

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم

الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والمغص البطني، وفي الأسفل المعدة الطبيعية من ليتر إلى لترين، وإذا حشيت بالطعام يتمدد جدارها ويحدث الألم.

بفضل أن تكون الوجبة الرئيسية مشتملة على نوع واحد من الطعام، أو عدة أنواع متقاربة الفصيلة، وذلك لئلا يحدث تلك المعوي وعسر في الهضم.

ينصح بتقادي المواد الدسمة قدر الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ.

ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليينات 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 وحركة الأمعاء، ولو لكي يتظمس فيولوجيا الهضم. إضافة إلى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهودا لكي يتخلص من مخلفات الطاقة الزائدة التي يمكن أن يتناولها الإنسان أثناء فترة الإفطار، فمعظم الناس يأخذون ضعف ما يحتاجه الجسم في تلك الوجبة، لأن منعكس الإشباع يتحدث بحدوث متعرج.

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 بمحزون حصد من الطاقة.

ويرى البعض أن تناول بعض السكريات خلال هذه الفترة مفيد من أجل زيادة كمية الطاقة وتسهيل عمليات الهضم، ويوفر 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 افطروا في التدخين بين فترة الإفطار والسحور.

السجور: يمارس الكثيرون عادات خاطئة أثناء فترة السجور. فالبعض يستيقظ ليلاكل ثم ينام وهذا أمر مغلوط. السجور هو وجبة مهمة لمواجهة فترة طويلة من الصيام لذلك يجب تناول أغذية بطيئة الهضم في هذه الوجبة مثل البروتينات وبعض الشبويات 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 السجور.

وفي الدول الحارة يجب مراعاة كمية المياه الواردة والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم التي يمكن أن تطرح أثناء فترة النهار خلال الصيام. لذلك يجب مبادتها قليلا في فترة السحور.

النوعية وليس الكمية: من خلال ما أوردنا في الفقرات السابقة بإمكاننا القول انه بالإمكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمراجعة 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 يعادله من البروتين يمكن أن يوزع هذه الكمية الحرارية بأخذ الحاجة اليومية من البروتينات وهي 70 غراماً والحاجة اليومية من السكريات 200 غراماً والحاجة اليومية من الشحوم 50 غراماً، ومقدار غير محدد من الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف والسوائل.

A still life photograph featuring a large, ornate silver platter filled with dates in the foreground. To the right, a smaller, round, light-colored plate also holds dates. A string of black beads lies across the wooden surface in the foreground. In the background, a small, square lantern with a warm, glowing light inside sits on the wooden surface. The entire scene is set against a dark, textured wooden background.

يكون على شكل غليكو جين في الكبد أو على شكل شحوم في الجسم، وهذه الطاقة المعروفة يعوضها 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 تتكون نسبة 60% من الطعام اليومي من مؤلفات من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية طازجة وغير مطهنة وإمكانية الاختيار في الجزء المتبقي واسعة، كل من يجب الحرص من تناول المنتجات المكررة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيميائية.

فالاطعمة يجب أن تكون في حالة طبيعية قدر الإمكان وتحتوي على قليل من الملح والسكريات. ويرى أ. بريك أن الإنسان يجب أن يتناول اللحم ثلاث مرات أسبوعيا، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك تناول البيض مرتين أسبوعيا والسلمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدهون. ويرى أن على المسنين عدم الإفراط من الحليب واللبن الدسم، والقشدة والجبن والزبد وغيرها.

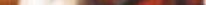
ويرى البعض الآخر مثل خبيرة التغذية سوزان هارتن أن الوارد الحراري للإنسان يجب أن يكون كالتالي: 50 في المئة من الكربوهيدرات «السكريات»، و25 في المئة من البروتينات و25 في المئة من الشحوم.

بإختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون المقدار الحراري لا يتجاوز الـ 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 الانتصاص لتعوض ما فقده الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير كـ لا تمتلئ المعدة.



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 يؤدي في بدوره إلى تكاثر الجراثيم والعفونة وبالتالي المرض.

وينظم الصيام فسيولوجية الجهاز الهضمي ويرسي الاستقرار والتوازن في الإفرازات الهضمية والغدية الناتجة عن الكبد والبنكرياس وغيرهما.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وامتلائها الدائم حيث ينشط ويشد العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم.

الصيام المنظم 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 والانمصاص. فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطاً من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكلى.

خلو المعدة لمدة ساعات من الطعام يؤدي إلى انتفاش 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 تأثر كبير في تفادي مضاره الكثيرة.

الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج ايجابية 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 لابد 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 والدهون، وبالطبع المعادن والفيتامينات التي تتوسط عمليات الاستقلاب رغم كمياتها القليلة.

