

صيام رمضان.. حقائق علمية وفوائد صحية

# عظمة تشريع الصوم في تحقيق التمثيل الغذائي المتوازن



يعتقد بعض الناس أن للصيام وعدم تناول وجبات الطعام التي اعتادوا عليها، تأثيراً سلبياً على صحتهم ما يجعلهم يقضون الليل في شهر رمضان يلتهمون كل أنواع الطعام والشراب. كما يعتقد الكثير منهم أيضاً أن الصيام يضعف الجهود البدني ويؤثر على النشاط، ما يجعلهم يقضون معظم النهار في النوم والكسل. وكل هذه المعتقدات ترجع إلى الجهل العلمي بطبيعة الصيام وفوائده الأكيدة. فماداً تقول الحقائق العلمية والأبحاث الطبية حيال تلك المعتقدات؟

تقول د. منيرة خالد بلحمر، استشارية طب مجتمع بالمملكة العربية السعودية: إن الصيام المثالي، المتمثل في تعجيل وجبة الإفطار والحفاظ على وجبة السحور ثم الاعتدال في الحركة والنشاط أثناء الصيام، لا يسبب أي ضرر للجسم البشري، لأن الذي يتوقف أثناء الصيام هما الهضم والامتصاص وليست التغذية، فخلالها الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع الاحتياجات اللازمة لها.

وتضيف قائلة: ويتبع الصيام تمثيلاً غذائياً فريداً، إذ يشتمل على مرحلتين البناء والهدم، فبعد وجبتين الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا، وتجديد المواد المخترنة، التي استهلك في إنتاج الطاقة. وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الغليكوجين إلى سكر الغلوكوز الذي يعتمد عليه بشكل خاص المخ البشري و خلايا الدم الحمراء والجهاز العصبي، وتحلل الدهون لتمد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في نهار الصيام.

## الصيام والتمثيل الغذائي

وتشير د. بلحمر إلى تأكيد د. عبدالباسط محمد سيد الله أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 16-12 ساعة في المتوسط يتوفر فيها تنشيط جميع آليات الامتصاص والتنميط الغذائي (الاستقلاب) بتوازن، فتتشط آلية تحلل الغليكوجين و أكسدة الدهون وتحللها وتحلل البروتين وتكوين الغلوكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وظيفة من وظائفه.

## الصيام والطاقة

وتؤكد د. بلحمر أن التجارب العلمية أثبتت أيضاً أن العطش أثناء الصيام يسبب إفراز جرعات، تتناسب وقوة العطش، من هرمونين يسببان تحلل الغليكوجين إلى سكر الغلوكوز ما يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، خصوصاً في نهاية اليوم.

كما أن العطش يزيد من إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول طوال فترة الصيام في شهر رمضان الذي قد يكون له دور مهم في تحسين القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة، ولذلك فإن القدرة العقلية قد تتحسن عند الصائمين، بعكس ما يعتقد عامة الناس.

وتقول: ويُستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار شهر رمضان تعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد تصيب صاحبها بكثير من العلال وتجعله أكثر خمولاً وتبدلاً، كما أن النوم أثناء النهار والسهر طوال الليل، يؤديان إلى حدوث اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، ما يكون له أثر سيئ على الاستقلاب الغذائي داخل الخلايا.

## فوائد متعددة للصيام

وتشير د. منيرة بلحمر إلى بعض الفوائد الأخرى للصيام التي أثبتتها الأبحاث الطبية ومنها كما تقول: يساهم في وقاية الجسم من كثير من الأمراض، حيث يقوي الصيام جهاز المناعة في الإنسان عن طريق تحسين المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية عشرة أضعاف، وزيادة نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية، وزيادة

وتقول: ويُستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار شهر رمضان تعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد تصيب صاحبها بكثير من العلال وتجعله أكثر خمولاً وتبدلاً، كما أن النوم أثناء النهار والسهر طوال الليل، يؤديان إلى حدوث اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، ما يكون له أثر سيئ على الاستقلاب الغذائي داخل الخلايا.

وتشير د. منيرة بلحمر إلى بعض الفوائد الأخرى للصيام التي أثبتتها الأبحاث الطبية ومنها كما تقول: يساهم في وقاية الجسم من كثير من الأمراض، حيث يقوي الصيام جهاز المناعة في الإنسان عن طريق تحسين المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية عشرة أضعاف، وزيادة نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية، وزيادة

نسبة بعض أنواع الأجسام المضادة. وقاية الجسم من تكون حصوات الكلى، إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، ويزيد مادة البوليأ في البول فيساعد على عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصوات المسالك البولية.

تمكين آليات الهضم والامتصاص من أداء وظائفها على أكمل وجه، حيث يحقق الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي وملحقاته، وذلك بمنع تناول الطعام والشراب لفترة زمنية بعد امتصاص الغذاء، فتستريح آليات الامتصاص في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام.

تمكين الغدد الصماء ذات العلاقة بعمليات التمثيل الغذائي من أداء وظائفها في تنظيم وإفراز هرموناتا الحيوية على أتم حال.

## وقفات رمضانية

«من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»

«من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه»، هكذا قال عليه الصلاة والسلام.

يناديك، أقبل، عد إلى ربك، فمتى ستفقد من غفلتك، ومتى ستنتبه من رقادك، ومتى ستقبل على الله إن لم تقبل الآن؟

ألا ترى تهجد المهجدين، وتسمع تلاوة التالين، وبكاء الخاشعين، وأنين العائدين التائبين، واستغفار المستغفرين.

اعقد العزم أخي، واعقدي العزم أختي، على الصيام والقيام والتوبة والاستكثار من الطاعات عسى أن تكون من المقبولين المعتمدين. وفقني الله وإياكم للصيام والقيام وصالح الأعمال، وبلغني وإياكم تمام الشهر، وتقبل مني ومنكم.

وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه

## رمضان.. أسرار وآثار

الحمد لله الذي هدانا للإسلام، وأكرمنا بفرصة الصيام، والصلاة على خير الأنام، نبينا محمد وعلى آله وصحبه السادة الكرام، أما بعد:

فإن الإسلام دين تربية للملوك، والفضائل والكمالات، فهو يعد المسلم تلميذاً ملازماً في مدرسة الحياة، دائماً فيها، دائماً عليها، يتلقى فيها ما تقتضيه طبيعته من نقص وكمال، وما تقتضيه طبيعته من خير وشر، ومن ثم فهو يأخذها أخذ المري في مزيج من الرفق والعنف بامتحانات دورية متكررة، لا يخرج من امتحان إلا ليبدل في امتحان آخر، وفي هذه الامتحانات من الفوائد للمسلم ما لا يوجد غيره ولا معشاره في الامتحانات المدرسية المعروفة.

وامتحانات الإسلام تتجلى في هذه الشعائر المفروضة على المسلم، تلك الشعائر التي شرعت للتربية والتزكية والتعليم، لا ليضيق بها على المسلم، ولا ليجعل عليه في الدين من حرج، ولكن الإسلام يريد ليظهر بها، وينمي ملكات الخير والرحمة فيه، وليقوي إرادته وعزيمته في الإقدام على الخير، والإقلاع عن الشر، ويروضه على الفضائل الشاقة كالصبر والثبات، والحزم والعزم والنظام، وليجرده من تعبد الشهوات له وملكها لعناته.

وفي كل فريضة من فرائض الإسلام امتحان لإيمان المسلم وعقله وإرادته، غير أن الصيام أعسرهما امتحاناً؛ لأنه مقاومة عنيفة لسلطان الشهوات الجسمية، فعليه تروض النفوس المطمئنة، وبه تروض النفوس الجامحة، فمدته شهر قمري متتابع، وصورته الكاملة فطم عن شهوات البطن والفرج، واللسان والأذن والعين، وكل ما نقص من أجزاء ذلك القطام فهو نقص في حقيقة الصيام، كما جاءت بذلك الآثار عن صاحب الشريعة، وكما تقتضيه الحكمة الجامعة من معنى الصوم.

قال النبي -صلى الله عليه وسلم- في الحديث المتفق عليه: «الصيام جنة» أي وقاية رواد البخاري ومسلم.

ففي الصوم وقاية من المأثم، ووقاية من الوقوع في عذاب الآخرة، ووقاية من العلل والأدواء الناشئة عن الإفراط في تناول الملذات.

إذا المرء لم يترك طعاما يحبه ولم ينه قلبا غاوبيا حيث يمم فيوشك أن تلقى له الدهر سبة إذا ذكرت أمثالها تملأ الفم لا يتوهم المسلم أن حقيقة الصوم إمساك عن بعض الشهوات في النهار ثم يعقبه انهماك في جميع الشهوات في الليل؛ فإن الذي نشاهده من آثار هذا الصوم إجماع البطن، وإظماء الكبد، وفتور الأعضاء وانقباض الأسارير، وبذاءة اللسان، وسرعة الانفعال، واتخاذ الصوم شفيحاً فيما لا يجب من الجهر بالسيئ من القول، وعذراً فيما تدبر به البوار من اللجاج والخصام، والأيمان الفاجرة.

كلا إن الصوم لا يكمل ولا تتم حقيقته، ولا تظهر حكمه، ولا آثاره إلا بالطعام عن جميع الشهوات الموزعة على الجوارح؛ فلأن شهورات في الاستماع، وللعين شهوات من مد النظر وتسريحه، ولللسان شهوات في الغيبة والنميمة ولذات في الكذب واللغو.

# خمسة أشياء تساعد على تثبيت مستواك الإيماني المرتفع

صديقاً حسن الخلق فصدقك يريد أيضاً صاحباً يشد على يديه قانوني الخير في نفسك لتتألم ما تريد.

(5) الدعاء: «وإذا سالك عبادي عني فإني قريب × اجيب دعوة الداع إذا دعان»، «وقال ربكم ادعوني أستجب لكم» من لم يسأل الله يغضب عليه، الك خير من الآيات والأحاديث في فضل الدعاء ومكانته فاحرص بعد رمضان على الدعاء، أم ليس لك عند الله حاجة بعد رمضان فكلنا فقراء إلى الله وهو الغني الحميد فخصص وقتاً للدعاء يومياً ولو لدقيقتين بعد أي صلاة أو اجعله في آخر يومك المهم ألا يمر يوم دون أن تدعي وأسأل الله أن يثبتك على الطاعة.

كما لا تحرم نفسك أيضاً من قيام الليل ولو يوم واحد في الأسبوع والمعرفة فضل قيام الليل وأثره طالع أحد الكتب أو قم بزيارة أي المواقع الإسلامية وابحث عن فضل قيام الليل، والصوم أيضاً فهناك صيام الإثنين والخميس والأيام البيض من كل شهر هجري، اختر لنفسك ما تستطيع فعله من الطاعات المهم أن تحدث تغييراً في حياتك بعد رمضان إلى الأحسن وانتصر على نفسك وشيطانك.

بعد رمضان على الصلوات في المسجد قدر استطاعتنا فإن لم نستطع فلتكن في أول الوقت مع السنن الراتبة في أي مكان أنت فيه حاول ألا تؤخرها، لا تدع فرصة للشيطان وأثبت على ذلك لمدة اسبوع.

(2) القرآن: لا تكن ممن يقرأوا القرآن في رمضان فالقرآن أنزل لنتلوه في رمضان وغير رمضان أنت استطعت أن تقرأ كل يوم جزء أو جزئين أو ثلاثة أو أكثر في ذلك وخصصت وقتاً لذلك من يومك فحاول أن تجعل لنفسك ورداً يومياً ثابتاً من القرآن ولو صفحة واحدة يومياً «أثبت للشيطان أنك فعلاً اتغيرت».

(3) ذكر الله: اجتهد بعد رمضان على أن تحافظ على اذكار الصباح والمساء اذكار النوم، اذكار الخروج من المنزل، استغل وقت فراك في العمل أو ذهابك إليه بذكر الله.

(4) الصحبة الصالحة: اختر من يعينك على طاعة الله فالمرء على دين خليله والأخلاء بعضهم يومئذ لبعض عدو إلا المتقين، والمؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً فاختر صاحباً إذا رأى منك معصية حذرك وذلك على طريق الخير، وكما تريد أنت

من الأشياء التي تسر النظر وتفرح القلب وتشرح الصدر في رمضان منظر المسجد وهو مملوء بالمصلين في الخمس صلوات فعينك تقع إما على راعك أو ساجد أو مبتهل بالدعاء وإما قارئ للقرآن.

تجد الكل مملوءاً بالطاقة والحيوية والعزيمة والنشاط ومع أول أيام العيد يحدث الفتور والكسل والخمول فمنا من يؤخر الصلاة ومنا من يقوم بوضع المصحف في المكتبة لرمضان القادم «كل دي من خطط للشيطان» ويترك الدعاء حتى قيام الليل. إذا ماذا تفعل لحفاظ على هذه الطاقة؟

هنا يجب أن نتفق على أن نلتزم بخمسة أشياء بعد رمضان ولا نفرط فيها بأي حال من الأحوال فمثل ما نأكل ونشرب ونحافظ على الأكل يومياً لتغذية البدن نحافظ أيضاً على هذه الخمسة أشياء لتغذية الروح:

(1) المحافظة على الصلوات الخمس جماعة وخصوصاً صلاة الفجر.

فنحن اثبتنا لأنفسنا في رمضان أننا قادرون على أداء صلاة الجماعة في المسجد وقادرون على صلاة الفجر يومياً فلنحافظ

بعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لكثير من الناس لتعديل عاداتهم الغذائية، وللتخلص من الأوزان الزائدة بالصوم، حيث يبقى المرء صائماً لفترة تزيد غالباً عن عشر ساعات يومياً ولعدة شهر كامل.

ومع التخطيط السليم واستشارة أخصائي التغذية في وضع برنامج غذائي للشهر؛ فإن الفرصة كبيرة جداً للارتفاع بالصوم في بناء جسم صحي ذي وزن مثالي، وإن كان الأمر لدى البعض قد يستغرق فترة أكثر من شهر للزيادة المفرطة في

# رمضان فرصة ذهبية لتبديل العادات السيئة

الغذائية المفيدة الأخرى، حين يكثر الصائم من شربها، وخاصة في الصيف ويستعيب بها عن الماء.

- أنها بما تحتويه من نسبة غير قليلة من السكريات تؤدي إلى زيادة الوزن.

- أن عناصرها ومكوناتها لا تخلو من مضار، وإن كانت البحوث العلمية لم يتضح منها بعد مدى الضرر الصحي للمضافات الغذائية الصناعية.

ولهذا فإن البديل الصحي هو العناصر الطبيعية والعصائر الجاهزة التي تبقى فيها الألياف وتخلو من السكر المضاف.

كميات كبيرة سواء على مائدة الإفطار أو في الجلسات العائلية المسائية.

ومع الاتجاه للمحوظ للعصائر الطبيعية وشبه الطبيعية في هذا الوقت وهو ما بعد ظاهرة صحية ونمطاً غذائياً لا غبار عليه؛ إلا أنه لا زالت هناك نوعيات من الأشربة التي تغلب العناصر الصناعية في مكوناتها أو تكهاتها المميزة.

والملاحظات الصحية على هذه النوعية من المشروبات:

- أن لها دوراً في تسوس الأسنان وخاصة لدى الأطفال.

- أنها قد تمنع من تناول العناصر

ذلك من قلة الحركة، وتدني النشاط البدني الذي يصاحب رمضان في العادة.

ومن المعروف أن هذه النوعية من الأطعمة تزيد فيها السرعات الحرارية عن الأنواع الأخرى مثل البروتينات.

المشروبات والعصائر في رمضان

المشروبات بانواعها وألونها المتعددة هي لدى البعض لآزم من لوازم رمضان، وأول ما يتم شراؤه من أغراض الشهر.

ويستهلك من هذه المشروبات

الوزن التي تحتاج إلى فترة أطول للتخلص منها.

ومع ذلك نجد أن فئة كبيرة من الناس على العكس تزيد أوزانهم بعد شهر رمضان زيادة ملحوظة، ومرد ذلك أنه على رغم أن عدد الوجبات أقل مما هو عليه الحال في غير رمضان؛ إلا أن نوعية الأكل وكمياته هي المسؤولة عن هذه الزيادة.

فالإقبال على الحلويات والمقليات والمعجنات والأكلات الدسمة في شهر رمضان وقلة تناول الخضراوات والفواكه له دور سلبي كبير في زيادة الوزن مع ما يرافق