

DARÜŞŞİFA İSLAM TIP TARİHİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
DARÜŞŞİFA JOURNAL OF ISLAMIC MEDICAL HISTORY RESEARCH

ISSN: 2822-4949

Cilt | Volume 4 Sayı | Number 1

Haziran | June 2025

Hekim Şirvânî'nin Beslenme Kitabı Ya'kûbiyye'de Gıdaların Sınıflandırılması
The Classification of Foods in Physician Shirvani's Nutrition Book Ya'kûbiyye

Aleyna YILMAZ

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Yüksek Lisans
Health Sciences University, Hamidiye Faculty of Medicine Medical History and Ethics Master's Degree
İstanbul, Türkiye

aleynayilmaz@hotmail.com | <https://orcid.org/0009-0004-5065-4739> | <https://ror.org/03k7bde87>

MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFORMATION

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 22 Nisan 2025

Kabul Tarihi/Accepted: 30 Haziran 2025

Yayın Tarihi/Published: 30 Haziran 2025

Atıf/Cite As

Yılmaz, Aleyna "Hekim Şirvânî'nin Beslenme Kitabı Ya'kûbiyye'de Gıdaların Sınıflandırılması"
Darüşşifa İslam Tıp Tarihi Araştırmaları Dergisi, (Haziran / June, 2025) 4/1

Değerlendirme: Bu makalenin ön incelemesi iki iç hakem (editörler-yayın kurulu üyeleri) içerik incelemesi ise iki dış hakem tarafından çift taraflı kör hakemlik modeliyle incelendi. Benzerlik taraması yapılarak (Turnitin) intihal içermedi i teyit edildi.

Etik Beyan: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

Yapay Zeka Etik Beyanı: Yazarlar bu makalenin hazırlanma sürecinin hiç bir aşamasında yapay zekadan faydalanılmadığını; bu konuda tüm sorumluluğun kendisine (kendilerine) ait olduğunu beyan etmektedir.

Etik Bildirim: info@dasitad.com
<https://dasitad.com/index.php/darussifa>

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman: Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Telif Hakkı & Lisans: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Review: Single anonymized - Two internal (Editorial board members) and Double anonymized - Two external double-blind peer review. It was confirmed that it did not contain plagiarism by similarity scanning (Turnitin).

Ethical Statement: It is declared that scientific and ethical principles were followed during the preparation of this study and that all studies used are stated in the bibliography.

Artificial Intelligence Ethical Statement: The author declares that artificial intelligence was not utilized at any stage of the preparation process of this article and accepts full responsibility in this regard.

Complaints: info@dasitad.com
<https://dasitad.com/index.php/darussifa>

Conflicts of Interest: The author(s) has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author(s) acknowledge that they received no external funding to support this research.

Grant Support: Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0

The Classification of Foods in Physician Shirvani's Nutrition Book Ya'kūbiyye

Abstract: This article examines the nutritional principles and food classification system presented in the Arabic work Ya'kūbiyye by the 15th-century Ottoman physician Muhammed bin Mahmud Shirvani. The work is among the earliest examples of Ottoman medical literature that integrates both theoretical and practical aspects of nutrition. Shirvani presents a multi-layered approach, classifying foods not only by their temperament but also by their effects on the body, their digestibility, nutritional value, and the type of chyme— the semi-liquid mass formed in the stomach after food is ground and partially digested—into which they are transformed. The work, which consists of twenty-three chapters, examines in detail various aspects of foods such as their being sweet or gallic, their benefits or harms to the stomach, waste production, potential for bloating, and blockage. Shirvani's classification method reflects not only the medical knowledge of his time but also serves as a guide for public health. The plain language and didactic style of the work indicate that it was intended for both physicians and the public. Furthermore, the text emphasizes that each individual should be nourished according to their temperament, and the foundations of the concept of personalized diet in classical medicine are shed light on. The importance of consuming foods in proper combinations, their appropriate processing and preparation, and their suitability to one's temperament is underscored. Ya'kūbiyye stands as a valuable source in terms of historical context, theoretical insight, and practical application, representing one of the earliest systematic approaches to preventive medicine and dietetics in the Ottoman medical tradition. In this respect, it not only contributes to historical medical literature but also offers inspiration for contemporary studies in nutrition and dietetics.

Keywords: Shirvani, Ya'kūbiyye, Ottoman Medicine, Food Classification, Nutrition.

Hekim Şîrvânî'nin Beslenme Kitabı Ya'kūbiyye'de Gıdaların Sınıflandırılması

Öz: Bu makale, 15. yüzyıl Osmanlı hekimlerinden Muhammed bin Mahmûd Şîrvânî'nin Arapça kaleme aldığı Ya'kūbiyye adlı eserindeki beslenme ilkelerini ve gıda sınıflandırma sistemini incelemektedir. Eser, klasik dönem Osmanlı tıbbının beslenmenin teorik ve pratik yönlerini bir araya getiren erken dönem örneklerinden biridir. Şîrvânî, gıdaları sadece mizaç esasına göre değil, vücut üzerindeki etkileri, sindirilebilirlikleri, besleyicilik dereceleri ve midede oluşturduğu kimusa (besinlerin midede öğütülüp sindirildikten sonra dönüştüğü sıvı) göre de sınıflandırarak çok katmanlı bir yaklaşım sunar. Yirmi üç fasıldan oluşan eserde; gıdaların "latif ya da galiz oluşu", mideye faydası veya zararı, atık üretimi, şişkinlik yapma potansiyeli ve tıkanıklık oluşturma gibi çeşitli yönleri detaylı biçimde ele alınmıştır. Şîrvânî'nin gıdaları sınıflandırma biçimi, sadece dönemin tıbbî bilgi birikimini değil, aynı zamanda halk sağlığına yönelik bir rehberliği de yansıtmaktadır. Eserdeki sade dil ve didaktik üslup, metnin yalnızca hekimlere değil, halka da hitap ettiğini göstermektedir. Ayrıca her bireyin mizacına göre beslenmesi gerektiği vurgulanarak klasik tıptaki kişiye özel diyet anlayışının temelleri açıklığa kavuşturulmaktadır. Gıdaların mizaca uygunluğu kadar doğru kombinasyonlarla tüketilmesi ve uygun şekilde işlenip hazırlanmasının da önemi vurgulanmaktadır. Ya'kūbiyye, Osmanlı tıbbında koruyucu hekimliğin ve diyetetiğin erken dönem sistematik yaklaşımlarından biri

olarak hem tarihsel hem teorik ve hem de pratik açıdan değerli bir kaynaktır. Bu yönüyle eser, tıp tarihi literatürüne katkı sağlamakla kalmayıp, günümüz çalışmalarına katkı sağlayabilecek içeriktedir.

Anahtar Kelimeler: Şîrvânî, Ya'kûbiyye, Osmanlı Tıbbı, Gıdalar, Beslenme.

Giriş

XV. yüzyılın ilk yarısında yaşamış olan Muhammed bin Mahmûd bin Hacı eş-Şîrvânî, Osmanlı tıbbının en üretken hekimlerinden biridir. Hakkındaki biyografik bilgiler sınırlı olsa da Şîrvanlı bir ailenin çocuğu olduğu ve Anadolu'ya göç ettiği düşünülmektedir. Hem Arapça hem Osmanlı Türkçesiyle çok sayıda eser kaleme almıştır.¹

Günümüze kadar tıp tarihi çalışmalarında Hekim Şîrvânî'nin birçok eseri transkribe edilmiş veya tercüme edilerek literatüre kazandırılmıştır. Ancak bugüne kadar tercüme edilmeyen Arapça eseri Ya'kûbiyye, özellikle gıda ve sağlık ilişkisini ele alan klasik bir Osmanlı tıp metnidir.

Bu çalışmanın amacı, 15. yüzyıl Osmanlı hekimi Şîrvânî'nin Ya'kûbiyye adlı eserinde gıdaları nasıl sınıflandırdığını ortaya koymaktır. Eserin sistematığı incelenerek, gıdaların hangi kriterlere göre tasnif edildiği, hangi ölçütlerin dikkate alındığı ve bu yaklaşımın dönem tıbbındaki anlamı analiz edilmiştir.

1. Ya'kûbiyye Eseri Üzerine

Ya'kûbiyye, Şîrvânî'nin bugüne kadar detaylı analizi yapılmamış eserlerinden biridir. Eser, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi Şehid Ali Paşa koleksiyonunda 2118/1 numarada kayıtlı olan son kısmı eksik tek nüshasına dayanılarak ilk kez tarafımızca günümüz Türkçesine çevrilmiş ve çalışılmıştır. Eserin mevcut nüshası, toplamda 96a varak numarasına kadar ulaşmaktadır. Nüshanın 95b varakta yer alan fitil tarifi yarım kalmış olup takip eden 96a'da ise Osmanlı Türkçesiyle yazılmış bir macun tarifi bulunmaktadır. Bu bulgular, eserin son sayfalarının eksik olduğu kanaatini desteklemektedir. Eserin son bölümünde ne kadarlık bir kısmın eksik olduğunu belirleyebilmek adına gerek Türkiye'deki yazma eser katalogları gerekse yurt dışındaki çeşitli koleksiyonlar taranmıştır. Ancak yapılan incelemelere rağmen aynı isimle kayıtlı başka bir nüshaya rastlanmamıştır. Bu nedenle elimizdeki şu an için bilinen tek nüsha olduğu söylenebilir. Bu durum dolayısıyla eserin eksikliği ile ilgili herhangi bir karşılaştırma veya tamamlama imkânı bulunamamaktadır.

Eser hem teorik hem pratik bilgiler içeren, mensur tarzda yazılmış bir tıp metnidir. Halkın anlayabileceği şekilde kurgulanmış yapısı, yalın dili ve didaktik üslubuyla dikkat çeker. Eser bir mukaddime, yirmi üç fasıl, bir hatime ve mürekkebb ilaçların nasıl hazırlanacağına dair dokuz ek bölümden oluşmaktadır.

¹ Mustafa Argunşah, "II. Murad Devrinin (1421-1451) Ünlü Hekimi Muhammed Bin Mahmûd Şîrvânî ve Türkçe Eserleri", *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi = Erciyes University Journal of the Institute of Social Sciences* 4 (1990), 483-498.

Eser, Allah'a hamd, Peygamber'e salât ve eserin ithaf edildiği Germiyanogulları Beyi II. Yakub Bey'e övgüyle başlar. Bu kısımda yazarın ve kitabının adı, telif sebebi ifade edilir. Eserin telif edilme amacı, insan sağlığını koruma ve hastalıkları önlemede beslenme kurallarının önemini vurgulamaktır. Şirvânî, halkın sağlığı koruma ve tedavi olmaya ilişkin bilgi düzeyinin yetersiz olduğunu ve tıbbi uygulamaların eksiklik taşıdığını belirtir. Ardından insanın anatomisi, mizacın etkileri, hekimin görevi, insan ömrünün dönemleri ve bu dönemlere uygun beslenme ihtiyaçları, doğal ölüm gibi konular işlenir. Mukaddimenin sonunda Şirvânî, gıdaları yirmi üç fasılda ele alacağını belirterek beslenmenin, sağlığın korunmasındaki önemine vurgu yapar.

Eserin bölüm başlıkları: 1) Mulattif gıdalar, 2) Galiz gıdalar, 3) Latif ve galiz arasındaki gıdalar, 4) Sindirilmesi kolay ve hızlı gıdalar 5) Sindirilmesi zor ve yavaş gıdalar, 6) Fazla atık üreten gıdalar², 7) Besleyiciliği az olan gıdalar, 8) Fazla atık üreten gıdalar, 9) Az atık üreten gıdalar 10) Mideye faydalı olan gıdalar, 11) Mideye zarar veren gıdalar, 12) Şişkinlik yapan gıdalar, 13) Gazları giderici olan gıdalar, 14) Tıkanıklıkları açıcı olan gıdalar, 15) Tıkanıklık oluşturan gıdalar, 16) Baş ağrısına sebep olan gıdalar, 17) Sıcak ve nemli gıdalar, 18) Sıcak ve kuru gıdalar, 19) İkisi arasında dengede olan gıdalar, 20) Soğuk ve nemli gıdalar, 21) Soğuk ve kuru gıdalar, 22) İkisi arasında dengede olan gıdalar, 23) İyi kimüs oluşturan gıdalar.

2. Klasik Tıpta Unsurlar, Nitelikler, Hıltlar, Mizaçlar ve Sindirim

Klasik tıp anlayışında evren dört temel unsurdan oluşur: Ateş, hava, su ve toprak. Her unsur iki nitelik taşır. Ateş, sıcak ve kuru iken hava, sıcak ve yaş niteliktedir. Su, soğuk ve yaş iken toprak, soğuk ve kuru nitelikler taşır. Bu nitelikler "keyfiyet" olarak adlandırılır. Dört unsurun taşıdığı temel nitelikler, yalnızca varlıkların yapısını değil, insan bedeninde besinlerin sindirim süreciyle ortaya çıkan dört hıltın oluşumunu ve niteliğini de belirler. İnsanda dört temel vücut sıvısı yani hılt bulunur. Bunlar kan, balgam, sarı safra, kara safradır (sevda). Kan sıcak ve yaş, balgam soğuk ve yaş, sarı safra sıcak ve kuru, kara safra ise soğuk ve kurudur. Bu tıp anlayışında sağlık ancak hıltların dengede olmasıyla mümkündür. Bozuk hıltlar veya hıltların miktar olarak dengede olmamaları hastalığa neden olur ve uygun beslenme veya ilaçlarla dengelenmeleri ya da vücuttan atılmaları gerekir. Dört unsurun niteliklerinin insandaki bileşimi ise mizacı belirler. Mizaçlar bireyde baskın olan hıltı göre belirlenir ve isimlendirilir. Demevî mizaç bireyde kan hıltının baskın olduğunu ve onun nitelikleri olan sıcak ve yaş tabiata sahip olduğunu gösterir. Diğer hıltlar ise safravî, balgamî ve sevdavi mizaçtır. Mizaç kişiye özgü, yaşa, mevsime ve coğrafyaya bağlı değişken bir dengenir. Tedavide ve beslenmede mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır.³

Belirtildiği üzere hıltlar doğrudan yediğimiz ve içtiğimiz besinlerden oluşur. Bu oluşum bedenın dört farklı aşamada gerçekleştirdiği bir dizi sindirim evresinin sonucudur. Sindirim ağızda başlar ancak esas dönüşüm (istihale) midede olur. Besinler midede öğütülür ve kimüs (keymûs) adı verilen koyu arpa suyunu andıran homojen bir sıvıya dönüşür. Kimüs, besinlerin

² Bu başlığın müstensih tarafından sehven yanlış yazılmış olabileceği düşünülmektedir. Metnin içeriği bakımından 'Besleyiciliği çok olan gıdalar' olması muhtemeldir.

³ İbn-i Sînâ, *el-Kânûn fi't-tıbb*, çev. Esin Kâhya (Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi, 2018).

ilk sindirim ürünüdür. Bu sıvının faydalı olan kısmı emilmek üzere bağırsaklara geçerken faydasız kısmı dışkı olarak vücuttan atılır. Mideden emilen kimüs karaciğere taşınır ve pişer. Bu ikinci sindirimdir. Bu süreçte kimüsten dört temel hılt ortaya çıkar:

1. Kan (en değerli ve besleyici kısım),
2. Sarı safra (kanın köpüğü),
3. Kara safra (kanın çökeltisi),
4. Balgam (yeterince pişmemiş kan).

Karaciğerde oluşan kan kalbe ulaşır ve oradan tüm vücuda atardamarlar aracılığıyla taşınır. Üçüncü sindirim damarlarda meydana gelir. Damar içindeki bu dolaşım süreci, hıltların bedene dağılmasını ve organlara ulaşmasını sağlar. Son sindirim, organlarda gerçekleşir. Her organ, kendine has mizacına ve ihtiyacına uygun olan kısmı kandan çeker. Sağlıklı bir sindirim sürecinin sonunda organlar beslenir, vücut dengede kalır.⁴

3. Klasik Osmanlı Tıbbında Beslenme Anlayışı

Osmanlı tıbbında beslenme yalnızca karın doyurmak değildir; mizacın dengesini korumak ve sağlığı sürdürülebilir kılmak açısından da temel bir disiplindir.⁵ Bu dönemde “sitte-i zaruriyye” (sağlıklı yaşamın altı temel ilkesi) çerçevesinde beslenme, diğer yaşam koşullarıyla birlikte değerlendirilir. Bu altı ilke şunlardır:⁶

1. Hava
2. Yeme-içme
3. Fiziksel hareket
4. Ruhsal durum
5. Uyku-uyanıklık
6. Boşaltım

Gıdalar, sadece içerikleriyle değil hazırlanışı, pişirilmesi ve tüketilme zamanına göre de değerlendirilir. Mevsim, yaş, cinsiyet ve coğrafyaya göre beslenme farklılık gösterir. Doğru besin seçimiyle dört hıltın dengede tutulması amaçlanır. Bu hıltların dengesizliği hastalığa yol açtığından önce gıda ile tedavi, ardından gerekirse ilaçla müdahale esastır.⁷ Gıdalar sadece bedeni besleyen maddeler olarak değil, mizacı etkileyen, eğer doğru tercihler yapılmazsa bedene zarar verebilecek unsurlar olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda hekimler, yiyeceklerin özelliklerini, etkilerini ve mizaca göre uygunluklarını bilmeli, buna göre önerilerde bulunmalıdır.⁸ İyi gıdalar, bedene benzer olan, onu besleyen ve fizyolojik dengeyi bozmayan yiyeceklerdir.⁹ Herkesin vücut yapısına uygun gıdaları tanıyıp ayırt edebilmesi gerekir. Öğle ve akşam olmak üzere günde iki öğün yemek tavsiye edilir. İdeal olan iki günde üç öğün

⁴ İbn-i Sînâ, *el-Kânûn fi't-tıbb*.

⁵ Ayten Altıntaş, “Osmanlı Hekimlerinin En Önemli Görevi Gıda mı Deva mı?”, *Osmanlı'da Felsefe, Tasavvuf ve Bilim*, (2016), 261-272.

⁶ Nil Sarı, “Osmanlı Tıbbında Besinlerle Tedavi ve Sağlıklı Yaşam”, *Türk Mutfağı*, (2008), 137-151.

⁷ Sarı, “Osmanlı Tıbbında Besinlerle Tedavi ve Sağlıklı Yaşam”.

⁸ Altıntaş, “Osmanlı Hekimlerinin En Önemli Görevi Gıda mı Deva mı?”

⁹ Altıntaş, “Osmanlı Hekimlerinin En Önemli Görevi Gıda mı Deva mı?”

tüketilmesidir.¹⁰ Bu tıp anlayışında her madde sıcak, soğuk, nemli ve kuru niteliğe sahip olduğu gibi her bir yiyecek-içecek de bu nitelikleri barındırır.¹¹ Gıdalar, bu nitelikleri bilindikten sonra tüketilmelidir. Her bir kişi kendi mizacını da göz önünde tutarak beslenmelidir.

4. Ya'kûbiyye'de Sağlığın Korunması ve Beslenme İlkeleri

Ya'kûbiyye'de beslenme ilkeleri dört temel unsura dayanır: Bireyin tıbbi bilgiye sahip olması veya hekim tavsiyesine uyması, gerekli gıda ve ilaçlara erişebilmesi, yeterli boş zamana sahip olması ve nihayetinde sağlığını koruma konusunda istekli ve özenli davranması. Şîrvânî'ye göre çoğu bireyin sağlığını etkin biçimde koruyamamasının temel sebebi, bu dört unsurun nadiren bir arada bulunmasıdır.

Klasik dönem Osmanlı tıp anlayışıyla örtüşen biçimde bu eserde de her bireyin mizacına uygun gıdalarla beslenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Örneğin sıcak mizaca sahip kişiler soğuk nitelikli gıdalarla, soğuk mizaca sahip kişiler ise sıcak gıdalarla beslenmelidir. Beslenmede yalnızca gıda seçimi değil, öğünlerin zamanlaması ve tüketilen besinlerin birbiriyle olan etkileşimi de büyük önem taşır. Gıdaların sindirim hızları dikkate alınarak tüketim sıralaması belirlenmeli, hızlı ve yavaş sindirilen gıdalar birlikte tüketildiğinde mide yapısına uygun bir sıralama izlenmelidir. Ayrıca bir öğünün sindirimi tamamlanmadan yeni bir öğün alınmamalı, su tüketimi ise sindirim başladıktan sonra gerçekleştirilmelidir. Yemeklerin serin vakitlerde, özellikle iştahın güçlü olduğu zamanlarda alınması önerilmektedir. Öğün düzeni, bireyin alışkanlıklarına ve sindirim gücüne göre değişmelidir. Alışkanlıkların ani biçimde değiştirilmesi de sağlığa zarar verebilir. Dolayısıyla yemek zamanları ve öğün sıklığı bireysel alışkanlıklarla uyumlu olacak şekilde düzenlenmelidir. Ayrıca iştah, gıdanın o bedene uyumlu olmasının önemli bir göstergesi olarak kabul edilmiştir. Son olarak bir organın hastalığı söz konusu olduğunda beslenme stratejisi genel beden ihtiyacından ziyade o organın gereksinimlerine göre şekillendirilmelidir. Böylece beslenme, yalnızca bedenin geneline değil, patolojik durumlara göre de düzenlenir. Bu yaklaşım, gıdanın hem tedavi edici hem de koruyucu bir unsur olarak ele alındığını göstermektedir.

5. Ya'kûbiyye'de Gıdaların Sınıflandırılma Biçimi

Eserde gıdalar yirmi üç fasılda değerlendirilmiştir. Biz bu bölümleri, vücuttaki etkilerine, mizacına, besleyiciliğine, sindirilebilirliğine ve oluşturduğu kimusa göre olmak üzere toplam beş başlık altında sınıflandırdık.

5.1. Vücuttaki Etkilerine Göre Sınıflama

Şîrvânî, gıdaları öncelikle vücutta bıraktıkları etkiler bakımından değerlendirmiştir. Bu bağlamda bazı gıdaların baş ağrısı yaptığı, kimilerinin mideye zarar verdiği, bazılarının ise vücutta şişkinlik veya tıkanıklık oluşturduğu belirtilmiştir. Her bir grup, belirgin etkileri üzerinden tanımlanmış ve bu etkileri taşıyan örnek gıdalarla somutlaştırılmıştır.

5.1.1 Mulattif Gıdalar

¹⁰ Nil Sarı- Fatma Meliha Şen, "Osmanlı Tıbbından Örneklerle Tıp ve Zaman İlişkisi", *Uluslararası İslam Medeniyetinde Zaman Sempozyumu, 08-11 Ekim 2015/Konya = International Symposium on Time in Islamic Civilization, 08-11 October 2015/Konya II* (2016), 49-67.

¹¹ Sarı, "Osmanlı Tıbbında Besinlerle Tedavi ve Sağlıklı Yaşam".

Mulattif gıdalar, vücuda alındıktan sonra parçası haline geldikleri organı hafif, ince yapılı ve daha çözünür hale getiren, sindirimi kolaylaştıran ve vücut sıvılarının yoğunluğunu azaltan gıdalardır. Bu gıdalar hem sindirim sistemi hem de bedenin genel mizacı üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Özellikle doğal sıcaklığı düşük olan balgamî mizaçlı kişilerde tercih edilmesi önerilmektedir. Bu gıdalar işlevselliklerine göre üç gruba ayrılır.

1. İnce ve hafif kan oluşturan, sindirimi kolay gıdalar:

Şirvânî'ye göre bu gıdalar lüks ve rahat yaşam süren bireyler için uygundur ve vücudun doğal sıcaklığını dengelemeye yardımcı olur. İyi yıkanmış buğdaydan yapılan ekmek, piliç, orman tavuğu, keklik, bıldırcın, küçük balık etleri ile kabak ve maş fasulyesi gibi sebzeler, bu gıdalara örnek olarak gösterilebilir.

2. Yoğun yapıda olsa da galiz kimusu yumuşatan keskin tatlı gıdalar:

Örnekleri turp, soğan, pırasa ve şalgamdır. Bu sebzeler pişirildiğinde keskinliklerini kaybederler. Ayrıca aşırı tüketimleri zararlıdır.

3. Kalın ve yapışkan kimusu yumuşatan gıdalar:

Dört gruba ayrılır:

a) Tatlı ve lezzetli olanlar: arpa suyu, kuru incir, ceviz, fındık, bal ve kavun.

b) Ekşi olanlar: sirke, nar ekşisi, ekşi üzüm suyu, sirkengebin.

c) Balgam kesici ve keskin olanlar: hardal, sarımsak, kereviz, kekik, kuşburnu, su teresi, nane, adaçayı, dereotu, kimyon, keraviya. Bu grup gıdalar uzun süre tüketilirse kanın aşırı incelmesine, bedenin zayıflamasına, sarı safranın artmasına ve böbrek taşı gibi problemlere yol açabilir.

d) Tuzlu tat veren ve benzer etkilere sahip olanlar: tuzlu balık, peynir suyu, ıspanak, tuzla pişirilen tüm yiyecekler, tuz, boraks, nitrik asit içeren içecekler. Bu gıdalar sindirim kanalını temizler; etkileri baharatlı gıdalarla benzerdir; dikkatli kullanılmalıdır.

5.1.2. Galiz Gıdalar

Galiz gıdalar, vücuda alındıklarında organları daha güçlü, sert ve zor çözünür hale getiren, yoğun ve sindirimi güç besinlerdir. Genellikle doğal olarak kuru, sert ya da yapışkan yapıda olurlar. Yorucu iş yapanlar için uygundur çünkü bu kişilerin vücut ısısı yüksektir ve sindirim sistemleri bu gıdaları daha kolay işler. En uygun tüketim zamanı akşam yemeğidir. Yeterli ısı olmadığında ya da hareketsiz yaşam tarzında bu gıdalar sindirilemez; karaciğer gibi organlarda tıkanıklık oluşturabilir.

1. Doğal yapısı gereği galiz olanlar: manda, inek, keçi, tavşan ve dört ayaklı yaşlı hayvanların eti; meşe palamudu, kestane, kuru hurma, mercimek ve kavrulmuş bakla.

2. Doğası gereği sert ve yoğun olanlar: sığır ve keçi eti, bağırsak, acı bakla, çam fıstığı, şalgam ve börülce.

3. Pişirme ile galiz hale gelenler: karaciğer (özellikle haşlanmış/kızartılmış), uzun süre kaynatılmış süt ve süt ürünleri, koyulaştırılmış üzüm suyu (pekmez benzeri), paluze, pişirme

ve kuruluk sebebiyle kalınlaşan fırın/tandır ekmekleri, iyi yoğrulmamış veya pişmemiş tandır ekmeği, yağlı veya yağsız sac/tandır ekmekleri.

4. Doğal yapışkanlık nedeniyle galiz olanlar: ırmık, süt, beyin, peynir, patlıcan ve sert balıklar.

5. Soğuk ve galiz kimus oluşturanlar: olgunlaşmamış meyveler, salatalık, alıç, turunçgillerin iç kısmı ve ekşimiş yoğurt.

5.1.3. Latif ve Galiz Arasında Orta Seviyede Gıdalar

Orta seviyede olan yiyecekler, vücutta ne çok yumuşak ne de çok sert bir yapı oluşturur; sindirimi latif gıdalardan yavaş, galiz gıdalardan daha hızlıdır. Dengeli, çok yorulmamış ve zayıf mideye sahip ama aşırı besine ihtiyacı olmayan kişiler için uygundur. Orta düzey gıdalar vücut direncini artırır, cildi canlandırır ve meni üretimini destekler. Bu gıdalar orta kalınlıkta, kabuğu alınmış buğdaydan yapılmış iyi yoğrulmuş ve mayalanmış tandır ekmeği, süt ve suyla iyice yumuşatılarak pişirilmiş pirinç, kuzu eti, koç eti, kaz kanadı, tavuk kanat ve boynu, testisleri alınmış horoz eti, sülün eti, kayalık bölgelerde yaşayan küçük ve yumuşak etli balıklar, kuşkonmaz, marul, hindiba, tam olgunlaşmış incir, tam olgunlaşmış üzüm ve buna benzer gıdalardır.

5.1.4. Atık Oluşturmasına Göre Gıdalar

Atık üretimi, besinlerin işlenmesi, tüketilmesi ve sindirilmesi süreçlerinde ortaya çıkan zararlı ya da istenmeyen maddelerin birikmesidir. Yiyeceklerin içerikleri, hazırlanma ve pişirilme yöntemleri, vücutta nasıl sindirildikleri ve emildikleri, bu atıkların miktarını etkiler. Bu durum, besinlerin sindirilebilirliğini ve vücuda sağladığı faydaları etkiler.

Fazla atık üreten yiyeceklere örnek olarak çok genç hayvan etleri, sulak alanlarda ve nemli yerlerde otlayan hayvanların etleri, yağlı etler, tüm hayvanların iç organları, çiftlik kuşlarının eti, her türlü emziren hayvanın eti, suda yaşayan her türlü hayvanın eti, galiz, yapışkan ve kötü otlaklarda yetişen balık etleri, taze sebzeler gibi gıdalar verilebilir.

Az atık oluşturan gıdalar ise dağlarda, ovada ve açık alanlarda otlayan hayvanların etleri, kuşların kanatları, tavuk ve turaç eti, hayvanların paçaları, testisleri, kolları, boyunları, kuyrukları, yumurta sarısı ve buna benzer gıdalardır.

5.1.5. Mide Üzerindeki Etkisine Göre Gıdalar

Mideyi rahatlatıcı gıdalar, mide sağlığını destekleyerek rahatlatır ve güçlendirir. Özetlemek gerekirse keçi sütü, yayık ayranı, tereyağı, hurma, kestane, kuru üzüm, kayısı, şeftali, nar, ayva, ağaç kavunu, armut, kabuklu badem, fıstık, zeytin, zeytinyağı, marul, hindiba, semizotu, reyhan, kereviz, kişniş, soğan, sarımsak, turp gibi gıdalar mideyi iyileştirmeye yardımcıdır.

Mideyi zayıflatan ve sindirimi zorlaştıran bazı gıdalar da vardır. Bunlar beyaz nohut, yaş nohut, fasulye, susam, aspir, keten tohumu, kenevir, iç yağ, kuyruk yağı, kemik iliği, yağlı etler, balık, tavada pişirilmiş yumurta, tere, pırasa, karpuz, süt ürünleri ve bunlara benzer gıdalardır.

5.1.6. Şişkinlik Yapan Gıdalar

Arpa ekmeği, pirinç ekmeği, mercimek, bakla, nohut, fasulye, hurma, üzüm, incir, nar, ekşi elma, muz, armut, süt, yoğurt, pazı, ıspanak, su teresi, soğan, turp, şalgam, havuç, enginar, çemen otu şişkinlik yapar. Bu tür gıdalar sindirim sisteminde gaz sorunlarına da neden olabilir. Tüketim miktarına dikkat edilmesi gerekmektedir.

5.1.7. Gazları Gideren Gıdalar

Gazları gideren yiyecek ve içecekler, sindirimi kolaylaştıran, gaz oluşumunu engelleyen ve mevcut gazı vücuttan atmaya yardımcı olan özelliklere sahiptir. Bu yiyecekler genellikle sindirimi iyileştirir, şişkinliği azaltır ve sindirim sistemini rahatlatır. Kepek, kenevir, pişirilmiş süt ürünleri, ağaç kavunu kabuğu ve yaprağı, elma, Hindistan cevizi yağı, kereviz, pırasa, sedef otu, dereotu, sarımsak, kekik bu gruptandır.

5.1.8. Tıkanıklığa Neden Olan Gıdalar

Mayasız ekmek, sacda pişirilen ekmek, deri, süt ürünleri ve peynir; karaciğer ve dalakta tıkanıklık oluşturur. Kekik veya karabiber ile tüketildiğinde sütün bu etkisi azalır. Tatlılar, karaciğer ve dalakta yoğunluk varsa zararlıdır. Kuru hurma ve yaş hurma da bu gruba girer.

5.1.9. Tıkanıklıkları Açan ve Temizleyici Etkisi Olan Gıdalar

Bu gıdalara nohut, acı bakla, yabani hayvan kırmızı etleri, arı kuşu eti, pişirilmiş süt ürünleri, incir, ağaç kavunu ekşisi, armut, badem, menengiç, karpuz, karpuz çekirdeği, patlıcan, şeker kamışı, hindiba, pazı, ıspanak, lahana, nane, su teresi, kereviz, kuşkonmaz, şalgam, soğan, sarımsak, pırasa, turp, kekik, bal şerbeti, sirkengebin örnek olarak verilebilir.

5.1.10. Baş Ağrısına Neden Olan Gıdalar

Çemen otu, kenevir, süt ürünleri, hurma, üzüm, siyah olgun zeytin, ceviz, fındık, menengiç, soğan, enginar, yabani enginar, andız otu ve benzerleri baş ağrısına neden olan gıdalardandır.

5.2 Mizacına Göre Sınıflama

Şirvânî, her bir besinin baskın mizaç özelliğini belirlemiş ve bu bilgileri başlıklar halinde derlemiştir. Gıdaların mizacına göre değerlendirilmesi hem beslenmenin kişiye özgü düzenlenmesini sağlamakta hem de koruyucu hekimlik açısından işlevsel bir temel sunmaktadır.

5.2.1. Sıcak ve Nemli Gıdalar

Müellife göre bu besinler, soğuk ve kuru bölgelerde, bedeninde soğukluk ve kuruluk baskın olan kişilerin ihtiyaç duyduğu gıdalardır. Bu nedenle sıcak ve nemli mevsimlerde veya bu iklimin görüldüğü bölgelerde yaşayanlar ve demevî mizaca sahip olanlar bunlardan kaçınmalıdır. Genel olarak tüm etler sıcak ve nemlidir. Süt, taze incir, üzüm, dut, hünnap, muz, şeker, terencübin, taze ak nohut, siyah nohut, fasulye türleri, karabiber tohumu, susam, Hindistan cevizi, tere ve şalgam da bu gruba girer.

5.2.2. Sıcak ve Kuru Gıdalar

Bu gıdalar vücutta kurutucu ve ısıtıcı etki yapar. Bunlar soğuk ve nemli mizaca sahip kişiler için uygundur; soğuk ve rutubetli iklimlerde tüketilmesi tavsiye edilir. Pişmiş buğday, acı bakla, hayıt tohumu, fıstık, meneviş, bal, keçiyoynuzu, zeytinyağı, fındık, kestane, patlıcan, tarhun, kereviz, sedefotu, su teresi, tere, reyhan, sarımsak, soğan, pırasa, turp, dereotu, kekik çeşitleri bu gruba girer.

5.2.3. İkisi Arasında Mutedil Olan Yiyecekler

Bu gruba keten tohumu, tatlı elma, ağaç kavunu kabuğu, badem, çam fıstığı, şeker kamışı, kuşkonmaz, enginar, kuru incir, kuru üzüm ve kişmiş üzümü örnek olarak verilebilir.

5.2.4. Soğuk ve Nemli Gıdalar

Yaş bakla, beyin, meme eti, balık eti, yılan balığı, şeftali, ağaç kavunu, erik, ekşi erik, acur, salatalık, marul, yemen baklası (hoşkuran), kayısı, pancar, ıspanak, semizotu bu gruptaki gıdalardır.

5.2.5. Soğuk ve Kuru Gıdalar

Bu grupta arpa, darı, mısır, mercimek, mürdümük, palamut, haşhaş, paça, böbrek, yabancı hindiba, horasan baklası, taze kişniş, kurutulmuş kişniş, bektaşi üzümü, tarla sarmaşığı ve buna benzer gıdalar yer alır.

5.2.6. İkisi Arasında Mutedil Olan Gıdalar

Maş fasulyesi, Şam dutu ve acem eriği bu gruba örnek olarak verilebilir.

5.3. Besleyiciliğine Göre Sınıflama

Eserde yer alan sınıflamalardan biri de gıdaların besleyicilik düzeyine ilişkindir. Şirvânî, bazı gıdaları "çok besleyici" olarak nitelerken bazılarını "az besleyici" ya da "besleyici olmayan" olarak değerlendirmiştir. Bu sınıflama kişinin mizacına, sindirim gücüne ve hastalığının doğasına göre doğru besin tercihi yapabilmesi açısından önem taşır.

5.3.1. Besleyiciliği Çok Olan Gıdalar:

Bu gıdalar, içeriklerinde fazla besin bulundurdıkları ve bedene uyumları sayesinde çok besleyicidir. İyi sindirildiklerinde bol miktarda besin sağlarlar ve özellikle hastalıktan yeni kurtulmuş, yolculuk yapan veya vücudu daha fazla beslenmeye ihtiyaç duyan kişiler için uygundur.

Örnek olarak simit, fırın ekmeği, tavada pişirilmiş ekmek, süt ve suyla pişirilmiş pirinç, nohut, acı bakla, bakla, kestane, haşhaş (bal veya şekerle yenildiğinde daha besleyici olduğu ifade edilmiştir), süttten kesilmiş hayvanlar, kuzu eti, sığır eti, tavuk beyni, turaç, akbaba, büyük balıklar, yumurta sarısı, kaz kanadı, tavuk kanadı, ayva, ağaç kavunu, armut, şekerle yenildiğinde yaş ceviz, esmer şekerle veya faniz ile yenilen badem, Hindistan cevizi, çam fıstığı ve kuru üzüm verilebilir.

5.3.2. Besleyiciliği Az Olan Gıdalar:

Az besleyici olan gıdalar genellikle daha ince, kuru veya nemli olmayan, çok hareketli ve az yağlı etlerden oluşur. Bu gıdaların besin değeri genellikle düşüktür. Ayrıca gıdaların

besleyiciliği, onların latif, aşırı kuru ve aşırı nemli olmaları ya da atık oranlarının yüksekliği gibi faktörlerle de ilişkilidir.

Kepeği ayrılmış undan yapılan ekmek, ince ve küçük ekmekler, arpa ve arpa ekmeği, pirinç, darı, mısır, mercimek, taze fasulye, maş fasulyesi, keten tohumu, aspir, çok genç hayvan etleri, tuzlanmış ve yağlı etler, deri, paça, işkembe, bağırsaklar, akciğer, yağ, iç yağı, kuyruk, horozsuz yumurtalar, kuş yumurtaları, inek sütü, eşek sütü, at sütü, üzüm, dut, nar, elma, zeytin, ceviz, fındık, Antep fıstığı, hünnap, menengiç, alıç, acem eriği, mersin meyvesi, bal kabağı, pazı, lahana, semizotu, soğan, havuç, kapari bu gruba verilen örneklerdir.

5.4. Sindirilebilirliğe Göre Sınıflama

Şirvânî, gıdaların sindirim hızlarını da dikkate alarak bir ayrıma gitmiştir. Hızlı sindirilen gıdalar ile yavaş sindirilen gıdalar arasındaki fark, sindirimi etkileyen bazı faktörlere göre şekillenmektedir. Gıdanın doğası bu faktörlerden biridir. Latif, nemli, yumuşak ve hoş kokulu gıdalar daha hızlı sindirilir. Ayrıca beden mizacına göre de yiyeceklerin sindirilebilirliği değişir. Pişirme yöntemleri de önemlidir. Örneğin haşlama gibi daha hafif pişirme yöntemleri ile hazırlanan yiyecekler daha kolay ve hızlı sindirilir. Şirvânî'nin bahsettiği bir diğer faktör de lezzettir. Lezzetli yiyecekler daha iştahla ve isteyerek tüketildiği için çabuk sindirilir.

5.4.1. Sindirilmesi Kolay ve Hızlı Gıdalar:

Genç, hadım edilmiş ve hareketli hayvanların etleri, keçi ve ceylan yavrusu eti, kayalık bölgede yaşayan küçük ve yumuşak etli balıklar, ön ayaklar, kemiklere yakın et, yabani kuşlar (orman tavuğu, turaç, tavuk pilici), evcil kuşlar (tavuk, erkek civciv), pirinç (süt ve suyla pişmiş), kabuksuz iyi yoğrulmuş buğday ekmeği, tandır ekmeği, az kepekli ekmek, marul, pazı, ıspanak, yemen baklası, semizotu, incir, üzüm, kayısı, dut, şeftali, kavun, bal kabağı, zerdali, ceviz, şeker, terengübin ve tatlı içecekler bu gruba girer.

5.4.2. Sindirilmesi Zor ve Yavaş Gıdalar:

Bu gruptaki gıdaların genel özellikleri kuru, sert, yapışkan, çok yağlı, çok atıkl, tadı hoş olmayan, baharatlı, aşırı acı veya aşırı soğuk olmalarıdır. Ayrıca beden mizacına ters düşen veya mizaç dengesini bozan gıdalar da kişiden kişiye değişiklik göstererek zor sindirilir. Bu yiyecekler besin açısından zengin olabilirler ama mideyi yavaş terk ederler.

Mayasız, sıcak, kızarmış, süt veya yağ karışımı ekmekler, pişmiş buğday, kavut, karaca darı, darı, mısır, mercimek, nohut, maş fasulyesi, meşe palamudu, susam; yaşlı, büyük cüsseli hayvanlar, beyin, kemik iliği, bağırsak, böbrek, kalp, tavşan, yırtıcı hayvanlar, su kuşları (ördek, kaz), bataklık kuşları, sert etli kuşlar (üveyik, turna, tahtalı güvercin), yaşlı kuşların boyun ve kanatları, balıkların iri, yağlı ve kirli sularda yaşayan türleri; yumurta beyazı, haşlanmış yumurta, kaygana, sıvı yağlı omlet; ayva, armut, fındık, badem, menengiç, çam fıstığı, alıç, üvez, keçiyoynuzu, acur, salatalık, kereviz, turp bu gruptadır.

5.5. Oluşturduğu Kimusa Göre Gıdalar

Şirvânî'ye göre iyi kimus oluşturan besinler: Buğday ekmeği, iyi pişirilmiş simit, bir yaşında oğlak eti, tavuk eti, turaç eti, orman tavuğu eti, keklik eti, küçük balıklar (temiz sularda

yetişmiş, pislikten arınmış), tam olgunlaşmamış yumurtalar, kuş kanadı (özellikle tavuk ve benzeri kuşların), keçi sütü gibi gıdalar bu gruba girer. Bu gıdalar ne aşırı güçlü ne de aşırı zayıf yapıdadır. Aşırılıktan uzak, mutedil yapıdadırlar. Özellikle mutedil mizaçlı bedenlere ve ılımlı iklimlere uygundurlar. Ne tamamen latif ne de tamamen galiz yapıdadır. Sadece gıdanın türü değil, hazırlanış şekli de önemlidir. Örneğin buğday ekmeği hazırlanırken iyice elenmiş un, uygun miktarda tuz, maya ve boraks eklenmiş olmalı; ekmeğin ne çok kalın ne çok ince olmalı ve tandırda pişirilmelidir. Gıdanın faydası, tazeliği ve doğru işlenmesiyle artar.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, 15. yüzyıl Osmanlı hekimi Şîrvânî'nin Ya'kûbiyye adlı eserinde gıdalara dair yaptığı sınıflama analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, klasik dönem Osmanlı tıbbının gıdaları yalnızca beslenme amaçlı değil hem sağlığı koruyucu hem de tedavi edici bir unsur olarak değerlendirdiği bilgisini desteklemektedir. Şîrvânî'nin gıdaları sınıflandırırken başvurduğu temel kriterler; gıdanın yapısı (latif-galiz), mide üzerindeki etkisi (gaz yapıcı, hazmı kolay-zor), mizaca etkisi (sıcaklık/soğukluk, yaşlık/kuruluk), organlara yönelik etkisi ve tedavi edici özelliğidir. Makalede derlenen veriler, Şîrvânî'nin gıda maddelerini nasıl çok yönlü değerlendirdiğini somut bir biçimde göstermektedir. Bu sınıflama anlayışı, Şîrvânî'nin dönemin tıbbi bilgi birikimini nasıl sistematik hale getirdiğini ve gıdayı sadece günlük yaşamın bir parçası olarak değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam ve hastalıkların önlenmesiyle ilişkili bir unsur olarak gördüğünü göstermektedir. Bugünün beslenme-bilim ilişkisiyle karşılaştırıldığında ise bu yaklaşımın daha bütüncül ve bireyin mizacına göre şekillenen kişiselleştirilmiş bir yön taşıdığı söylenebilir. Bu çerçevede Ya'kûbiyye hem tıp tarihi hem de klasik tıpta beslenme anlayışı açısından önemli bir başvuru kaynağıdır. Ayrıca eserin sade ve anlaşılır dili, klasik dönem Osmanlı tıbbının halkla ilişkisini de gösteren bir unsur olarak değerlendirilebilir. Eserde gıdaların sınıflandırılmasıyla beslenmeye dair elde edilen sonuçlar şunlardır:

Yiyecek ve gıdaların etkileri tek bir faktöre bağlı değildir. Bu etkiler o gıdayı tüketen bireyin mizacı, yaşadığı çevre koşulları, vücut tipi gibi gıda dışı birçok faktöre bağlı olarak değişir. Bu da demektir ki bir gıdanın genelleme yapılarak “iyi” ya da “kötü” olarak değerlendirilmesi yanıltıcı olabilir. Sınıflandırma yapılırken aynı gıdanın farklı gruplar içerisinde tekrarlandığı görülebilmektedir. Bu durum aynı gıdanın farklı bağlamlarda farklı etkiler gösterdiğini de ifade eder. Bir gıda, bir kişi için besleyici olabilirken başka bir kişi için zararlı olabilir. Bu nedenle her gıdanın tek bir sınıflamaya sokulması yerine, bağlamına göre değerlendirilmesi gerektiği ortaya çıkar. Bu bağlamda, gıdaların etkilerini daha dinamik ve duruma özel ele almak önemlidir.

Klasik dönem Osmanlı tıbbının beslenme anlayışının en önemli noktalarından biri de tek bir gıda maddesinin değil, gıdaların kombinasyonunun insan sağlığı üzerindeki etkisidir. Tek başına bir gıda ne kadar sağlıklı olursa olsun, yanlış kombinasyonlarla tüketildiğinde ya da bir diyetin diğer bileşenleriyle uyumsuz olduğunda istenmeyen etkiler yaratabilir. Örneğin, bazı gıdalar tek başlarına sindirimde güçlük yaratırken, doğru bir şekilde başka gıdalarla beraber veya farklı hazırlama yöntemleri kullanılarak tüketildiğinde bu etki azalabilir. Bir gıda,

yanlış işlenmiş haliyle zararlı hale de gelebilir. Bu durum özellikle gıdanın ıslah edilmesi ve doğru şekilde pişirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tüm bu faktörleri göz önünde bulundurduğumuzda, aslında beslenme sadece belli gıdalara değer atfetmek değil, sağlıklı bir diyetin ve doğru gıda kombinasyonlarının ne olduğuna dair bir anlayış geliştirmektir. Beslenme bütüncül bir anlayış gerektirir ve gıdaların etkileri sadece tek tek değil, bir arada nasıl çalıştıkları ile anlam kazanır. Bu, tıbbın ve diyetetik anlayışının en temel yönlerinden biridir. Bu nedenle diyet ve beslenme üzerine yapılan her değerlendirme kişiye özel olmalı ve bireysel ihtiyaçlara, beden yapısına ve çevresel koşullara göre şekillendirilmelidir.

Klasik tıpta beslenme, sadece fizyolojik ihtiyaçları karşılamaya yönelik bir günlük hayat aktivitesi değil, aynı zamanda bireyin mizacına ve yaşam koşullarına uygun, hastalıklardan korunmaya yönelik dengeli bir yaşam tarzı önerisi sunması açısından büyük önem taşır. Bu yaklaşım, günümüz modern tıp ve beslenme biliminde giderek daha fazla önem kazanan kişiselleştirilmiş beslenme ve kronik hastalıkların önlenmesi gibi alanlara değerli katkılar sağlayabilir. Klasik Osmanlı tıbbından beslenmeye dair elde edilen veriler günümüz bilimsel yöntemleriyle yeniden değerlendirilerek hem halk sağlığı politikalarına hem de bireysel sağlık uygulamalarına entegre edilebilir. Bu bağlamda, klasik metinlerdeki besin sınıflamalarının modern beslenme bilimiyle karşılaştırmalı analizi ve gıda-mizaç ilişkisine dayalı bir beslenme modelinin oluşturulması gibi çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Kaynakça.

- Altıntaş, Ayten. “Osmanlı Hekimlerinin En Önemli Görevi Gıda mı Deva mı?” *Osmanlı’da Felsefe, Tasavvuf ve Bilim*, ss. 261–272. (Erişim adresi: <http://ktpmakale.isam.org.tr/detaymklzt.php?navdil=tr&midno=910051&YazarAdiAra=ayten+alt%C4%B1nta%C5%9F>)
- Argunşah, Mustafa. “II. Murad Devrinin (1421–1451) Ünlü Hekimi Muhammed Bin Mahmûd Şirvânî ve Türkçe Eserleri.” *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi = Erciyes University Journal of the Institute of Social Sciences* 4 (1990): 483–498. (Erişim adresi: <http://ktpmakale.isam.org.tr/detaymklzt.php?navdil=tr&midno=273570&tarama=%C5%9Fırvani>)
- İbn Sînâ. *el-Kânûn fi’t-tıbb*. çev. Esin Kahya. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi, 2018.
- Muhammed b. Mahmûd b. Hacı eş-Şirvânî, *Ya’kübiyye*, [yazma], İstanbul, Süleymaniye Kütüphanesi, Şehid Ali Paşa Koleksiyonu, nr. 2118
- Sarı, Nil. “Osmanlı Tıbbında Besinlerle Tedavi ve Sağlıklı Yaşam.” *Türk Mutfağı*, ss. 137–151.(Erişim adresi: <http://ktpmakale.isam.org.tr/detaymklzt.php?navdil=tr&midno=922477&YazarAdiAra=nil+sar%C4%B1>)
- Sarı, Nil – Şen, Fatma Meliha. “Osmanlı Tıbbından Örneklerle Tıp ve Zaman İlişkisi.” *Uluslararası İslam Medeniyetinde Zaman Sempozyumu, 08-11 Ekim 2015 / Konya = International Symposium on Time in Islamic Civilization, 08-11 October 2015 / Konya II* (2016): 49–67.(Erişim adresi: <http://ktpmakale.isam.org.tr/detaymklzt.php?navdil=tr&midno=906190&YazarAdiAra=nil+sar%C4%B1>)