

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 يلهثون كل أنواع الطعام والشراب. كما يعتقد الكثير منهم أيضاً أن الصيام يضعف المناعة البدنية ويؤثر على النشاط، ما يجعلهم يقضون معظم النهار في النوم والكسل. وكل هذه المفاهيم ترجع إلى الجهل العلمي بأمعية الصيام وفوائده العظيمة، فمآذا تقول الحقائق العلمية والأبحاث الطبية حيال كل هذه المفاهيم؟

تقول، د. منيرة خالد بلحمر، استشارة طبي مجتمع بالملكة العربية السعودية: إن الصيام الناقلي، المتمثل في تعجيل وجبة الإفطار والحفاظ على وجبة السحور من الاعتدال في الحركة والنشاط أثناء النهار، لا يسبب أي ضرر للجسم البشري، لأن الذي يتوقف أثناء الصيام هما الهضم والامتصاص وليست التغذية، فخلال الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع الاحتياجات اللازمة لها.

وتضيف قائلة: ويتيح الصيام معيلاً غذائياً قوياً، إذ يشتمل على حرقتي البارد والهدم، فيبعد الجسمي الزائد للسحور، والبدء بالبداة لمركبات البنية في الخلايا، وتحديد المواد المخزنة، التي استهلك في إنتاج الطاقة. وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الدم فيقتل الحرق في الخلايا (التي تكون في سكر البشري) الذي يعتد عليه بشكل خاص الخبز الغني بالسكريات والدهون الحارة والجهاز العصبي، وتحلل الدهون لتمد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الحركة والنشاط في النهار الصيام.

الصيام والتمثيل الغذائي

وتشير د. بلحمر الى تأكيد د. عبد الباسط محمد
يد الى ان مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من
16-18 ساعة في المتوسط يتوفر فيها تنشيط جميع
اليات الانمصاص والتطهير الغذائي (الاستقلاب)
بموازن، فتتسط آلية تحلل الخليقوس واكسدة
الدهون وتحللها وتحلل البروتين وتكوين الخليقوس
الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي
من وظائفه من خلاله.

الصيام و الطاقة

وتؤكد بعض أبحاث التجارب العلمية البتة أيضاً أن العسل أثناء الصيام يسبب إفران جرات، تتناسب ووفرة العسل، من هرمونين يسيران تحلل الفليكوكونين إلى ستر الفليكوون ما يساعد في إمداد الجسم بالطاقة، خصوصا في نهاية اليوم.

كما أن العسل يزيد من إفران الهرمون المضاد للإدرار الذي يول طوال فترة الصيام في شهر رمضان الذي قد يكون له دور مهم في تحسين القدرة على التعلم وتلقيه الذاكرة، لذلك فإن القدرة العقلية قد تتحسن عند الصائمين، بعض ما يعتقد عامة الناس.

وتقول: كما أن المراجع الطبية ذكرت أن الجهاز العضلي يستهلك الغلوكون القادم من الكبد للحصول منه على الطاقة، فإن زادت الحركة وأصبح الغلوكون غير كاف لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت على حاجتها من أكسدة الأحماض الدهنية الحرة القادمة

من تحليل الدهون في الأنسجة الشحمية، فإن قلت الأحماض الدهنية حصلت العضلات على الطاقة من الأجسام الكيتونية الناتجة عن أكسدة الدهون في الكبد، مما يؤكد أن النشاط والحركة يشطان جميع عمليات الأكسدة لكل المركبات التي تدخل الجسم بالطاقة.

وتضيف: «ولذلك فالحركة أثناء الصيام تعتبر عملاً إيجابياً وحيوياً يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من السحوم، ويعمل على تنشيط التمثيل الغذائي للمخزون من الغليكوجين إلى جلوكوز، وتقوية الالاسجة التي تعتمد عليه كالمخ الحجابي».

ونقول: ويستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار شهر رمضان تعطل الحصول على

قل هذه الفوائد، بل قد تصيب صاحبها بكثير من العلل وتجعله أكثر خمولاً وتلبداً، عما 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

وتشترط، منيرة يلحمر إلى بعض الفوائد الأخرى للصيام التي أثبتتها الأبحاث الطبية ومنها كما نقول: يساهم في وقاية الجسم من كثير من الأمراض، حيث يقوي الصيام جهاز المناعة في الإنسان عن طريق تحسين المؤشر الوظيفي للخلايا الليفافية عمرة 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، ويؤيد مادة اليوريا في البول فيساعد على عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصوات المسالك البولية.

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

تمكين القعد الصماء ذات العلاقة بعملية التمثيل الغذائي من أداء وظائفها في تنظيم وإفراز هرموناتها الحيوية على أتم حال.

رسالة إلى أهل صلاة الفجر

أهل الفجر فئة موفقة، وجوههم مسفرة، وجباههم
شرقة، وأوقاتهم مباركة؛ فإن كنت منهم فاحمد الله
على فضله، وإن لم تكن من جملتهم فدعواتي لك أن تلحق
بهم... أتري من هم؟

إنهم أهل الفجر.. قوم يحضرون على أداء هذه
فريضة، ويعتنون بهذه السجدة، يستقبل بها أحدهم
يومه، ويستفتح بها نهاره، والقائمون بها تشهد لهم
بالاتقاة من إياها مع الجماعة فكانما صلى الليل كله..

إنها صلاة الفجر التي سماها الله قرآنا، فقال عز وجل: «وإن قرآن الفجر إن قرآن الفجر كان مشهودا» (الإسراء: 76).

المحافظة عليها من أسباب دخول الجنة، والوضوء بها كم فيه من درجة، والمشي إليها كم فيه من حسنة، الوقت بعدها تنزل فيه البركة.. قال النبي صلى الله عليه وسلم: «اللهم بارك لأمتي في بكورها».. أخرجه أحمد وأبو داود والترمذي وابن ماجه.

أمل الفصح

الذين اجابوا داعي الله وهو ينادي «حي على الصلاة» حي على الفلاح.. فسلام على هؤلاء القوم حين استكثروا الصلاة خير من النوم، واستشعروا معاني عيوبه، فاستقبلتهم سعادة الايام ينشروهم وتذللهم، قال صلى الله عليه وسلم: «يشير المشائين في الظلم الى المسجد بالنور التام يوم القيامة» أخرجه الترمذي ابو داود.

يا أهل القصر :

لقد قرّنت عظيم الأجر؛ فلا تغبطوا أهل الشهوات
 أحفظوا العاجلة- فما عندهم -والله- ما يغتبطون
 عليه، بل يفضلوه وبرحمته فاقبضوا، وإياه على إغانتكم
 واشكروا، إياه فتوجّبوا. يقول رسول الله صلى الله
 عليه وسلم: «من صلى العشاء في جماعة فكأنما قام
 نصف الليل، ومن صلى الصبح في جماعة فكأنما صلى
 الليل كله». أخرجه مسلم.

هنبأ لكم ان تلتنعوا بالنظر الى وجه الله الكريم في الجنة، قال صلى الله عليه وسلم: «انكم سترون ليكم كما ترون هذا القفر لا تضامون في رؤيته». فإن استطعتم الا تغلبوا على صلاة قبل طلوع الشمس وقبل غروبها فافعلوا ثم قرأ: «وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل الغروب». أخرجه البخاري ومسلم.

أَن تَرَوْهُنَّ أَذْهَبَ النَّاسَ بِالْأَمْوَالِ وَالزَّوْجَاتِ
يَرْجِعُونَ النَّاسَ بِالْبَاطِلَةِ فِي الْأَوْقَاتِ وَالنَّشَاطِ وَغَلِيْبِ
النَّفْسِ وَأَشْوَاعِ الْهَدَايَةِ وَدُخُولِ الْجَنَاتِ وَزَوَّلِ
رَحِمَاتِ.. قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ صَلَّى الْبَرِيدَيْنِ
فِي الْجَنَّةِ» أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ وَمسلم. وَالْبَرِيدَانِ صَلَاةُ
الْفَجْرِ وَصَلَاةُ الْعَصْرِ. قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ
جَلَسَ النَّارَ أَحَدَ صَلَاتِي قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا
فَرَجَعَهُ اللَّهُ إِلَى صَلَاتِي الْفَجْرِ وَصَلَاتِي الْعَصْرِ»
أَهْلُ الْفَجْرِ:

أنت مخلوق لون يحفظ الله، انفسك طيبة، واجسادك
طيبة. يقول صلى الله عليه وسلم: «من صلى الصبح
هو في رمة الله»، أخرجه عليه، وقال صلى الله عليه
وسلم: «بعد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام
ثلاث عقد، والعقد على مكان كتف» عقد «عليك ثلاث غلوي
ارادته» أنت استغنى وذكر الله احدث عقد، فإن تواض
لحبت عقدة، فإن صلى احدث عقدة، فأصبح تسيما
لحبت النفس، وإلا أصبح حيث النفس كسلان، متفق
عليه.

يَا أَهْلَ الْفُجَرِ:

كفاحكم شرفاً شهادة ملائكة الرحمن لكم. قال صلى الله عليه وسلم: يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل وملائكة النهار، ويحتمون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم بهم - وهو أعلم بهم - عرف رزقكم عيادي؟ فيقولون: نرعاكم وهم يصلون، استباهم وهم يصلون، يتنقون عليه.

يَا أَهْلَ الطَّحِيكِ !

قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِلَّا أَدْلِكُمْ عَلَى مَا يَمْحُو اللَّهُ

في الخطايا، ويرفع به الدرجات؟ قالوا: بلى يا رسول الله، قال: أسياغ الوضوء على المكارم، وكثرة الخطا إلى المساجد، وانتظار الصلاة بعد الصلاة: فذلكم الرباط، فذلكم الرباط، أخرجه مسلم.

أولئك هم الرِّجَالُ حَقًّا، وَالْمُؤْمِنُونَ صِدْقًا، قَالَ رَبَّنَا
 يَا عَلِيُّ: «فِي بَيوتِ أَثْنِ اللَّهِ أَنْ تَرَفَعَ وَيَذْكَرَ فِيهَا
 بِسْمِهِ يَسْبَحُ لَهُ فِيهَا بِالْعَوْدِ وَالْأَصَالِ» رِجَالٌ لَا تَلْهِيمُ
 حِجَارَةً وَلَا يَبِيعُ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ
 خَافُونَ يَوْمًا تَنْقَلِبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ» لِيُجِزِيَهُمْ
 اللَّهُ أَحْسَنَ مَا حَسِبُوا وَعَزِيذُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ بِرِزْقِهِ
 لَئِيسٌ غَفِيرٌ حَسْبُكَ (النور: 36-38).

أَمَّا مَنْ شِعُوا الصَّلَاةَ، وَتَوَاتَوْا بِهَا، وَأَخْرَجُوا عَنْ قُلُوبِهِمْ قَبْلَ أَنْ يَلْبِثَ شَعْرِي، لَوْ يَعْلَمُونَ مَا تَحْتَلُونَ مِنْ قَسْوَى... وَمَاذَا قَالَهُمْ فِي الْأَجْرِ؟ قَالَ تَعَالَى: «قِيلَ لِلْمُضِلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ» (الماعون: 4)، وَقَالَ تَعَالَى: «تَخْلَفُونَ بَعْدَهُمْ خِلَافًا أَصَاغُوا وَتَلَاؤُا الْعِبَادَةَ الشُّبُهَاتِ يُسْرِفُونَ لِقَاءَ اللَّهِ» (إِنْ مِنْكُمْ مِنَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ) (الماعون: 4)، وَقَالَ تَعَالَى: «وَمَنْ وَعَدُ بِصَالِحَاتٍ فَلَمْ يَلْجُزِ إِلَى ذَلِكَ، وَكَانَ يَلْمِزُ النَّاسَ، وَكَانَ يُوعَدُهُمْ فَأَخْلَفَ، وَلَا يَلْمِزُكَ اللَّهُ شَيْئًا» (مريم: 59-60)، وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنْ أَوَّلَ مَا يَحْصِيهِ اللَّهُ الْعَبْدَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ صَلَاتِهِ: فَإِنْ صَلَحَتْ فَقَدْ أَفْعَدَ نَجْحًا، وَإِنْ فَسَدَتْ فَتَابَ وَخَسِرَ...» الْحَدِيثُ رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ، وَقَالَ حَدِيثٌ

أخى في الله:

الأخلاق باهل الفجر: لكي تكون في ذمة الله،
لتكتب في ديوان الأبرار، وتحصل لك السعادة والنور،
تحس من صحيفة النفاق.. يقول النبي صلى الله عليه
سلم: «ليس صلاة أكثر على المنافقين من صلاة الفجر
والعشاء، ولو يعلمون ما فيها لأنهم لو حبوا»
خرجه البخاري، وسلم.

قال صلى الله عليه وسلم: «ثلاثة كلهم ضامن على الله إن عاش رزق وكفي، وإن مات أدخله الله الجنة منهم: من خرج إلى المسجد فهو ضامن على الله»
خرجه أبو داود وابن حبان.