

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم

الإستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والمغص البطني، لأن سعة المعدة الطبيعية من لتر 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 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 حمول أثناء تلك الفترة، بل على العكس يجب أن يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحركة الأمعاء، ولكي ينظم فسيولوجيا الهضم. إضافة إلى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهودا لكي يتخلص من مقادير الطاقة الزائدة التي يمكن أن يتناولها الإنسان أثناء فترة الإفطار، فمعظم الناس يأخذون ضعف ما يحتاجه الجسم في تلك الوجبة، لأن منعكس الإشباع الدماغى يحدث متأخرا.

إضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد الشخص على الإسترخاء 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، 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 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 ملاء المعدة بالسكريات خاصة الأحادية لأن امتصاصها وسريع 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 تترشح أثناء فترة النهار خلال الصيام. لذلك يجب زيادتها قليلا 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 مراعاة معدل الطاقة الواردة إلى الجسم. فلو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر إنسانا وزنه 70 كيلو غراما ويقوم بنشاط معتدل يوميا فهذا يعني أنه بحاجة إلى ما يعادل 3000 سعر حراري من الطاقة. وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراما 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 غراما والحاجة اليومية من السكريات «200 غرام» والحاجة اليومية من الشحوم «50 غراما» ومقدار غير محدد من الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف والسوائل.



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

ويرى البعض الآخر مثل خبيرة التغذية سوزان مارتن أن السور الحراري للإنسان يجب أن يكون كالتالي: 50 في 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 الـ 2000 سعر حراري وإذا أزد 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 منخفضا قليلا، 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.

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 الطب حلقة كريبس لتصنيع 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. واستنادا 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 جدا لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المهمة، المقاومة لأمراض القلب والسرطان.

هذا بالنسبة للتغذية، أما بالنسبة لفسولوجيا 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 تقريبا في المعدة، تبدأ بالتفريغ إلى الاثني عشري والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون «المصراع الغليظ»، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غائطية تخرج تبعا لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضمًا ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثمان ساعات ولهذه الاعتبارات فوائد سنذكرها لاحقا.

أثناء فترة الصيام تصبح المعدة والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريبا من الأغذية الواردة من الخارج، حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا يتبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الداخلية. ويعتبر الصيام نوعا من أنواع الغسل الهضمي الذاتي، حيث يطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدرا للآزعاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا تراقق مع قواعد صحية للإفطار والسحور دون إسراف في الطعام فالصيام من الناحية الطبية هو حالة فسيولوجية يخضع لها الجسم طوعا 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 متعودا 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، فكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منتظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، ويقاء 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 المنظم وفق برنامج صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

يحسن الصيام من أداء القلب وحيويته. لأن امتلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضيق مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. كذلك الصيام يأخذ الإنسان قسطا من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضح الدم إلى سائر الأعضاء بفحالة أكبر مثل الدماغ والكليتين.

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 بعضا من فوائد الصيام، وبصبح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان؟ وما كمية الطعام ونوعيته؟ وماذا يجب أن يفعل الإنسان في ذلك الشهر؟

ولالإجابة 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 بعملية 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.

