

ERCIYES ÜNİVERSİTESİ  
GEVHER NESİBE TIP TARİHİ ENSTİTÜSÜ  
YAYIN NO : 4

# EBUBEKİR RAZİ

(865 - 925)

14 MART 1988 - KAYSERİ

Gevher Nesibe Sultan anısına düzenlenen  
«Ebubekir Razi Kongresi» Teblięleri  
14 Mart 1988  
KAYSERİ

EDİTÖR :  
Prof. Dr. Ahmet Hulusi KÖKER  
(Teblięlerin dil ve bilimsel sorumlulukları  
konuşmacılara aittir)

HER HAKKI SAKLIDIR

Dizgi — Baskı  
Erciyes Üniversitesi Matbaası  
KAYSERİ

## EBUBEKİR RAZI'NİN YEMİŞLER RİSALESİ\*

Doç. Dr. Mehmet YÜCESOY\*\*

Ebubekir Razi'nin «Yemişler risalesi» rahmetli Prof. Dr. Süheyl Ünver tarafından Türkçeye çevrilmiş ve Dirim dergisinde yayınlanmıştır (1). Bu panel münasebeti ile orijinal Arabça metin Dr. M. Zeki Duman tarafından kısmen yeniden tercüme edilmiştir. Burada bu tercümenin bir özetini sunmak istiyorum.

Bu risalede Razi yemişlerin yemekten önce mi yoksa sonra mı yenmesi gerektiği konusunu tartışmaktadır. Önce bu konuda bir fikir birliği olmadığını hekimlerin bir kısmının yemekten önce yenmesini bir kısmının da yemekten sonra yenmesini tavsiye ettiklerini belirtiyor ve bu iki görüşü savunanların ileri sürdükleri fikirleri özetliyor.

Yemişleri (meyvaları) yemekten önce yemeyi tavsiye edenlerin görüşlerini şu şekilde özetliyor.

1. Meyvalar yemekten önce yenirse sindirimleri daha kolay olur ve barsaklara da daha hızlı geçeceklerinden mideyi bozmazlar, midede bir rahatsızlık yapmazlar.
2. Meyvalar yemekten sonra yenirse mide ve barsaklarda fazla kalırlar ve sindirimleri zor olur. Bu durum hem karın ağrılarına hem de kanın bozulmasına sebep olur.
3. Yemekten sonra yenen meyvalar midede, gaz, şişkinlik ve uzamaya sebep olurlar, mide üstünde biriken gazlar da geçirmeye ve yenen yemeğin ağıza geri kelmesine sebep olur. Meyvalar yemekten önce yenirse bu tür şikayetler olmaz.

(\*) Erciyes Üniversitesi Gevher Nesibe Tıp Tarihi Enstitüsünce 14 Mart 1987'de düzenlenen Ebubekir Razi Kongresi'nde sunulmuştur.

(\*\*) Erciyes Üniversitesi Tıp Fak. İç Hastalıkları Anabilim Dalı Öğ. Üyesi.

Meyvaları yemekten sonra yemeyi tavsiye edenlerin görüşlerini de şu şekilde özetliyor.

1. Önce yenen meyvalar iştahı azaltır ve besin değeri daha yüksek yiyeceklerin alınmasını engeller.
2. Meyvalar yemekten sonra yenirse mide içinde kimusla karışmaları ve sindirimleri daha kolay olur, daha az gaz olur, kusma olmaz.
3. Meyvalar hoş lezzet ve kokuları nedeni ile yemekten sonra yenebilir halbuki meyvalar yemekten önce yenirse mide gıdası daha fazla olan diğer yiyecekleri kabul etmek istemez. Sindirimi daha zor olan meyvaları özellikle mide hastalığı olanlar yemekten sonra ve az miktarda almalıdır.

Ebubekir Razi son olarak ta kendi fikrini şu şekilde belirtiyor.

Her iki görüşü savunanların da haklı oldukları taraflar olmakla birlikte iki görüşün savunucuları da genelleme yapmıştır. Şöyleki :

1. Bütün yemişler aynı özellikte değildir. Karpuz, tatlı dut, mişmiş gibi bazı meyvalar mideyi çabuk terkeder ve sindirimleri zor değildir. Elma, ayva gibi bazı meyvaların sindirimi ise zordur ve mideyi geç terkederler.
2. İnsanların yapıları da birbirinden farklıdır. Bazı insanların midesi gıdayı rahat kabul eder bazı insanların midesi ise gıdayı rahat kabul etmez. Birkısım insanların midesinde gaz olurken diğerlerinde olmaz, bazı insanlarda kusmaya meyil vardır ancak hepsinde kusma olmaz. Bu sebeplerden dolayı yukardaki her iki görüşte yabana atılmamalı ancak genelleme de yapılmamalıdır.

Burada Razi'nin oldukça iyi bir gözlemci olduğunu ve kendinden önceki hekimlerin fikirlerini belli bir süzgeçten geçirip tecrübe ederek kabullendiğini görüyoruz.

Ebubekir Razi risalenin devamında halk arasında çok yenen karpuz üzüm, incir, armut, şeker kamışı, nar, ayva, kayısı, elma, zerdali ve dut gibi meyvaları teker teker ele alıyor. Örneğin karpuzun mideyi ve barsakları temizleyip varsa mesane ve böbrekler-

deki kumları temizlediğini ancak karpuzdan sonra eski şarap içilmesini, kimyon, zencefil, kakule gibi şeylerin yenilmesini tavsiye edenlere katılmadığını belirtiyor.

Bu risalede Razi'nin iyi bir gözlemci ve iyi bir klinisyen olduğunu beslenme konusunda, diyet konusunda o günün sınırlı imkan ve kaynaklarına rağmen bugünkü tıp anlayışına oldukça yakın sonuçlara vardığını görmekteyiz.

#### KAYNAKLAR

1. Ünver S. : Ebubekir Razi (Razes'i'nin (Yemişler) risalesi. Dirim, Sayı 1-2, 1-4, 1947.
2. Razi. E; Taktimu'l-Fakiheti Kable't-Taâmi v e Tehiruha minhu, (No 25, s. 82).