

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم

من قام

رمضان

إيماناً واحتساباً

غفر له ما تقدم من ذنبه

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا تراقب مع قواعد صحية للإفطار والسحور دون إسراف في الطعام فالصيام من الناحية الطبية هو حالة فسيولوجية يخضع لها الجسم طوعاً لحرش منعكسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحدث عليه الإفلاع عن الطعام والشرب 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 وقدره 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، فكثير 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.

ويتخفف الصيام فسيولوجية الجهاز الهضمي ويرسي الاستقرار والشوازن في الإفرازات الهضمية والغشبية الشائعة من الكبد والبنكرياس وغيرها.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وإمالتها الدائم حيث ينشط ويهد 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 أملاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء لتقيام بعملية الهضم والامتصاص، فبعد الصيام يأخذ الإنسان قسطاً من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يستبني له أن يضخ الدم إلى سائر الأغضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكلىتين.

خلو المعدة مدة ساعات من الطعام يؤدي إلى انعكاش الصدر وذلك بخفض الضغط الحاصل من المعدة على القلب والصدر غير الحجاب الحاجز «عضلة تفصل محتويات البطن عن محتويات الصدر»، وبذلك يأخذ التنفس حذوده القسوى ويعود بنتائج إيجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم.

الصيام فرصة للاستمتاع عن التدخين أو التقليل منه، ولهذا تأثير كبير في تغادي مضاره الكثيرة. على صعيد فرصة التركيز الذهني الصيام واحد من الناحية الاجتماعية والفلسفية ويعود على الجسم بنتائج إيجابية كثيرة.

مدخل للصيام

عرفنا بعضاً من فوائد الصيام، وصحيح السؤال: كيف يمكن تنظيم

الغذاء في رمضان؟ وما كمية الطعام ونوعيته؟ وسأنا يجب أن يفعل الإنسان في ذلك الشهر؟

ولإجابة 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 بتسيئها 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 كميائها القليلة.

الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصدر نفسه حيث تتحول السكريات إلى حمض الخل والحصرم والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحمية والثنائية، والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، أو ما يدعى بلمعة الطب حلقة كريس لتضيق ATP أو القدرة الحرارية.

ما نريد 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 الأكسدة المهمة، المقومة لأمرض القلب والسرطان.

هذا بالنسبة للتغذية، أما بالنسبة لفسيولوجيا الهضم فمن المفيد عرضها كمدخل لفهم أسس الصيام. تبدأ عملية الهضم من الفم حيث يبدأ الهلاط بتحليل السكريات. وتقوم الأغذية 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 التحوي إلى الاثني عشري والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص للمواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريباً تصل الأغذية إلى القولون «المصران الغليظ» حيث يتم امتصاص الماء هناك والغذاء إلى كتل غائلية تخرج تبعاً لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسيطة سهل الأغذية هضمًا ثم تلتها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثمانى ساعات ولهذا الاعتبارات فوائد سنذكرها لاحقاً.

أناء فترة الصيام تصبح المعدة والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريباً من الأغذية الواردة من الخارج، حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا يتبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الداخلية.

ويعتبر الصيام نوعاً من النواع الغسل الهضمي الذاتي، حيث طرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدرًا للأزعاجات، وخلال فترة الصيام

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 الوجة، 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 الأنورفين 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، ويوفر الصيام فرصة للتخلي عن التدخين والذين لا حول لهم ولا قوة بمكثهم تخفيف التدخين: الأقل قدر ممكن لأن التدخين يؤثر في نظام الطعام وذهب الشهية، ويزيد من الإفرازات الهضمية الضارة، وبالتالي يجعلهم لا يظفرون بشكل جيد، ويحدث لدى البعض نوع من الهزال إذا افراطوا في التدخين بين فترة الإفطار والسحور.

السحور: يمارس الكثيرون عادات خاطئة أثناء فترة السحور، فالبعض يستيقظ لياكل ثم ينام وهذا اس مغلوط. السحور هو وجبة مهمة لمواجهة فترة طويلة من الجوع، لذلك يجب تناول الأغذية ببطء الهضم في هذه الوجبة مثل البروتينات وبعض المشروبات التي تحتوي على زيوت نباتية، ويجب عدم ساء المعدة بالسكريات خاصة الأحادية لأن امتصاصها وهضمها سريع حيث تفرغ المعدة بسرعة، ذلك يمكن أخذ كمية من الأغذية الغنية بالألياف وبعض البروتينات، ولا ينصح باليوم مباشرة بعد وجبة السحور. وفي الدول الحارة يجب مراعاة كمية المياه الواردة والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم التي يمكن أن تلطخ أثناء فترة النهار خلال الصيام، لذلك يجب زيادتها قليلاً في فترة السحور.

وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراماً من السحور، أو فيما يعادل كيلو غرام من السكريات أو كيلوغرام من البروتينات، وبدل أن يتناول الإنسان نصف كيلوغرام من السحور أو كيلوغرام 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 غراماً، والحاجة اليومية من السحوم 50 غراماً وسعرات غير محددة من الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف والسوائل.

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 يجب تناول الأغذية ببطء الهضم في هذه الوجبة مثل البروتينات وبعض المشروبات التي تحتوي على زيوت نباتية، ويجب عدم ساء المعدة بالسكريات خاصة الأحادية لأن امتصاصها وهضمها سريع حيث تفرغ المعدة بسرعة، ذلك يمكن أخذ كمية من الأغذية الغنية بالألياف وبعض البروتينات، ولا ينصح باليوم مباشرة بعد وجبة السحور.

وفي الدول الحارة يجب مراعاة كمية المياه الواردة والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم التي يمكن أن تلطخ أثناء فترة النهار خلال الصيام، لذلك يجب زيادتها قليلاً في فترة السحور.

وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراماً من السحور، أو فيما يعادل كيلو غرام من السكريات أو كيلوغرام من البروتينات، وبدل أن يتناول الإنسان نصف كيلوغرام من السحور أو كيلوغرام 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 غراماً، والحاجة اليومية من السحوم 50 غراماً وسعرات غير محددة من الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف والسوائل.

يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي يكون على شكل غليكوجين في الكبد أو على شكل شحوم في الجسم، وهذه الطاقة المعروفة بعوضها الجسم بعد الإفطار.

أنواع الغذاء: يقول عالم التغذية «عجيرة» 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 خارجة وغير مطهية وإمكانية الاختيار في الجزء اللينقي واسعة، لكن يجب الحذر من تناول المنتجات المكررة والمعالجة بالحرق الصناعية المواد الكيميائية. فالطبيعة يمكن أن تكون في حالة طليعية قدر الإمكان وتحتوي على قليل 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 والسمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، ولا ينصح بتناول اللحوم الحلقية والدهودن. ويرى أن على الستين عدم الاعتك الحليب والذين الدسم، والفلسدة والجبن والزبد وغيرها.

ويسرى البعض الأكر من خيرة التغذية سوران مارتن أن السوارد الحراري للإنسان يجب أن يكون كالتالي: 50 في المئة من الكربوهيدرات، والسكريات، و25 في المئة من البروتينات و25 في المئة من الشحوم.

بالختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون مقدار الحراري لا يتجاوز الـ2000 سعر حراري وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر

وقفات رمضانية

أيها الأخية

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 وإنصل، وما كان لغير الله زال وانفصل.

لما ابن القيم - رحمه الله - في الفوائد: «العمل بغير إخلاص ولا اقتداء كالمسافر يملأ جرابه زماً ينقله ولا يتقعه. والإخلاص لثمرته 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 يلطخ شهادته الإنسان في الدنيا والآخرة. الإخلاص يحقق طمأنينة القلب وأنشراح الصدر. الإخلاص يقوي إيمان الإنسان ويكره إليه السوء والعصيان.. الإخلاص تعظم به بركة الأعمال الصغيرة. وبفواته تحرق الأعمال العظيمة.

لقد عرف السائرون إلى الله تعالى أهمية الإخلاص فجاءوا أنفسهم في تحفيقه، وعالجوا نياتهم في سبيله.

يقول سفيان الثوري رحمه الله: «ما عالجت شيئاً علي أشد من نيتي، إنها تتطلب علي». وقال عمرو بن ثابت: لما مات علي بن الحسين قفسولوا: جعلوا ينظرون إلى آثار سواه بقلهم، فقالوا: ما هذا؟ ف قيل: كان يحمل جرب الدقيق ليلا على ظهره يعطيه فقراء أهل المدينة.

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

وهذا إمام أهل السنة أحمد بن حنبل يقول عنه تلميذه أيوب بن الروزبي: كنت مع أبي عبدالله نحواً من أربعة أشهر، بالعسكر، وكان لا يدع قيام الليل، وقراءات النهار، فما علمت بختمة ختمها، وكان يسر بذلك.

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

أخي الصائم

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

من استحضر عقلة الخالق كان عليه نظير المخلوقين وتؤاؤهم، ومن تعلق قلبه بالدار الآخرة حانت عليه الدنيا ومذاذها.

مسكين من أبطلوا أعمالهم بالشرك الخفي.. مسكين من أهواوا نواهم بالرياء وإرادة التواب العاجل.. من كان يريد ثواب الدنيا فقد الله ثواب الدنيا والآخرة.. (الشعراء: 134).

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

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

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

وأما شجرة الرياء فاجتذلت لخبثها فأصبحت حياة منثوراً، لا ينفع بها صاحبها ولا يرتفع، يناديه ملائكة يوم يجمع الله الأولين والآخرين: من كان أشرك في عمل عمله لله أحداً فليقلب ثوابه من عند غير الله فإن الله أغنى الشركاء عن الشرك.

لربح المخلصين عطرية القبور، وللمرائي سموم النسيج. نفاق المنافقين صير موضع للمسجد كناسة تلقى فيها الجيف والأقار والقممات، «لا تقم فيه أدياء» وإخلاص المخلصين رفع مراد لتسجد الخالق فطعت والمزح، ولو بذلها للحق لبقيت الذكور، المرائي يخشون جرب العمل ولا يفيقه ولا يتقعه.. ربح الرياء جيفة تتحامي سموم اللوب.

ما أخذ ذو القن يمسح أقبيل العنكبوت تنتشبه وقالت: لك نسج ولي نسج، فقلت لودة القن: ولكن نسجي أريدية بنات اللوك ونسجك شبكة الذباب، وعند مس النسجين بين الفرق، الإخلاص أخى الصائم.. فيه الخلاص من ذل العبودية للخلق إلى عن العبودية للخالق، الإخلاص أخى الصائم فيه الخلاص من نار تنلقى، وربي في جنات ونهر، في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

الإخلاص أخى الصائم.. شجرة مرقمة، وثمره يأنعه.. بها تتال النفس اعلى المراتب.. وتتبوأ أسنى المطالب.. رزقنا الله وإياك صلاح العمل.. وإخلاص النية.. وكثنا جميعاً من الملقولين والمتعلقين من الشئران.

على الكبد إطلاقاً، وليس ذلك بحسب بل إن الصيام يكون قد أتاح للكبد فترة راحة كبيرة، حيث إنه بعد هضم وامتصاص الطعام قُتِر نواتج للهضم والامتصاص خلال الكبد وتجرى فيه العمليات البيولوجية والفسيولوجية المختلفة اللازمة لاحتراق وتخزين نواتج هضم وامتصاص الغذاء وتخليص الجسم من السموم والمواد الضارة.

وهكذا فإن الصيام يمنح خلايا الكبد فترات طويلة من الراحة ومن العمل في هذه الفترات الفسيولوجية والكيميائية والبيولوجية المعقدة والمرقعة للكبد، وبالتالي تأخذ خلايا الكبد وقتاً كبيراً للتجديد واستعادة حيويتها ونشاطها.

يمكننا القول الآن بناءً على نتائج الدراسات الطبية الحديثة أن الصيام بما يفرضه من تنظيم في مواعيد تناول وجبتي الإفطار والسحور وتقليل في كميات الطعام خلال فترة طويلة من اليوم، يعد فرصة عظيمة لتخفيف الضغط على الكبد لكي يستريح قليلاً ويستعيد جزأاً كبيراً من نشاطه وحيويته، ومن ثم تقل كميات الغذاء المتشغل إلى الكبد، ويقل إفرازه للعصارة الصفراوية اللازمة للدون وعمليات التمثيل الغذائي الأخرى، وبالتالي يفرغ ليدل مجهود أكبر في تنقية الدم، وتنتج نسب ومعدلات سكر الجلوكوز والمعادن والأملاح والأحماض الدماعية إلى النضال والأحسن.

ما يجدر بنا ذكره في هذا المجال هذه القواعد الطبية والعلاقة الإيجابية والوظيفية بين صحة الكبد وبين الزان الطعام كما ونوعاً وتنظيم مواعيدته في رمضان، بل وفي أثناء الصيام، فإنه يجب اتباع هذه الأساليب الطبية وعدم كسرها وتضييع أثرها بالإفراط في تناول الطعام والنهال كل ما تد وطاب من المشروبات والمقليات والمحمرات والمخللات والمكسرات والفطائر المختلفة والحلوى اللعنده- الخ.

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام العظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضاً خطيرة واضراراً صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة وضاعفاته وزيادة العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل جفاف عضلة القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام الناحي الأمتري وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة...

تلك الأطعمة والم