

# الصيام تدريب فسيولوجي للجسم



الوجبة، لأن منعكس الإشباع الدماغي يحدث متأخراً. إضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد الشخص على الاسترخاء أثناء اليوم التالي خلال فترة الصيام لأن الرياضة تزيد من إفراز مادة الأندروفين الداخلي في الجسم، إضافة إلى أنها تزيد شهية الإنسان في فترة السحور لكي يبدأ صيامه في اليوم التالي بمخزون جيد من الطاقة.

ويرى البعض أن تناول بعض السكريات خلال هذه الفترة مفيد من أجل زيادة كمية الطاقة وتسهيل عمليات الهضم، ويوقر الصيام فرصة للتخلي عن التدخين والذين لا حول لهم ولا قوة يمكنهم تخفيف التدخين لأقل قدر ممكن لأن التدخين يؤثر في نظام الطعام ويذهب الشهية، ويزيد من الإفرازات الهضمية الضارة، وبالتالي يجعلهم لا يفطرون بشكل جيد، ويحدث لدى البعض نوع من الهزال إذا أفرطوا في التدخين بين فترة الإفطار والسحور.

السحور: يمارس الكثيرون عادات خاطئة أثناء فترة السحور، فالبعض يستيقظ ليأكل ثم ينام وهذا أمر مغلوط. السحور هو وجبة مهمة لمواجهة فترة طويلة من الصيام لذلك يجب تناول أغذية بطيئة الهضم في هذه الوجبة مثل البروتينات وبعض النشويات التي تحتوي على زيوت نباتية، ويجب عدم ملء المعدة بالسكريات خاصة الأحادية لأن امتصاصها وهضمها سريع حيث تفرغ المعدة بسرعة. كذلك يمكن أخذ كمية من الأغذية الغنية بالألياف وبعض البروتينات، ولا ينصح بالنوم مباشرة بعد وجبة السحور.

وفي الدول الحارة يجب مراعاة كمية المياه الواردة والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم التي يمكن أن تطرح أثناء فترة النهار خلال الصيام. لذلك يجب زيادتها قليلاً في فترة السحور. النوعية وليس الكمية: من خلال ما أوردنا في الفقرات السابقة بإمكاننا القول أنه بالإمكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمراعاة معدل الطاقة الواردة إلى الجسم. فلو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر إنساناً وزنه 70 كيلو غراماً ويقوم بنشاط معتدل يومياً فهذا يعني أنه بحاجة إلى ما يعادل 3000 سعر حراري من الطاقة.

وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراماً من الشحوم، أو فيما يعادل كيلو غرام من السكريات أو كيلو غرام من البروتينات. وبدل أن يتناول الإنسان نصف كيلو غرام من الشحوم أو كيلو غرام من السكريات أو ما يعادل من البروتين يمكن أن يوزع هذه الكمية الحرارية بأخذ الحاجة اليومية من البروتينات وهي 70 غراماً والحاجة اليومية من السكريات «200 غرام» والحاجة اليومية من الشحوم «50 غراماً» ومقدار غير محدد من الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف والسوائل.

من الملح والسكريات. ويرى بريك أن الإنسان يجب أن يتناول اللحوم ثلاث مرات أسبوعياً، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين أسبوعياً والسماك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. ولا يصح تناول اللحوم المقلية والدهون. ويرى أن على المسنين عدم الإكثار من الحليب واللبن الدسم، والقشدة والجبن والزبد وغيرها.

ويرى البعض الآخر مثل خبيرة التغذية سوزان مارتين أن الوارد الحراري للإنسان يجب أن يكون كالتالي: 50 المئة من الكربوهيدرات «السكريات»، و25 في المئة من البروتينات و25 في المئة من الشحوم.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون المقدار الحراري لا يتجاوز 2000 سعر حراري وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

### الإفطار الصحي

الإفطار الصحي عندما يصل الصائم إلى فترة الإفطار تكون المعدة خاوية ولا تحتوي إلا على العصارة الهاضمة ويكون سكر الدم منخفضاً قليلاً، لأن الجسم يصرف القدرة من مخازن الطاقة التي ذكرناها لذلك على الصائم مراعاة بعض المسائل الصحية:

بدء الفطور بقليل من الحساء ويفضل تناولها مع حبة أو حبتين من التمر أو سكر العنب لأن السكريات الأحادية سريعة الامتصاص لتعوض ما فقده الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير كي لا تمتلئ المعدة.

الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لتلا يحدث توسع في المعدة، وبالتالي يحدث الألم والغثص البطني، لأن سعة المعدة الطبيعية من ليشتر إلى لترين، وإذا حشيت بالطعام يتمدد جدارها ويحدث الألم.

يفضل أن تكون الوجبة الرئيسية مشتملة على نوع واحد من الطعام، أو عدة أنواع متقاربة الفصيلة، وذلك لتلا يحدث تلك معوي وعسر في الهضم. ينصح بتفادي المواد الدسمة قدر الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ.

ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليّنات لتسهيل عملية الهضم. ما بين الإفطار والسحور يجب ألا يجلس الإنسان بحالة خمول أثناء تلك الفترة، بل على العكس يجب أن يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحرارة الأمعاء، ولكي ينظم فسيولوجيا الهضم. إضافة إلى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهوداً لكي يتخلص من مقادير الطاقة الزائدة التي يمكن أن يتناولها الإنسان أثناء فترة الإفطار، فمعظم الناس يأخذون ضعف ما يحتاجه الجسم في تلك

الطاقة الحرارية. ما تريد قوله مما سبق أن الحاجة اليومية للإنسان من أغذية لا تقاس بالكمية الغذائية وإنما بمعدل القدرة الحرارية التي يستهلكها الإنسان. فالشخص البالغ الذي لا يعمل يحتاج إلى 1500 سعر حراري في اليوم كمعدل عام، أما الإنسان النشط فيحتاج إلى 2500 أو 3000 سعر حراري، والرياضيون قد يصرفون حتى 100 ألف سعر حراري في اليوم، واستناداً إلى معيار الطاقة فإن كل غرام من الشحوم يعطي 9 سعرات من الطاقة بينما البروتينات والسكريات تعطي 4 سعرات حرارية. أما الخضروات والألياف فمقدار الطاقة فيها قليل جداً لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأوسدة المهمة، المقاومة لأمراض القلب والسرطان.

هذا بالنسبة للتغذية، أما بالنسبة لفسيولوجيا الهضم فمن المفيد عرضها كمدخل لفهم أسس الصيام. تبدأ عملية الهضم من الفم حيث يبدأ اللعاب بتحليل السكريات. وتقوم الأغشية المخاطية بالامتصاص. ثم تدخل الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات تحلل البروتينات بشكل أساسي هناك، وبعد أن تستقر الأغذية لمدة نصف ساعة تقريباً في المعدة، تبدأ بالتفريغ إلى الاثني عشري والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريباً تصل الأغذية إلى القولون «المصران الغليظ»، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غاطية تخرج تبعاً لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضماً ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثماني ساعات ولهذا الاعتبارات فوائد سنذكرها لاحقاً.

أثناء فترة الصيام تصبح المعدة والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريباً من الأغذية الواردة من الخارج، حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا يبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الداخلية. ويعتبر الصيام نوعاً من أنواع الغسل الهضمي الذاتي، حيث يطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدراً للأزعاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي يكون على شكل غليكوجين في الكبد أو على شكل شحوم في الجسم، وهذه الطاقة المعروفة بنوعها الجسم بعد الإفطار.

أنواع الغذاء: يقول عالم التغذية الشهير بول بريك مؤلف كتاب «معجزة الصيام الصحي» أن التنظيم الغذائي هو أهم شيء بالنسبة للجسم، ويجب أن تكون نسبة 60% من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية طازجة وغير مطهية وإمكانية الاختيار في الجزء المتبقي واسعة، لكن يجب الحذر من تناول المنتجات المكررة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيميائية.

فالأطعمة يجب أن تكون في حالة طبيعية قدر الإمكان وتحتوي على قليل

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا ترافق مع قواعد صحية للإفطار والسحور دون إسراف في الطعام فالصيام من الناحية الطبية هو حالة فسيولوجية يخضع لها الجسم طوعاً لتحريض منعكسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحتم عليه الإقلاع عن الطعام والشراب لفترة محددة من الزمن.

ويمكن أن يتعرض الإنسان إلى الشعور بالجوع في أي مكان، أو زمان، لذلك من الأفضل أن يكون جسمه متعوداً على هذه الحالة الفسيولوجية. وأشارت الدراسات إلى أن الذين يصومون لديهم قدرة أكبر على تحمل الجوع وقدرة على مقاومة الأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

### فوائد الصيام

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكتير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منتظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبقاء الأطعمة لفترة طويلة في الأمعاء الذي يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم والعفونة وبالتالي المرض.

وينظم الصيام فسيولوجية الجهاز الهضمي ويرسي الاستقرار والتوازن في الإفرازات الهضمية والغدية الناتجة عن الكبد والبنكرياس وغيرها. كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وامتلائها الدائم حيث ينشط ويشد العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم.

الصيام المنتظم وفق برنامج صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد. يحسن الصيام من أداء القلب وحيويته. لأن امتلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطاً من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكلية.

خلو المعدة لمدة ساعات من الطعام يؤدي إلى انتعاش الصدر وذلك بخفض الضغط الحاصل من المعدة على القلب والصدر عبر الحجاب الحاجز «عضلة تفصل محتويات البطن عن محتويات الصدر»، وبذلك يأخذ التنفس حدوده القصوى ويعود بنتائج إيجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة.

الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج إيجابية كثيرة.

### مدخل للصيام

عرفنا بعضاً من فوائد الصيام، ويصبح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان؟ وما كمية الطعام ونوعيته؟ وماذا يجب أن يفعل الإنسان في ذلك الشهر؟ وللإجابة على هذه التساؤلات لا بد من عرض فكرة مبسطة عن فسيولوجيا الهضم والقيمة الغذائية للمأكولات التي يتناولها الإنسان.

يعيش الجسم بشكل عام على الطاقة الحرارية التي تقوم بتصنيعها أجزاء معينة داخل خلايا الجسم. وهذه الطاقة هي التي تتحكم بعمليات البناء والهدم وبالتالي الاستمرارية في الحياة. وهدف التغذية بشكل عام هو تأمين مورد دائم من الطاقة. ومن المعروف أن المصادر الأساسية للتغذية هي ثلاثة: السكريات، والبروتينات والشحوم، وبالطبع المعادن والفيتامينات التي تتوسط عمليات الاستقلاب رغم كمياتها القليلة.

الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصير نفسه حيث تتحول السكريات إلى حمض الخل والحصرم والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحمية والثلاثية، والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، أو ما يدعى بلغة

## وقفات رمضانية

إن العمل وإن كان يسيراً إذا صاحبه إخلاص فإنه يثمر ويزداد ويستمر، وإذا كان كثيراً ولم يصاحبه إخلاص فإنه لا يثمر ولا يستمر، وقد قيل: ما كان لله دام واتصل، وما كان لغير الله زال وانفصل.

قال ابن القيم - رحمه الله - في الفوائد: «العمل بغير إخلاص ولا اقتداء كالمسافر يسأل جراهه رملاً ينقله ولا ينفعه».

الإخلاص ثمرته عظيمة، وفوائده جليلة، والأعمال المقترنة به مباركة:

الإخلاص هو الأساس في قبول الأعمال والأقوال.

الإخلاص هو الأساس في قبول الدعاء.

الإخلاص يرفع منزلة الإنسان في الدنيا والآخرة.

الإخلاص يبعد عن الإنسان الوسواس والأوهام.

الإخلاص يحرر العبد من عبودية غير الله.

الإخلاص يقوي العلاقات الاجتماعية وينصر الله به الأمة.

الإخلاص يفرج شوائب الإنسان في الدنيا والآخرة.

الإخلاص يحقق طمانينة القلب وانتشاح الصدر

الإخلاص يقوي إيمان الإنسان ويكره إليه الفسوق والعصيان..

الإخلاص تعظم به بركة الأعمال الصغيرة، وبفوائده تحرق الأعمال العظيمة.

لقد عرف السائرُونَ إلى الله تعالى أهمية الإخلاص فجاءوا أنفسهم في تحقيقه، وعالجوا نيّاتهم في سبيله. يقول سفیان الثوري رحمه الله: «ما عالجت شيئاً على أشد من نيّتي، إنّه تنقلب علي».

وقال عمرو بن ثابت: ما مات علي بن الحسين فغسلوه؛ جعلوا ينظرون إلى آثار سواد بظهوره، فقالوا: ما هذا؟ فقيل: كان يحمل جرب الدقيق ليلا على ظهره يعطيه فقراء أهل المدينة.

وعن محمد بن إسحاق: كان ناس من أهل المدينة يعشون لا يدرون من أين كان معاشهم، فلما مات علي بن الحسين فقروا ما كانوا يؤتون به في الليل.

وهذا إمام أهل السنة أحمد بن حنبل يقول عنه تلميذه أبو بكر المروزي: كنت مع أبي عبدالله نحواً من أربعة أشهر، بالعسك، وكان لا يدع قيام الليل، وقرآءات النهار، فما علت خمّته خمتها، وكان يسر بذلك.

وقال محمد بن واسع: لقد أدركت رجلاً كان الرجل يكون رأسه مع رأس امرأته على وسادة واحدة، قد قبل ما تحت خده من دموعه، لا تشعر به امرأته، ولقد أدركت رجلاً يقوم أحدهم في الصف، فتسليق دموعه على خده، ولا يشعر به الذي جنبه، وقال الشافعي رحمه الله: وددت أن الخلق تعلموا هذا - يقصد علمه - على أن ينسب إليّ حرف منه.

### أخي الصائم

ما أوجنا للتدرب على الإخلاص في هذا الشهر الكريم، ومجاهدة النفس على طرد العجب والتخلص من أي تعلق للقلب بغير المولى جل وعلا.

من استحضر عظيمة الخالق مان عليه نظر المخلوقين وتناؤهم، ومن تعلق قلبه بالدار الآخرة هانت عليه الدنيا وملذاتها.

مساكين من أبطال أعمالهم بالشرك الخفي... مساكين من أنهبوا ثوابهم بالرياء وإرادة الثواب العاجل.. «من كان يريد ثواب الدنيا فعند الله ثواب الدنيا والآخرة» (التساء: 134).

«من كان يريد الحياة الدنيا وزينتها نوف إليهم أعمالهم فيها وهم فيها لا يبخسون، أولئك الذين ليس لهم في الآخرة إلا النار حبط ما صنعوا فيها وباطل ما كانوا يعملون» (هود 15 - 16).

قال الله تبارك وتعالى: «أنا أغنى الشركاء عن الشرك. من عمل عملاً أشرك فيه معي غيري، تركته وشركه».

رواه مسلم.

شجرة الإخلاص أصلها ثابت وفرعها في السماء. ثمرتها رضوان الله ومحبتة وقبول العمل ورفعة الدرجات.

وأما شجرة الرياء فاجتثت لخبثها فاصبحت هباء منثوراً، لا ينفع بها صاحبها ولا يرتفع، ينأيه مناد يوم يجمع الله الأولين والآخرين: من كان أشرك في عمل عمله ليحم أحدًا فليطلب ثوابه من عند غير الله فإن الله أغنى الشركاء عن الشرك.

لريح المخلصين عطرية القبول، والمرائي سموم النسيب.

نفاق المنافقين صير موضع المسجد كناسة تلقى فيها الجيف والأقذار والقمامات. «لا تقم فيه أبداً»، وإخلاص المخلصين رفع المساكين منازل فأبهر الله قسَمهم «رب أشعث أغبر»، كم بذل نفسه مرآة لتمجده الخلاق فذهبت والمدح، ولو بذلها للحق ليجت الذكر، المراني يحشو جراب العمل رملاً فينقله ولا ينفعه... ربح الرياء حيفة تتحامي مسها القلوب.

لما أخذ دود القز ينسج أقبلت العنكبوت تتشبهه وقالت: لك نسج ولي نسج، فقالت دودة القز: ولكن نسجي أزيدة نبات الملوك ونسج شبكة الذباب، وعند مس النسجين يبين الفرق، الإخلاص أخي الصائم.. فيه الخلاص من ذل العبودية للخلق إلى عز العبودية للخالق، الإخلاص أخي الصائم فيه الخلاص من نار تلظى، ورقي في جنات ونهر، في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

الإخلاص أخي الصائم.. شجرة مورقة.. وثمرة يابنة.. بها تنال النفس أعلى المراتب.. وتنبؤ أسنى المطالب، رزقنا الله وإياك صلاح العمل.. وإخلاص النية.. وكتبنا جميعاً من المقبولين والمعتمدين من النيران.