

الصوم يمنح الجهاز الهضمي «إجازة» ويجدد خلايا الجسم



عندما نمارس صوماً عالياً أو جسامياً فإننا ننشئ الصوم من أجل شحذ الطاقة الذهنية وإعادة الزخم للقوة البدنية. والجهاز الهضمي يبدأ من المعدة مروراً بالأمعاء وانتهاءً بالكبد والبنكرياس والمرارة، هو في أشد الحاجة إلى الراحة، وهذه الراحة تتم بالامساك عن الطعام والشراب، أي بالصوم. فالصوم يقود إلى اذابة المواد المتراكمة خصوصاً الشحوم العالقة ببطانة الشرايين الدموية فيسهل من تدفق الدم بما يحمله من غذاء وأوكسجين إلى الخلايا. عدا هذا فالصوم يسرع من إزالة الخلايا النافثة لتحل محلها خلايا جديدة مملوءة بالنشاط والحيوية.

إن جهاز الهضم هو الراح الأكبر من عملية الصوم، ولا غربة في الأمر فهو مسؤول عن استقبال الطعام والشراب واستقلابهما، وفي السطور الآتية نسوق المزايا التي تعود بالنفع على جهاز الهضم.

الصوم والمعدة

إن الصوم من طلوع الفجر وحتى غروب الشمس يعتبر رحلة استجمام مهمة للمعدة لتعود بعدها للعمل بنشاط وحيوية. وفي شكل عام إن يحقق الصوم للمعدة ما يأتي:

- يقلل من إفراز العصارة المعدية ما يسمح بضبط الحموضة المعوية.
- يمكنها من رفع قدرتها على العمل.
- ينشط غدها الداخلية الموجودة في بطنها.
- يعطيها الفرصة لإصلاح ما تلف من أنسجتها وترميم جدرانها.
- يسرع الشفاء من بعض العلل التي تصيب المعدة في عقر دارها خصوصاً التهاب المعدة المزمن.

الصوم والأمعاء

إن أثر الصوم على الأمعاء يتجلى كالآتي:

- يحسن من حركة الأمعاء ما يسهل عملية طرد الفضلات وبالتالي منع الإمساك.
- يساعد الأمعاء على تجديد ترسباتها الخلوية خصوصاً الغدية لتعمل على أحسن ما يرام.
- يقدم معونة فمينة للغاية للشفاء من العلل المزمنة عن طريق منع التماس مع الطعام وأفساح المجال للخلايا الملتصقة لترمم نفسها.

الصوم والكبد

إن الكبد يقوم بوظائف حيوية تجعل منه المحور الرئيسي لمختلف العمليات الاستقلابية في الجسم، فهو المصنع الفيزيولوجي للبيوكيمياوي الذي يتم فيه حرق العناصر الغذائية المهمة وخصونها، كما أنه يلعب دور مصفاة للدم ويفرز مادة الصفراء وينظم مستوى السكر في الدم. وعند ممارسة فريضة الصوم يحصل للكبد الآتي:

- إراحة الكبد من عناء العمليات اللازمة لهضم الغذاء، وبناء على هذا فإنه يتفرغ لعملية تنقية الدم من السموم والفضلات العالقة به.
- إرغام الكبد على تفكيك سكر الغلوكوجين والعمل على تجديده لاحقاً.
- تجديد قدرة الكبد على تخزين سكر الطاقة الغلوكوز.
- المساهمة في تجديد شباب الخلايا الكبدية.
- مساعدة الكبد في التخلص من نواتج العمليات البيولوجية التي تتراكم بين خلاياه.
- الوقاية من الإصابة بمرض التشحم الذي ينتشر بكثرة بين المصابين بالبدانة، وقد بينت البحوث العلمية أهمية الصوم في علاج هذا النوع من التشحم، إذ في الصوم تنشط عملية هدم الأحماض الدهنية الكبدية على حساب بنائها ما يشجع عملية التخلص من الشحم.

الصوم والبنكرياس

كما هو معروف فإن غدة البنكرياس تفرز هرمون الأنسولين الذي يعمل على تنظيم سكر الدم، وهرمون الغلوكاغون الذي يقوم بفعل معاكس للأنسولين.

الوصايا العشر لتفادي التبذير في رمضان الكريم

ظاهرة التبذير في الأكل إحدى الآفات التي تلاحظ في غلبتها في شهر رمضان، وكشفت إحصاءات رسمية وغير رسمية في أكثر من بلد أن حجم ما يلقي به في سلال النفايات من بقايا الطعام يقدر بملايين الأطنان يومياً. وفي محاولة للتقليل من هذه الظاهرة، إليك عشر وصايا نقدمها لكل بيت كالتالي:

- 1- اكتب قائمة المشتريات قبل التسوق والتزمي بها. ولكن لك برنامج بالوجبات التي ستتناولينها خلال الأسبوع، بما في ذلك الوجبات الخفيفة والأطباق الجانبية، ولا تقن عند التسوق إلا المواد التي تحتجيتها من دون زيادة أو نقصان.
- 2- تسوقي بضع مرات في الأسبوع، وإن لم تستطعي فضعي خطة بالوجبات التي ستتناولينها على مدار الأسبوع مقدماً، افعلي مثلما يفعل الأوروبيون، إذ لا يشترطون إلا كميات قليلة لا تزيد عن قدر حاجتهم. فتتشي اللاجة ومحتويات المطبخ لمعرفة ما لديك، والمواد التي قد تكون صلاحيتها موشكة على الانتهاء، أو التي قد تفسد في حال عدم تناولها في اليوم ذاته، ثم قومي باقتناء العناصر الغذائية اللازمة لطبخ ما لديك. ويمكنك التسوق في طريق عودتك من العمل.
- 3- يفضل أن تكون لمطبخك هوية ثابتة ولا يكون مطبخاً متعدد الجنسيات. فطبخ أكالات عربية وهندية وتايلاندية وإيطالية خلال أسبوع واحد يجعل اللاجة ممتلئة ببقايا أنواع المأكولات وينتهي معظمها في صندوق النفايات. فلا بأس من تنويع الأطباق لكن بما لا يتجاوز فن أكل واحد في الأسبوع.
- 4- ادفعي فاتورة المشتريات الكاش وليس باستخدام بطاقة الفيزا أو الماستر كارد. فكلما قلت مرات استخدامها لهذه البطاقات كلما كنا أكثر وعياً بما ننفق على مشترياتنا، وصرنا أقل ميولاً إلى الشراء بنهم، واستسهال وضع كل ما يجذبنا في عربة التسوق.
- 5- ليس ضرورياً أن تأخذي جميع صنوف السلطات في مركز التسوق، فبعضها يغنيك عن كلها، والحكمة تكمن في الاقتناء على قدر الحاجة دون إفراط ولا تفريط.
- 6- لا تشتري كل ما تشتهيه، فإلعب سرعان ما تمل ما تشتهيه، خاصة مع هذه الوفرة الهائلة في أصناف الأكل والطعام، وكثرة الشراء هي السبب الأساس لتبذير الأكل. وقد تقللين على شراء مواد غذائية جديدة دون معرفة مسبقة لطريقة إعدادها، ثم لا تجددين من أجل تعلم طريقة طبخها، فتضطرين نتيجة لذلك إلى رميها.
- 7- اغسلي الفواكه والخضار بعد شرائها مباشرة، قومي بتجفيفها جيداً ثم ضعيها في أكياس وأوعية بلاستيكية قبل وضعها في اللاجة، وذلك لأن البلل أو النداءة التي تغطي سطح الخضار أو الفاكهة تتعفن بسرعة وتكون مرتعا لتجمع البكتيريا والفطريات. تجنبني قطع الفواكه والخضار لأن ذلك يؤدي إلى سرعة تلفها وفسادها.
- 8- من شأن المعالجة المنتظمة لمحتويات اللاجة والمطبخ تجنبك الإحساس بالندم والإحباط عندما تجددين نفسك عائدة من مركز التسوق بمواد غذائية موجودة مسبقاً في صلاحتك أو مطبخك.
- 9- استخدمي مجمد اللاجة بحكمة. خصصي وعاء لحفظ أجزاء الدجاج الصغيرة مثل الجوانج والقوانص والأكباد وكذا قشور بعض الخضروات مثل الجزر والبصل، وعندما يمتلئ هذا الوعاء، اطبخي محتوياته على

نار خفيفة لتعدي منه حساءً لذيذاً أو بيتزا أو تناولوها مع الأرز. كما يمكنك الاستفادة من الفواكه الموشكة على التلف من خلال حفظها في اللاجة ثم إعدادها على شكل عصائر مخفوقة أو عصائر مثلجة.- 10- قومي بجولة بقايا الطعام ضمن وجباتك الأسبوعية، وذلك ضمن وجبات العشاء خلال يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع مثلاً، بما يتناسب مع برنامج الأسرة ورغبات أفرادها. فاحياناً، يمكنك إعداد وجبة شهية جداً من أمور بسيطة قد يكون ناس آخرون يستغنون عنها. فلا تحرمي نفسك منها واجعلي عاداتك في الأكل متعة للعين قبل البطن، وفي التسوق اقتصاداً لا إهداراً، وفي الطبخ إبداعاً لا ابتذالاً، والمعدة بيتا للدواء وليس الداء.

امنع جفاف بشرتك في الصيام

كمشروبات باردة، وبعض الأعشاب المفيدة والشاي الأخضر كمشروبات ساخنة. مع الابتعاد عن المشروبات الغازية والشاي والقهوة لاحتوائها على الكافيين الضار بالبشرة. هناك عوامل أخرى مسببة لحدوث جفاف في الجلد، منها العوامل الوراثية والتقدم في العمر الذي يؤدي إلى قلة المواد الدهنية وكذلك قلة احتباس الجلد للماء. وأيضاً برودة الجو مع انخفاض الرطوبة، كذلك الاستحمام الزائد، حيث إن الاغتسال بالماء الساخن والصابون يزيل طبقة الزيت الطبيعي وإذا لم يتم استبدال هذا الزيت بزيت آخر أو مرطب يوضع على الجلد بعد الاغتسال فإن الماء يزيد من جفاف الجلد. كما أن استخدام المنظفات والصابون، كل ذلك يزيد من جفاف الجلد. ولعلاج ذلك يجب التقليل من الاستحمام ليصبح كل يومين مرة واحدة، واستخدام الماء الفاتر كذلك التقليل من استخدام الصابون، واختيار صابون لطيف واستخدام المنظفات المظهرة التي تحتوي على 5.5 PH تماماً كمستوى رطوبة الجلد فهي مفيدة جداً. استخدمي أقنعة مرطبة للوجه تكون محتوية على الخيار والزيت والأفوكادو، فهي تساعد في تطرية البشرة وتكسيها مرونة ولينة.. يمكنك دهن البشرة ببعض الكريمات المغذية والمطرية والزيتون الطبيعية كذلك تقيد في التقليل من جفافها وخشونها.

كميات كافية من الماء والسوائل في رمضان، على ألا يفقدها أثناء الصوم عن طريق المجهود البدني العنيف أو التعرق خاصة أن رمضان هذا العام واكب بعضاً من حرارة الصيف. ومما لا شك فيه أن سلبات فقدان الجسم للسوائل من دون تعويض بالماء تمتد لتؤثر على النواحي الجمالية، إذ سرعان ما يظهر نقص كميات شرب الماء على شكل إجهاد وإرهاق يظهر على البشرة، ولتفادي ذلك يجب شرب لترين من الماء يومياً بما يعادل ثمانين كأساً. ويؤكد خبراء التجميل على أهمية الماء وضرورته لصحة البشرة وسلامتها، لافتين إلى ما قد يتسبب به نقص الماء عن الجسم من جفاف بالبشرة يفقدنا النضارة والحيوية. كذلك من المهم شرب العصائر المصنعة من الفاكهة الطبيعية

والسكرات والدهون. ويشير د.هاني إلى أهم فائدة قد تأتي من الصوم على البشرة من خلال إزاحتها من كثرة المساحيق والماكياج وبالتالي الحفاظ على نضارتها والحصول على بشرة أكثر إشراقاً.

– شرب الماء:

يهمل كثير من الصائمين شرب الماء في فترة ما بعد الإفطار، إضافة إلى أن شرب الماء عند الكثيرين يرتبط بشعورهم بالعطش مهملين حاجة الجسم لكمية مناسبة من الماء. وفي حين يشير الشعور بالعطش إلى ضرورة شرب الماء لا يمكن الاعتماد على هذا الشعور كمؤشر، لأن الشعور بالعطش حالة يصفها الأطباء بأنها تشكل تنبيهاً متاخراً لحاجة الجسم للماء. ولهذا يركز الأطباء على تناول

الجزر والخس والبقدونس والسبانخ. ويؤكد د.هاني الناظر أن هناك العديد من الأمراض الجلدية التي يكون الصيام علاجاً لها خلال شهر رمضان مثل أمراض الحساسية وبخاصة الأرتكاريا ولهذا نخذر من خطورة انتشار المخللات على مائدة الإفطار بصفة منتظمة لما لها من تأثير خطير على مرضى الحساسية إلى جانب التأثير الضار للأصلاح الزائدة على الكلى والجهاز البولي.

أيضاً هناك أمراض جلدية أخرى تزداد حدتها بكثرة تناول الدهون والحلويات الكثيرة والتي يزداد الإقبال عليها خلال شهر رمضان مثل حب الشباب والذي يزعج الكثير من الفتيات لظهوره على هيئة بثور حمراء ولهذا يجب انتهاز فرصة الصوم للابتعاد عن كثرة تناول

هاني الناظر أن هناك العديد من الأمراض الجلدية التي يكون الصيام علاجاً لها خلال شهر رمضان مثل أمراض الحساسية وبعض النساء تعاني من إصابة بشترتهن بالجفاف في شهر رمضان، وبعضهن تشعر بازدياد في جفاف البشرة نتيجة الصوم، ومنهن من تشكو عكس ذلك بل تعاني من زيادة في حب الشباب.. والحقيقة أن المشكلة تكمن في عاداتنا الغذائية الخاطئة وما نقوم بتناوله أثناء الفطور والسحور من جهة وإهمالنا شرب كميات كافية من الماء من جهة أخرى.

وبعيداً عن جفاف البشرة.. ومشكلات حب الشباب وقريباً جداً من النعومة والجمال تقدم لك بعض النصائح التي تضفي على بشرتك النضارة والإشراق:

– العادات الغذائية:

يقول د.هاني الناظر «استأذ الأمراض الجلدية ورئيس المركز القومي للبحوث» في مصر «المحافظة على نظارة وحيوية بشرتك في رمضان يجب زيادة تناول البروتينات والماء والاهتمام بطبق السلطة الخضراء على مائدة الإفطار والسحور حتى تتمكن خلايا البشرة من تعويض أي نقص قد يحدث ذلك تناول البروتينات وفيتامين (أ) و(د) لعلاج جفاف البشرة وخشونة الجلد».

هناك بعض الأغذية الغنية بفيتامين (ب) تساعد من الحد في الجفاف وتقاوم إصابتها بالخشونة، ومن هذه الأغذية: