگ زیر پوست یا داخل ماهیچه یا درون رگ تزریق نمود و پس از مدتی همین تعریف را هم کافی ندانسته و گفته است: بسیار مشکل بلکه غیر ممکن است غذا را بطور کامل تعریف نمود زیرا برای اینکه غذا را تعریف کنیم باید تغذیه را بشناسیم و چون عمل تغذیه که موضوع مبهمی است مشکل می باشد پس تعریف کردن غذا نیز مبهم و مشکل می باشد. کلد برنارد می نویسد: غذاها عبارتند از موادی که برای حفظ اثرات حیات و ترمیم موادی که دائماً از بدن کم می شوند بکار میروند. سید اسماعیل جرجانی معتقد است: تن مردم همیشه اندر گذاش و کاهش است و بدین سبب حاجتمند گردد به باز آوردن آنچه از تن کاهیده و به تحلیل خرج شده باشد و گرسنگی این باشد که تن را بدین عوض حاجت آید و این عوض غذا باشد (3). و جدیدترین تعریف: هر آنچه بدن را تغذیه کند ماده غذایی نام دارد (1).

مشاهده می کنیم که از جنبه های مختلفی غذا تعریف شده است. در همه آنها یک چیز مشترک است: غذا آنچه در بدن سوخته شده و برای سلولها مصرف می شود یا آنچه برای ساخت سلولها نیاز است را جبران می کند و این لازمه حیات است.

در مطالعه حاضر اثر مواد غذایی بررسی شده است. منظور چه اثری است؟ آیا منظور غیر از اثر غذاها پس از ورود به سلول و تأمین نیاز به انرژی و نیاز به مولکولهای ساختمانی، مثلاً "ساخت غشاء سلول است؟

بله، منظور اثر مواد غذایی قبل از ورود به سلولها و بدون ارتباط با اثر آنها پس از ورود به سلولهاست. این اثر را با توضیح یک مثال شرح می دهیم. اگر شخصی به وزن 70 کیلوگرم را در شرایط متابولیسم بازال قرار دهیم، در چنین شرایطی فرض می کنیم که در مدت 1/5 ساعت 100 کیلو کالری حرارت تولید کند، سپس اگر مجدداً در همان شرایط منتهی پس از خوردن 25 گرم گوشت که تولید 100 کالری حرارت می نماید او را آزمایش کنیم، می بینیم که در همان مدت 1/5 ساعت بجای 100 کالری 130 کالری حرارت تولید خواهد کرد یعنی متابولیسم بازال او 30٪ افزایش یافته است. با مطالعات بسیار دقیق و طولانی و پر از جر و بحث دانشمندان معلوم شده است که این 30٪ حرارت اضافی ذر اثر فعالیت دستگاه گوارش پیدا نشده است بلکه بعلت تحریک دستگاه عصبی-غددی (Neuro-endocrine)

System) بوسیله اسیدهای آمینه ای که در نتیجه هضم مواد پروتئینی بوجود می آید تولید می شود. این اثر مخصوص مواد غذایی پس از اینکه داخل خون شد دستگاه عصبی-غددی را تحریک کرده و باعث می شود مقداری از مواد ذخیره ای سلولها بسوزد و حرارت اضافی بوجود آورد بنام "عمل دینامیک اختصاصی غذاها" (Specific Dynamic Action of Foods) نامیده می شود و حرارت تولید شده را حرارت اضافی Extra-calory نامند (3). از دیدگاه پزشکان طب سنتی ایران، غددی که مورد تأثیر قرار می گیرند غدد هیپوفیز، تیروئید و آدرنال هستند و سیستم عصبی شامل سیستم های سمپاتیک و پاراسمپاتیک هستند. غذاهایی که پس از ورود به خون فعالیت سیستم Neuroendocrine را افزایش می دهند تولید حرارت در بدن را بالا برده و اصطلاحاً "غذاهای گرم نامیده می شوند مانند خرما، فلفل و عسل. غذاهایی که پس از ورود به خون فعالیت سیستم Neuroendocrine را کاهش می دهند تولید حرارت در بدن را پایین آورده و اصطلاحاً "غذاهای سرد نامیده می شوند مانند کدو، کاهو و هلو. غذاهایی که به میزان یکسانی اثرات تحریکی یا مهارتی روی سیستم دارند اصطلاحاً "غذاهای معتدل نامیده می شوند مانند گلابی، تمشک و چغندر (4،3،2).

بیشتر اقلام مواد غذایی مورد استفاده در ایران اثر تقویت کننده میل جنسی داشته اند (58٪). 14/5٪ مواد غذایی اثر تضعیف کننده میل جنسی و در 27/5٪ اثری بر میل جنسی نداشته اند. تأکید شده است که در صورت مصرف زیاد یا مکرر مواد غذایی، میل جنسی دستخوش تغییر می شود.

ارتباط خوبی بین طبع مواد غذایی و تأثیر آنها بر میل جنسی بدست آمد. بطوریکه در مورد غذاهای دارای تأثیر مثبت، 69٪ موارد مزاج ماده غذایی گرم، 11٪ موارد طبع سرد و در بقیه موارد طبع معتدل بوده است. در دسته مواد غذایی کاهش دهنده میل جنسی، 60٪ موارد طبع گرم و 40٪ موارد طبع سرد بوده است. این جای بررسی دارد که در هر کدام از دسته های مواد غذایی تقویت کننده یا تضعیف کننده، کدام ماده یا مواد تشکیل دهنده باعث اثر مربوطه می شوند؟

برای بررسی دقیق این اثرات و شناساندن "علم مزاج غذاها" به جهان پزشکی امروز، نیاز به بررسی اثر هر کدام از مواد غذایی در بالین در شرایط متابولیسم بازال است. مسلماً این اثرات بدلیل یک ماده تنها نیست، همچنانکه برای مثال هم کاهو و هم فلفل دارای ویتامین C هستند و این ویتامین مهار کننده ترشح تیروکسین است ولی طبق نظر بزرگان طب سنتی ایران، کاهو سرد است و فلفل گرم. پس بهترین راه مطالعه اثر خود ماده غذایی بطور کامل است.

## نتیجه گیری

1. مصرف زیاد یا مکرر بسیاری از مواد غذایی میتواند بر میل جنسی اثر بگذارد، 2. بیشتر مواد غذایی محرک میل جنسی دارای طبعی گرم و اکثر مواد غذایی مهار کننده میل جنسی دارای طبعی سرد هستند. ممکن است برخی از اختلالات در میل جنسی، بدون هیچگونه یافته آزمایشگاهی یا اختلال آناتومیک، بدلیل مصرف نامتعادل مواد غذایی در مقایسه با طبع فرد باشد. در اینصورت با توصیه های

غذایی متناسب با مزاج جسمی فرد توسط یک پزشک متبحر در علم پزشکی هم علم امروزی و هم طب ابن سینایی می توان وی را  
معالجه نمود.

## مراجع

1. خلدی ناهید، اصول تغذیه رایینسون، چاپ سوم، نشر سالمی، تهران، 1378.
2. شرفکندی عبدالرحمن، قانون ابن سینا، انتشارات سروش، تهران، 1379.
3. مصطفوی جلال، ذخیره خوارزمشاهی سید اسماعیل جرجانی، جلد سوم، انتشارات انجمن آثار ملی، تهران، 1352.
4. مخزن الادویه /';ljiklnukgfuydrwe45fva3526ay64sverr
5. میر حیدر حسین، معارف گیاهی، انتشارات اقبال، تهران، 1376.

## جدول 1 سبزیها\*

اثر	طبیعت (مزاج)	ماده غذایی	ردیف	اثر	طبیعت (مزاج)	ماده غذایی	
-	گرم و خشک	شوید	21	ذن.	سرد و تر	اسفناج	1
-	گرم و خشک	طرخون	22	+	گرم و خشک	بادمجان	2
+	گرم و خشک	فلفل سبز	23	+	سرد و تر	بامیه	3
+	ذن.	قارچ کلاهکی	24	ذن.	گرم و خشک	پونه	4
ذن.	سرد و تر	کاسنی	25	+	گرم و خشک	پیاز	5
-	سرد و تر	کاهو	26	+	گرم و خشک	موسیر	6
ذن.	سرد و تر	کدو	27	+	گرم و خشک	ترب	7
+	گرم و خشک	کرفس	28	+	گرم و خشک	تره	8
+	گرم و خشک	کلم	29	+	گرم و خشک	شاهی	9
+	گرم و خشک	گنگر فرنگی	30	+	گرم و خشک	جعفری	10
ذن.	گرم و خشک	کنگر وحشی	31	+	معتدل	چغندر	11
-	سرد و خشک	گشنیز	32	+/=	سرد و تر	خرفه	12
ذن.	سرد و تر	گوجه فرنگی	33	ذن.	سرد و تر	خیار	13
+	گرم و تر	لوبیا چیتی	34	ذن.	گرم و خشک	ریحان	14
ذن.	گرم و خشک	مرزنگوش	35	-	گرم و خشک	ریواس	15
+	گرم و خشک	مرزه	36	ذن.	ذن.	سیب زمینی	16
ذن.	ذن.	نخود فرنگی	37	+	گرم و تر	سیب زمینی ترشی	17
+	گرم و خشک	نعناع	38	+	گرم و خشک	سیر	18
+	گرم و تر	هویج	39	+	گرم و تر	شلغم	19
+	گرم و تر	زردک	40	+	گرم و خشک	شنبلیله	20

نشده

اثر

\*: ذکر

+ است؛

محرک؛ - اثر مضعف