

صيام رمضان.. حقائق علمية وفوائد صحية

عظمة تشريع الصوم في تحقيق التمثيل الغذائي المتوازن



الصيام جهاز المناعة في الإنسان عن طريق تحسين المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية عشرة أضعاف، وزيادة نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية، وزيادة نسبة بعض أنواع الأجسام المضادة. وقاية الجسم من تكون حصوات الكلى، إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، ويزيد مادة البولينا في البول فيساعد على عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصوات المسالك البولية.

تمكين آليات الهضم والامتصاص من أداء وظائفها على أكمل وجه، حيث يحقق الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته، وذلك بمنع تناول الطعام والشراب لفترة زمنية بعد امتصاص الغذاء، فتستريح البكتيريا المتناصصة في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام.

تمكين الغدد الصماء ذات العلاقة بعمليات التمثيل الغذائي من أداء وظائفها في تنظيم إفراز هرموناتها الحيوية على أتم حال.

وتضيف: ولذلك فالحركة أثناء الصيام تعتبر عملاً إيجابياً وحيوياً يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من الشحوم، ويعمل على تنشيط التمثيل الغذائي للمخزون من الغليكوجين في غلوكوز، وتقديمه للأنسجة التي تعتمد عليه كالمخ والجهاز العصبي.

وتقول: ويستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار شهر رمضان تعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد تصيب صاحبها بكثير من العلال وتجعله أكثر خملاً وتبلداً، كما أن النوم أثناء النهار والاضطراب في عمل الساعة البيولوجية في الجسم، مما يكون له أثر سيئ على الاستقلاب الغذائي داخل الخلايا.

فوائد متعددة للصيام

وتشير د. منيرة بلحمر إلى بعض الفوائد الأخرى للصيام التي أثبتتها الأبحاث الطبية ومنها كما تقول: يساهم في وقاية الجسم من كثير من الأمراض، حيث يقوي

هرمونين يسببان تحلل الغليكوجين إلى سكر الغلوكوز ما يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، خصوصاً في نهاية اليوم.

كما أن العطش يزيد من إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول طوال فترة الصيام في شهر رمضان الذي قد يكون له دور مهم في تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة، وذلك فإن القدرة العقلية قد تتحسن عند الصائمين، بعكس ما يعتقد عامة الناس.

وتقول: كما أن المراجع الطبية ذكرت أن الجهاز العضلي يستهلك الغلوكوز القادم من الكبد (للحصول منه على الطاقة)، فإن زادت الحركة وأصبح الغلوكوز غير كافٍ لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت على حاجتها من أكسدة الأحماض الدهنية الحرة القادمة من تحلل الدهون في الأنسجة الشحمية، فإن قلت الأحماض الدهنية حصلت العضلات على الطاقة من الأجسام الكيتونية الناتجة عن أكسدة الدهون في الكبد، مما يؤكد أن النشاط والحركة ينشطان جميع عمليات الأكسدة لكل المركبات التي تمد الجسم بالطاقة.

يعتقد بعض الناس أن للصيام وعدم تناول وجبات الطعام التي اعتادوا عليها، تأثيراً سلبياً على صحتهم ما يجعلهم يقضون الليل في شهر رمضان يلتهمون كل أنواع الطعام والشراب.

كما يعتقد الكثير منهم أيضاً أن الصيام يضعف المجهود البدني ويؤثر على النشاط، ما يجعلهم يقضون معظم النهار في النوم والكسل. وكل هذه المعتقدات ترجع إلى الجهل العلمي بطبيعة الصيام وفوائده الأكدية. فماداً تقول الحقائق العلمية والأبحاث الطبية حيال تلك المعتقدات؟

تقول د. منيرة خالد بلحمر، استشارية طب مجتمع بالمملكة العربية السعودية: إن الصيام المثالي، المتمثل في تحصيل وجبة الإفطار والحفاظ على وجبة السحور ثم الاعتدال في الحركة والنشاط أثناء الصيام، لا يسبب أي ضرر للجسم البشري، لأن الذي يتوقف أثناء الصيام هما الهضم والامتصاص وليس التمثيل الغذائي، فخلايا الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع الاحتياجات اللازمة لها.

وتضيف قائلة: ويتيح الصيام تمثيلاً غذائياً قديماً، إذ يشتمل على مرحلتين البناء والهدم، فبعد وجبة الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا، وتجديد المواد المخزنة، التي استهلكت في إنتاج الطاقة. وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الهدم فيتحلل الخزون الغذائي من الغليكوجين إلى سكر الغلوكوز الذي يعتمد عليه بشكل خاص المخ البشري وخلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي، وتحلل الدهون لتمتد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام.

الصيام والتمثيل الغذائي

وتشير د. بلحمر إلى تأكيد د. عبدالباسط محمد سيد إلى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 16-12 ساعة في المتوسط يتوفر فيها تنشيط جميع آليات الامتصاص والتمثيل الغذائي (الاستقلاب) بتوازن، فتتسبب آلية تحلل الغليكوجين وأكسدة الدهون وتحللها ونحل البروتين وتكوين الغلوكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وظيفة من وظائفه.

الصيام والطاقة

وتؤكد د. بلحمر أن التجارب العلمية أثبتت أيضاً أن العطش أثناء الصيام يسبب إفراز جرعات، تتناسب وقوة العطش، من

وقفات رمضانية

«من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»

«من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه» هكذا قال عليه الصلاة والسلام.

فيما من أدرك هذا الشهر، ها هو رمضان يناديك، أقبل، عد إلى ربك، فمتى ستفقد من غفلك، ومتى ستنتبه من رقادك، ومتى ستقبل على الله إن لم تقبل إلا؟

الأ ترى تهجد المهتدين، وتسمع تلاوة التالين، وبكاء الخاشعين، وأنين العائدين التائبين، واستغفار المستغفرين.

اعقد العزم أخى، واعقد العزم أخيتي، على الصيام والقيام والتوبة والاستكثار من الطاعات عسى أن تكون من المقبولين المعتنين. وفقني الله وإياكم للصيام والقيام وصالح الأعمال، وبلغني وإياكم تمام الشهر، وتقبل مني ومنكم.

وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه

رمضان.. أسرار وآثار

الحمد لله الذي هدانا للإسلام، وأكرمنا بفريضة الصيام، والصلاة على خير الأنام، نبينا محمد وعلى آله وصحبه السادة الكرام، أما بعد:

فإن الإسلام دين تربية للملكات، والفضائل والكمالات، فهو يعد المسلم تلميذاً ملازماً في مدرسة الحياة، دائماً فيها، نادياً عليها، يتلقى فيها ما تقتضيه طبيعته من نقص وكمال، وما تقتضيه طبيعته من خير وشر، ومن ثم فهو يأخذها أخذ الرب في مزيج من الرفق والعنف بامتحانات دورية متكررة، لا يخرج من امتحان إلا ليدخل في امتحان آخر، وفي هذه الامتحانات من الفوائد للمسلم ما لا يوجد غيره ولا معاشره في الامتحانات المدرسية المعروفة.

وامتحانات الإسلام تتجلى في هذه الشعائر المفروضة على المسلم، تلك الشعائر التي شرعت للتربية والتزكية والتعليم، لا ليضيق بها على المسلم، ولا ليجعل عليه في الدين من حرج، ولكن الإسلام يريد ليظهره بها، وينمي ملكات الخير والرحمة فيه، وليقوي إرادته وعزمته في الإقدام على الخير، والإقلاع عن الشر، ويروضه على الفضائل الشاقة كالصبر والثبات، والحزم والعزم والنظام، وليحرره من تعبد الشهوات له وملكها لعنانه.

وفي كل فريضة من فرائض الإسلام امتحان لإيمان المسلم وعقله وإرادته، غير أن الصيام أعسرها امتحاناً؛ لأنه مقاومة عنيفة لسلطان الشهوات الجسمية، فعليه تروض النفوس المملئنة، وبه تروض النفوس الجامحة، فمدته شهر قمري متتابع، وصورته الكاملة فطم عن شهوات البطن والفرج، واللسان والأذن والعين، وكل ما نقص من أجزاء ذلك الطعام فهو نقص في حقيقة الصيام، كما جاءت بذلك الآثار عن صاحب الشريعة، وكما تقتضيه الحكمة الجامعة من معنى الصوم.

قال النبي -صلى الله عليه وسلم- في الحديث المتفق عليه: «الصيام جنة» أي وقاية رواد البخاري ومسلم.

ففي الصوم وقاية من المأثم، ووقاية من الوقوع في عذاب الآخرة، ووقاية من العلل والأدواء الناشئة عن الإفراط في تناول الملهذات.

إذا المرء لم يترك طعاماً يحبه ولم ينه قلباً غاوياً حيث يمم

فيوشك أن تلقى له الدهر سبة إذا ذكرت أمثالها تملأ الفم

لا يتوهم المسلم أن حقيقة الصوم إمساك عن بعض الشهوات في النهار ثم يعقبه انهماك في جميع الشهوات في الليل؛ فإن الذي يشاهده من آثار هذا الصوم إجماعاً إجماعاً، وإطماء الكبد، وفتور الأعصاب وانقباض الأسارير، وبذاعة اللسان، وسرعة الانفعال، واتخاذ الصوم شقياً فيما لا يجب من الجهر بالسب من القول، وعذراً فيما تبذر به البواد من اللجاج والخصام، والأيمان الفاجرة.

كلا إن الصوم لا يكمل ولا تنتم حقيقته، ولا تظهر حكمه، ولا آثاره إلا بالفطام عن جميع الشهوات الموزعة على الجوارح؛ فلأن شهوات في الاستماع، وللعين شهوات من سد النظر وتسريحه، ولللسان شهوات في الغيبة والنميمة ولذات في الكذب واللغو.

خمسة أشياء تساعد على تثبيت مستواك الإيماني المرتفع

فقراء إلى الله وهو الغني الحميد فخصص وقتاً للدعاء يومياً ولو لدقيقتين بعد أي صلاة أو أجعله في آخر يومك المهم ألا يمر يوم دون أن تدعي وأسأل الله أن يثبتك على الطاعة.

كما لا تحرم نفسك أيضاً من قيام الليل ولو يوم واحد في الأسبوع والمعرفة فضل قيام الليل وأثره طالع أحد الكتب أو قم بزيارة أي المواقع الإسلامية وابحث عن فضل قيام الليل، والصوم أيضاً والأيام البيض من كل شهر هجري، اختر لنفسك ما تستطيع فعله من الطاعات المهم أن تحدث تغييراً في حياتك بعد رمضان إلى الأحسن وأنتصر على نفسك وشيطانك.

على دين خليله والأخلاء بعضهم يومئذ لبعض عدو إلا المتقين، والمؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً فاختر صاحباً إذا رأى منك مصيبة حذرَكَ وبذلك على طريق الخير، وكما تريد أنت صديقاً حسن الخلق فصديقك يريد أيضاً صاحباً يشد على يديه فانوي الخير في نفسك لتتلا ما تريد.

(5) الدعاء: «وإذا سألك عبادي عني فإني قريب» أحب دعوة الداع إذا دعان»، «وقال ربكم ادعوني أستجب لكم»، «من لم يسأل الله بغضب عليه، لك غير من الآيات والأحاديث في فضل الدعاء ومكانته فأحرص بعد رمضان على الدعاء، أم ليس لك عند الله حاجة بعد رمضان فكلنا

(2) القرآن: لا تكن ممن يقرأوا القرآن في رمضان فالقرآن أنزل لنتلوه في رمضان وغير رمضان أنت استطعت أن تقرأ كل يوم جزء أو جزئين أو ثلاثة واجتهدت في ذلك وخصصت وقتاً لذلك من يومك فحاول أن تجعل نفسك ورداً يومياً ثابتاً من القرآن ولو صفحة واحدة يومياً «أثبت للشيطان أنك فعلاً اتغيرت».

(3) ذكر الله: اجتهد بعد رمضان على أن تحافظ على أذكار الصباح والمساء أذكار النوم، أذكار الخروج من المنزل، استغل وقت فراغك في العمل أو ذهابك إليه بذكر الله.

(4) الصحبة الصالحة: اختر من يعينك على طاعة الله فالمرء

نفرط فيها بأي حال من الأحوال فمثل ما تاكل وتشرب وتحافظ على الأكل يومياً لتغذية البدن تحافظ أيضاً على هذه الخمسة أشياء لتغذية الروح:

(1) المحافظة على الصلوات الخمس جماعة وخصوصاً صلاة الفجر. فحين اقتبنا لأنفسنا في رمضان اننا قادرون على أداء صلاة الجماعة في المسجد وقادرون على صلاة الفجر يومياً فلنحافظ بعد رمضان على الصلوات في المسجد قدر استطاعتنا فإن لم نستطع فلنكن في أول الوقت مع السنن الراتبية في أي مكان أنت فيه حاول ألا تؤخرها، لا تدع فرصة للشيطان وأثبت على ذلك لمدة أسبوع.

من الأشياء التي تسر النظر وتفرح القلب وتشرح الصدر في رمضان منظر المسجد وهو مملوء بالمصلين في الخمس صلوات فعينك تقع إما على راحك أو ساجد أو مبتهل بالدعاء وإما قارئ للقرآن. تجد الكل مملوءاً بالطاقة والحيوية والعزيمة والنشاط ومع أول أيام العيد يحدث الفتور والكسل والخمول فمنا من يؤخر الصلاة ومنا من يقوم بوضع المصحف في المكتبة الشيطان» ويترك الدعاء حتى قيام الليل. إذا ماذا تفعل للحفاظ على هذه الطاقة؟ هنا يجب أن نتفق على أن نلتزم بخمسة أشياء بعد رمضان ولا

رمضان فرصة ذهبية لتبديل العادات السيئة

غبار عليه؛ إنه لا زالت هناك نوعيات من الأشرية التي تغلب العناصر الصناعية في مكوناتها أو نكهاتها المميزة. والملاحظات الصحية على هذه النوعية من المشروبات: - أنها دوراً في تسوس الأسنان وخاصة لدى الأطفال. - أنها قد تمنع من تناول العناصر الغذائية المفيدة الأخرى، حين يكثُر الصائم من شربها، وخاصة في الصيف ويستعصم بها عن الماء.

- أنها بما تحتويه من نسبة غير قليلة من السكريات تؤدي إلى زيادة الوزن. - أن عناصرها ومكوناتها لا تخلو من مضار، وإن كانت البحوث العلمية لم يتضح منها بعد مدى الضرر الصحي للمضافات الغذائية الصناعية. ولهذا فإن البديل الصحي هو العصائر الطبيعية والعناصر الجاهزة التي تبقى فيها الألياف وتخلو من السكر المضاف.

الدسمة في شهر رمضان وقلة تناول الخضراوات والفواكه له دور سلبي كبير في زيادة الوزن مع ما يرافق ذلك من قلة الحركة، وتدني النشاط البدني الذي يصاحب رمضان في العادة. ومن المعروف أن هذه النوعية من الأطعمة تزيد فيها السرعات الحرارية عن الأنواع الأخرى مثل البروتينات.

المشروبات والعصائر في رمضان

المشروبات بأنواعها وألونها المتعددة هي لدى البعض لازم من لوازم رمضان، وأول ما يتم شراؤه من أغراض الشهر. ويستهلك من هذه المشروبات كميات كبيرة سواء على مائدة الإفطار أو في الجلسات العائلية المسائية. ومع الاتجاه للمحوظ للعصائر الطبيعية وشبه الطبيعية في هذا الوقت وهو ما يعد ظاهرة صحية ونمطاً غذائياً لا

يعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لكثير من الناس لتعديل عاداتهم الغذائية، وللتخلص من الأوزان الزائدة بالصوم، حيث يبقى المرء صائماً لفترة تزيد غالباً عن عشر ساعات يومياً ولمدة شهر كامل. ومع التخطيط السليم واستشارة أخصائي التغذية في وضع برنامج غذائي للشهر؛ فإن الفرصة كبيرة جداً للانتفاع بالصوم في بناء جسم صحي ذي وزن مثالي، وإن كان الأمر لدى البعض قد يستغرق فترة أكثر من شهر للزيادة المفردة في الوزن التي تحتاج إلى فترة أطول للتخلص منها. ومع ذلك نجد أن فئة كبيرة من الناس على العكس تزيد أوزانهم بعد شهر رمضان زيادة ملحوظة، ومرد ذلك أنه على رغم أن عدد الوجبات أقل مما هو عليه الحال في غير رمضان؛ إلا أن نوعية الأكل وكمياته هي المسؤولة عن غير الزيادة. فالإقبال على الحلويات والمقليات والمعجنات والأكلات