

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم

الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والغصص البطني، وفي الساعة المعددة الطبيعية من لتر إلى لترين، وإذا حشيت بالطعام يتمد جدارها ويحدث الألم. يفضل أن تكون الوجبة الرئيسية مشتملة على نوع واحد من الطعام، أو عدة أنواع مقاربة الفصيلة، وذلك لئلا يحدث تلبك معوي وعسر في الهضم. ينصح بتقادي المواد الدسمة قدر الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ. ينصح بالاعتماد على الفواكه والميلينات لتسهيل عملية الهضم.

ما بين الإفطار والسحور يجب ألا يجلس الإنسان بجمالة خمول أثناء تلك الفترة، بل على العكس يجب أن يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحركة الأمعاء، ولكي يتظمم فسيولوجيا الهضم، إضافة إلى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهودا لكي يتخلص من مخازن 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 الفترة ستساعد الشخص على الاسترخاء أثناء اليوم التالي خلال فترة الصيام لأن الرياضة تزيد من إفراز مادة الإندورفين 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 الشوائب التي تحتوي على زيوت نباتية. ويجب عدم ملء المعدة بالسكريات خاصة الأحادية لأن امتصاصها وهضمها يسرع 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 تطرح أثناء فترة النهار خلال الصيام. لذلك يجب زيادتها قليلا في فترة السحور.

النوعية وليس الكمية. من خلال ما أوردنا في الفقرات السابقة بإمكاننا القول انه بالإمكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمراجعة معدل الطاقة الواردة إلى الجسم، فلو أخذنا

على سبيل المثال وليس الحصر إنساناً وزنه 70 كيلو غراماً ويقوم بنشاط معتدل يومياً فهذا يعني أنه يحتاج إلى ما يعادل 3000 سعر حراري من الطاقة. وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراماً 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 غراماً والحاجة اليومية من السكريات (200 غراماً) والحاجة اليومية من الشحوم (50 غراماً) مقدار غير محدد من الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف والسوائل.



يكون على شكل غليكو جين في الكبد أو على شكل
شحم 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 تتكون نسبة 60% من الطعام اليومي من مؤلفه من الحبوب والفاكهة والخضار في حالة طبيعية طازجة وغير مطهنة وإمكانية الاختيار في الجزء المتبقي واسعة، كل من يجب الحذر من تناول المنتجات المكررة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيميائية.

فالإطعمة يجب أن تكون في حالة طبيعية قدر الإمكان وتحوي 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 والسلمك 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 هارتن 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 الـ 2000 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 منخفضاً قليلاً، 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 الانتصاص لتعوض ما فقده الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير.



فوائد الصيام

الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصبر 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 كرس تسريع 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 يصفرون 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، المقاومة لأمراض القلب وسرطان.

هذا بالنسبة للتغذية، أما بالنسبة لفسيولوجيا
الضخم فمن المفيد عرضها كمدخل لفهم أسس الصيام.
تبدأ عملية الهضم من الفم حيث يبدأ اللعاب بتحليل
السكريات. وتقوم الأغذية المخاطية بالانتمصاص.
ثم تدخل الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات
تحلل البروتينات بشكل أساسي هناك، وبعد أن
تستقر الأغذية لمدة نصف ساعة تقريبا في المعدة،
تنتقل بالترقيع إلى الاثنى عشرى والأعضاء، حيث
يحدث تحليل وانتمصاص المواد الدسمة والسكرية
والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية
إلى القولون «المصران الغليظ»، حيث يتم انتمصاص
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
ثمانى ساعات ولهذه الاعتبارات فوائد سنذكرها
لاحقًا.

أثناء فترة الصيام تصبح المعدة والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريباً من الأغذية الواردة من الخارج، بحيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا يتبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الدخالية، ويعتبر الصيام نوعاً من أنواع الغسل الهضمي الذاتي، ويحيط بطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدراً للأزعاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة التي

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا ترافق مع قواعد صحية للأفطار والسحور دون إسراف في الطعام فصيام من الناحية الطبية هو حالة فسيولوجية يخضع لها الجسم طوعا لتخريص منعكسات الجوع وتعويد الجسم على التقاظم مع الظروف الجديدة التي تحتل 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 متعوداً على هذه الحالة الفسيولوجية.

وأشارت الدراسات إلى أن الذين يصومون لديهم قدرة اكبر 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، فكتير 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.

وينظم الصيام قسماً لوجبة 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 ضخ كميات عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فبعد الصيام يأخذ الإنسان سقطة من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكلى.

خلو المعدة لمدة ساعات من الطعام يؤدي إلى انتعاش الصدر، ولكن 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 ايجابية كثيرة.

مدخل للصيام

عرفنا بعضاً 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 لابد 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 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 والدهون، وبالطبع المعادن والفيتامينات التي تتوسط عمليات الاستقلاب رغم كمياتها القليلة.

