

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 يلهمون 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، فهاذا نقول الحقائق العلمية والأبحاث الطبية حيال تلك المعتقدات؟

نقول 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، فخلال الجسم تعمل بصورة طبيعية، وتحصل على جميع الاحتياجات اللازمة لها.

وتضيف قائلة: ويتيح الصيام تمثيلاً غذائياً قريباً، إذ يشتمل على مرحلتَي البناء والهدم، فبعد وجبتَي الإفطار والسحور، يبدأ البناء للمركبات المهمة في الخلايا، وتجديد المواد المخزنة، التي استهلك في إنتاج الطاقة، وبعد فترة امتصاص وجبة السحور يبدأ الهدم فيتحلل المخزون الغذائي من الغليكوجين إلى سكر الجلوكوز الذي يعتمد عليه بشكل خاص المخ البشري وخلايا 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 التي أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة في المتوسط يتوفر فيها تنشيط جميع البات الامتصاص والتمثيل الغذائي (الاستقلاب) بتوازن، فتنشط آلية تحلل الغليكوجين وأكسدة الدهون وتحللها وتحلل البروتين وتكوين الغلوكون 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 يسيبان 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، وذلك 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 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 يشحطان جميع عمليات الأكسدة لكل الركبات التي تمد 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 غلوكون، وتقديمه للأنسجة التي تعتمد عليه كالمخ والجهاز العصبي.

وتقول: ويستنتج من ذلك أن الكسل والخمول والنوم

أثناء نهار شهر رمضان تعطل الحصول على كل هذه الفوائد، بل قد تصيب صاحبها بكثير من العلل وتبعيله أكثر خمولاً وتبدلاً، كما أن النوم أثناء النهار والسير طوال الليل، يؤديان إلى حدوث اضطراب عمل الساعة البيولوجية في الجسم، ما يكون له أثر سببي 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 لخلايا المناعية 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 تطور أمراض الكالسسيوم، ويزيد مادة البولينا في البول فيساعد على عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصوات المسالك البولية.

تمكين البات الهضمي ومنحلاته، وذلك بمنع تناول الطعام على أكمل وجه، حيث يحقق الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمي ومنحلاته، وذلك بمنع تناول الطعام والشراب لفترة زمنية بعد امتصاص الغذاء، فتستريح البات الامتصاص في الأمعاء طوال هذه الفترة من الصيام.

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

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 والآصال 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، وتهاونوا بها، وأخروها عن وقتها.. فيا ليت شعري لو يعلمون ماذا تحملوا من الوزر؟ وماذا فاتهم من الأجر؟ قال تعالى: «قويل للمصلين » الذين هم عن صلاتهم ساهون» (الماعون:4-5)، وقال تعالى: «فخلف أسوف 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 صلاته: فإن صلحت فقد ألق وتنجح، وإن فسدت خاب وخسر..» الحديث رواه الترمذي، وقال حديث حسن.

أخي في الله: ألا فالحق بأهل الفجر: لكي تكون في ذمة الله، ولتكتب في ديوان الأبرار.. وتحصل لك السعادة والنور، وتحمي من مصيئة التناق.. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «ليس صلاة أقل على المتأقين من صلاة الفجر والعشاء، ولو يعلمون ما فيها لأتوها 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، قال 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 فاقبلوا ثم قرأ: «وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل الغروب» أخرجه البخاري ومسلم.

يا أهل الفجر: ألا ترضون أن يذهب الناس بالأموال والزوجات، وترجعون أتمم بالبركة في الأوقات والنشاط وطيب النفس وأنواع الهدايا، 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، والبراد بهذا صلاة الفجر وصلاة العصر.

يا أهل الفجر: أنتم محققون بحفظ الله، انفسكم 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: فكأنكم شرفا بشهادة 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 يحرسون على أداء هذه الفريضة، ويعتنون بهذه الشعيرة، يستقبل بها أحدهم يومه، ويستفتح بها نهاره، والقائمون بها تشهد لهم بالملاكمة، 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).

الحافظة 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 بارك 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 وتلينتهم، 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 والحفولة العاجلة.. فما عندهم -والله- ما يغتبطون عليه.. بل بفضله وبرحمته فاعتبطوا، وإياه على إعانتكم فاشكروا، إياه 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: