

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 ينتهمون 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، فنادراً تكون الحقائق العلمية والأبحاث الطبية حيلال تلك المعتقدات؟

تقول د. منيرة خالد بلحم، 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 والإمتصاص وليست التغذية، فخلاليا الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع الاحتياجات اللازمة لها.

وتضيف قائلة: ويتيح الصيام تمثيلًا غذائيًا فريداً، إذ يشمل على مرحلتي البناء والهدم، فيعد وجبتي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا، وتجديد المواد المخترنة، التي استهلكت في إنتاج الطاقة، وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الهدم فيتحلل الكربون الغذائي من الغليكوجين إلى سكر الجلوكوز 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. بلحم الى تأكيد د. عبدالمجيد محمد سيد الي أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة في المتوسط يتوفر فيها تنشيط جميع آليات الامتصاص والتمثيل الغذائي (الاستقلاب) بتوازن، فتنشط آلية تحلل الغليكوجين وأكسدة الدهون وتحللها وتحلل البروتين وتكوين الجلوكوز الجديد منه، ولا يحدث للجسم البشري أي خلل في أي وظيفة من وظائفه.

الصيام والطاقة

وتؤكد د.بلحم أن التجارب العلمية أثبتت أيضاً أن العطش أثناء الصيام يسبب إفراز جرات، تتناسب وقوة العطش، من هرمونين يسببان تحلل الغليكوجين إلى سكر الجلوكوز 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: كما أن المراجع الطبية ذكرت أن الجهاز العصلي يستهلك الجلوكوز القادم من الكبد (للحصول منه على الطاقة)، فإن زادت الحركة وأصبح الجلوكوز غير كافٍ لإمداد العضلات بالطاقة، حصلت على حاجتها من أكسدة الأحماض الدهنية الحرة القادمة من تحلل الدهون في الأنسجة الشحمية، فإن قلت الأحماض

الدهنية حصلت العضلات على الطاقة من الأجسام الكيتونية الناتجة عن أكسدة الدهون في الكبد، ما يؤكد أن النشاط والحركة ينشطان جميع عمليات الأكسدة لكل المركبات التي تمدهم الجسم بالطاقة.

وتضيف : ولذلك فالحركة أثناء الصيام تعتبر عملاً إيجابياً وجوياً يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات، ويخلص الجسم من السحوم، ويعمل على تنشيط التمثيل الغذائي للمخزون من الغليكوجين إلى غلوكوز، وتقديمه للأنسجة التي تعتمد عليه كالمخ والجهاز العصبي.

وتقول: ونستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم أثناء نهار شهر رمضان تعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد تصيب صاحبها بكثير من العطل وتجعله

أكثر خمولاً وتبديلاً، 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 بلحم 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 لخللايا الليمفاوية عشرة أضعاف، وزيادة نسبة الخلايا لمسؤولة 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 البولينا في البول فيساعد على عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصوات المسالك البولية.

تمكين النبات 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، فتسريع آليات الامتصاص في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام.

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

■ يحسن القدرة العقلية عند الصائمين ويزيد الطاقة على التعلم ويقوي الذاكرة

■ يزيد من كفاءة عمل الكبد والعضلات ويخلص الجسم من السحوم

■ كثرة النوم في رمضان تحرم الجسد من فوائده الجمة

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.

فيا من أبرك هذا الشهر، ها هو رمضان يناديك، أقبل، عد إلى ربك، فمتى ستليق من غفلتك، ومتى ستتنبه من رقادك، ومتى ستقبل على الله إن لم تقبل الآن؟

ألا ترى نهج المهتدين، وتسرع تلاوة التالين، وبكاء الخاشعين، وائين العائدين التائبين، واستغفار المستغفرين.

اغد العزم أخى، واعقد العزم أخيتي، على الصيام والقيام والتوبة والاستكثار من الطاعات عسى أن تكون من المقبولين المغفنين.

ولفتي الله وأياكم للصيام والقيام وصالح الأعمال، وبلغني وإياكم تمام الشهر، وتقبل مني ومنكم.

وصلى الله على نبيينا محمد وآله وصحبه

رمضان.. أسرار وآثار

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

فإن الإسلام دين تربية للقلات، والفضائل والكمالات، فهو يعد المسلم تلميذاً ملماً ما في مدرسة الحياة، دائماً فيها، دائماً عليها، يتلقى فيها ما تقتضيه طبيعته من نفس وكمال، وما تقتضيه طبيعته من خير وشر، ومن ثم فهو يأخذها أخذ المرابي في مزيج من الرقق والعنف بالمتحانات دورية متكررة، لا يخرج من امتحان إلا ليدخل 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 والتركبة والتعليم، لا ليضيق بها على المسلم، ولا لجعل عليه في الدين من حرج، ولكن الإسلام يريد ليظهره بها، ويضي منكات الخير والرحمة فيه، وليقوي إرادته وعزمته في الإقدام على الخير، والإقلاع عن الشر، ويروضه على الفضائل الشاقة كالصبر والثبات، والحرم والعزم والتفاني، وليجرره من تعبد الشهوات له ومنكها لعنانه.

وفي كل فريضة من فرائض الإسلام امتحان لإيمان المسلم وعقله وإرادته، غير أن الصيام أسرها امتحانات: لأنه مقاومة عنيفة لسلطان الشهوات الجسمية، فعليه تروض النفوس للطهنة، وبه تروض النفوس الجامحة، فمدته شهر قمري متتابع، وصورة الكاملة فطم عن شهوات البطن والفرج، واللسان والأذن والعين، وكل ما نفس من أجزاء ذلك الفطام 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 وسلم.

قفي الصوم وقاية من المأثم، ووقاية من الوقوع في عذاب الآخرة، ووقاية من العلل والأبواء الناشئة عن الإفراط في تناول اللذات، وإذ المرء لم يترك طعاماً يجبه ولم ينه قلباً غاوباً حيث يعم فيوشك أن تلقى له الدهر سبة إذا ذكرت أمثلها تملأ القلب لا يتوهم المسلم أن حقيقة الصوم إسباك عن بعض الشهوات في النهار ثم يعفيه إثمها في جميع الشهوات في الليل، فإن الذي تشاهده من آثار هذا الصوم إجماعه البطن، وإقنانه الكبد، وتقر الأعضاء وانقباض الأسارير، ونبذاته اللسان، وسرعة الانفعال، واتخاذ الصوم شليفاً فيما لا يحب من الجهر بالنسي من القول، وغراً فيما تدير به اللوار من اللجاج والخصام، والإيمان الفاجرة، خلا أن الصوم لا يكمل ولا تتم حقيقته، ولا تظهر حكمه، ولا آثاره إلا بالانطمان عن جميع الشهوات الموزعة على الجوارح: ففلان شهوات في الاستماع، وللعين شهوات من عد النظر وتسريحه، واللسان شهوات في الغيبة والنميمة ولذات في الكذب والغو.

وإن شهوات اللسان تتركب على شهوات الجوارح كلها، وإن له لضرراًوة تلك الشهوات لا يستطيع حبسه عنها إلا اللوفلون من أهل العزائم القوية.

رسالة إلى أهل صلاة الفجر

يمحو الله به الخطايا، ويرفع به الدرجات؟ قالوا: بلى يا رسول الله، قال: إسباغ الوضوء على المكاره، وكثرة الخطا إلى المساجد، وانتظار الصلاة بعد الصلاة: فذلكم الرباط، فذلكم الرباط» أخرجه مسلم.

أولئك هم الرجال حقا، والمؤمنون صدقا، قال ربنا-جل وعلا-: «في بيوت أذن الله أن ترفع ويذكر فيها اسمه يسبح له فيها بالغدو والأصال رجال لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة يخافون يوما تتقلب فيه القلوب والأبصار » ليجزيهم الله أحسن ما عملوا ويزيدهم من فضله والله يرزق من يشاء بغير حساب» (النور: 36-38).

أما من ضيعوا الصلاة، وتهانوا بها، وأخروها عن وقتها.. فيا ليت شعري لو يعلمون ماذا تحلوا من العوز؟ وماذا فاتهم من الأجر؟ قال تعالى: «قويل للمصلين » الذين هم عن صلاتهم ساهون» (الماعون: 4-5)، وقال تعالى: «فخلف من يعدهم خلف أضاعوا الصلاة واتبعوا الشهوات فسوف يلقون غيا » إلا من تاب وآمن وعمل صالحا فأولئك يدخلون الجنة ولا يظلمون شيئا» (مريم: 59-60)، وقال صلى الله عليه وسلم: «إن أول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة من عمله ضلته: فإن ضلحت فقد ألق ونجح، وإن فسدت ضاب وخسر».. الحديث رواه الترمذي، وقال حديث حسن.

أخى في الله:

ألا فالحق بأهل الفجر: لكي تكون في ذمة الله، ولتكتب في ديوان الأبرار.. وتحصل لك السعادة والنور، وتحمي من صحيفة التفاق.. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «ليس صلاة أقل على المتأقين من صلاة الفجر والعشاء، ولو يعلمون ما فيها لأتواها ولو حيوا» أخرجه البخاري ومسلم.

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

هنيئا لكم أن تتمتعوا بالنظر إلى وجه الله الكريم في الجنة، فال صلى الله عليه وسلم: «إنكم سترون ربكم كما ترون هذا القمر لا تضامون في رؤيته».. فإن استطعتم ألا تغلبوا على صلاة قبل طلوع الشمس وقبل غروبها فافعلوا ثم قرأ: «وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل الغروب» أخرجه البخاري ومسلم.

يا أهل الفجر:

ألا ترضون أن يذهب الناس بالأموال والزجات، وترجعون أدنم بالبركة في الأوقات والنشاط وطيب النفس وأنواع الهديات، ويدخل الجنات وتزول الرحمات.. قال صلى الله عليه وسلم: «من صلى البردين دخل الجنة» أخرجه البخاري ومسلم.

والبردين: صلاة الفجر وصلاة العصر. وقال صلى الله عليه وسلم: «لن يلج النار أحد صلى قبل طلوع الشمس وقبل غروبها» أخرجه مسلم، والمراد بهذا صلاة الفجر وصلاة العصر.

يا أهل الفجر:

أنتم محفوفون بحفظ الله، انتسقم عليه، وأجسادكم نشيطة.. يقول صلى الله عليه وسلم: «من صلى الصبح فهو في ذمة الله».. أخرجه مسلم، وقال صلى الله عليه وسلم: «يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد، وضرب على مكان كل عقدة» عليك ليل طويل فارقه».. فإن استيقظ وذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى انحلت عقدة، فأصبح نشيطا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان» متفق عليه.

يا أهل الفجر:

فكافكم شرفا شهادة ملائكة الرحمن لكم، قال صلى الله عليه وسلم: «يتعاقبون فيكم ملائكة بالليل وملائكة بالنهار، ويجتمعون في صلاة الفجر وصلاة العصر، ثم يعرج الذين باتوا فيكم فيسألهم ربهم-وهو أعلم بهم- كيف تركتم عبادي؟ فيقولون: تركناهم وهم يصلون، وأتيناهم وهم يصلون» متفق عليه.

يا أهل الفجر:

قال صلى الله عليه وسلم: «ألا أدلكم على ما

أهل الفجر فئة موفقة، وجوهم سفرة، وجباههم مشرقة، وأوقاتهم مباركة: فإن كنت منهم فأحمد الله على فضله، وإن لم تكن من جملتهم فدعواتي لك أن تلحق بركبهم.. أتدري من هم؟

إنهم أهل الفجر.. قوم يحرصون على أداء هذه الفريضة، ويعتنون بهذه الشعيرة، يستقبل بها أحدهم يومه، ويستفتح بها نهاره، والقائمون بها تشهد لهم الملائكة، من أداها مع الجماعة فكانما صلى الليل كله..

إنها صلاة الفجر التي سماها الله قرآنا، فقال عز وجل: «وقرآن الفجر إن قرآن الفجر كان مشهودا» (الإسراء: 78).

الحافظلة عليها من أسباب دخول الجنة، والوضوء لها كم فيه من درجة، والمشي إليها كم فيه من حسنة.. والوقت بعدها منزل فيه البركة.. قال النبي صلى الله عليه وسلم: «اللهم يارك لأمتي في بكورها».. أخرجه أحمد وأبو داود والترمذي وابن ماجه.

أهل الفجر

الذين أجابوا داعي الله وهو ينادي «حي على الصلاة .. حي على الفلاح».. فسلام على هؤلاء القوم حين استلهموا «الصلاة خير من النوم» واستشعروا معاني العبودية، فاستقبلتهم سعادة الأيام تبشرهم وتليتهم، قال صلى الله عليه وسلم: «بشر للشائين في الظلم إلى المسجد بالنور التام يوم القيامة» أخرجه الترمذي وأبو داود.

يا أهل الفجر:

لقد فرمت بعظيم الأجر: فلا تغفلوا أهل الشهوات والحظوظ العاجلة.. فما عندهم -والله- ما يغتبطون عليه.. بل يفضلوه ويرحمته فاعتبطوا، وإياه على أعانكهم فاشكروا، وإياه فتوجهوا.. 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.

يا أهل الفجر:

