

# الصيام تدريب فسيولوجي للجسم



## وقفات رمضانية

إن العمل وإن كان يسيرا إذا صاحبه إخلاص فإنه يثمر ويزداد ويستمر، وإذا كان كثيرا ولم يصاحبه إخلاص فإنه لا يثمر ولا يستمر، وقد قيل: ما كان لله دام واتصل، وما كان لغير الله زال وانفصل.

قال ابن القيم - رحمه الله - في الفوائد: «العمل بغير إخلاص ولا اقتداء كالسافر يملأ جرابه رملا ينقله ولا ينفعه».

الإخلاص ثمرته 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 يعيد عن الإنسان الوسواس والأوهام.

الإخلاص يحرق العبد من عبودية غير الله. الإخلاص يقوي العلاقات الاجتماعية وينصر الله به الأمة.

الإخلاص يفرج شائد الإنسان في الدنيا والآخرة. الإخلاص يحقق طمانينة القلب وأشراح الصدر.

الإخلاص يقوي إيمان الإنسان ويكره إليه الفسوق والعصيان.. الإخلاص تعظم به بركة الأعمال الصغيرة، وبفواته تحقر الأعمال العظيمة.

لقد عرف السائر إلى الله تعالى أهمية الإخلاص فجاهدوا أنفسهم في تحقيقه، وعالجوا نباتهم في سبيله.

يقول سفیان الثوري رحمه الله: «ما عالجت شيئا على أشد من نيته، إنهما تتقلب على».

وقال عمرو بن ثابت: لما مات علي بن الحسين فغسلوه جعلوا ينظرون إلى آثار سواد بظفره، فقالوا: ما هذا؟ فقيل: كان يحمل جرب الدقيق ليلا على ظهره يعطيه فقرأ أهل المدينة.

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

وهذا أمام أهل السنة أحمد بن حنبل يقول عنه تلميذه أبو بكر المروزي: كنت مع أبي عبدالله نحو من أربعة أشهر، بالعسكر، وكان لا يدع قيام الليل، وقرآته النهار، فلما علمت بختمه ختمها، وكان يسر بذلك.

وقال محمد بن واسع: لقد أدركت رجلا كان الرجل يكون رأسه من رأس امرأته على وسادة واحدة، وقد بل ما تحت قدم من دمعه، لا تشعر به امرأته، وقد أدركت رجلا، يقوم أحدهم في الصف، فتسفل دموعه على خده، ولا يشعر به الذي جنبه، وقال الشافعي رحمه الله: وددت أن الخلق تعلموا هذا - يقصد علمه- على ألا ينسب إلي حرف منه.

### أخي الصائم

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

من استحضر عظمة الخالق هان عليه نظر المخلوقين وثناؤهم، ومن تعلق قلبه بالدار الآخرة هانت عليه الدنيا وملذاتها.

مساكين من أبطلوا أعمالهم بالشرك الخفي.. مساكين من أذهبوا نوابه بالرياء وإرادة الثواب العاجل.. من كان يريد ثواب الدنيا فعند الله ثواب الدنيا والآخرة (النساء: 134).

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

قال الله تبارك وتعالى: «أنا أغنى الشركاء عن الشرك، من عمل عملا أشرك فيه معي غيري، تركته وشركه»، رواه مسلم.

شجرة الإخلاص أصلها ثابت وفرعها في السماء. ثمرتها رضوان الله ومحبته وقبول العمل ورفعة الدرجات.

وأما شجرة الرياء فاجتنت لخبثها فأصبحت هباء منثورا، لا ينتفع بها صاحبها ولا يرتفع، يناديه مناد يوم يجمع الله الأولين والآخرين: من كان أشرك في عمل عمله لله أحدا فليطلب ثوابه من عند غير الله فإن الله أغنى الشركاء عن الشرك.

لربيع المخلصين عطرية القبول، وللمرائي سموم جيفة تتحامي مسها القلوب.

لما أخذ دود القز ينسج أقبلت العنكبوت تتشبه وقالت: لك نسج ولي نسج، فقالت دودة القز: ولكن نسجي أريدية بنات الملوك ونسجك شبكة الذباب، وعند مس النسجين بين الفرق، الإخلاص أخي الصائم..

فيه الخلاص من ذل العبودية للخلق إلى عز العبودية للخالق، الإخلاص أخي الصائم فيه الخلاص من نار تظلي، ورقي في جنات ونهر، في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

الإخلاص أخي الصائم.. شجرة مورقة.. وثمره يابنة.. بها تنال النفس أعلى المراتب.. وتتوأ أسنى المطالب، رزقنا الله وإياك صلاح العمل.. وإخلاص النية.. وكتبنا جيعا من المقبولين والمعتقين من النيران.

الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين أسبوعيا والسّمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدهون. ويرى أن على المسنّن عدم الإكثار من الحليب واللبن الدسم، والقشدة والجبن والزبد وغيرها.

ويرى البعض الآخر مثل خبيرة التغذية سوزان مارتن أن الوارد 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 الـ2000 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 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.

الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والغص البطن، لأن سعة المعدة الطبيعية من لتر إلى لترين، وإذا شحيت بالطعام يتمدد جدارها ويحدث الألم.

يفضل أن تكون الوجبة الرئيسية مشتملة على نوع واحد من الطعام، أو عدة أنواع متقاربة الفصيلة، وذلك لئلا يحدث تلبك معوي وعسر في الهضم.

ينصح بتفادي المواد الدسمة قدر الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ. ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليّنات 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، 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 الدماغي يحدث متأخرا. إضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك

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 والقلوب والسرطان.

هذا بالنسبة للتغذية، أما بالنسبة لفسيولوجيا 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 عشر والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون «المصراغ الغليظ»، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غائطية تخرج تبعا لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضما ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثمان ساعات ولهذه الاعتبارات فوائدهم لا حقا.

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 للازعاجات. وخلال فترة الصيام 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 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

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا ترافق 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 تحدث عليه الإقلاع 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 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، وبقاء الأطعمة لفترة طويلة في الأمعاء الذي يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم والعدوى 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 وينشد 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 والامتصاص. فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطا من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكلتين.

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»، وذلك يأخذ التنفس حدوده القصوى ويعود بنتائج إيجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم.

الصيام فرصة لا ممتنع 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، ويصبح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان؟ وما كمية الطعام ونوعيته؟ وماذا يجب أن يفعل الإنسان في ذلك الشهر؟

وللإجابة 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.

هدف 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.

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 ببلغة 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