

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم والصائمون الأقدر على مقاومة الأمراض



صلاة التراويح تمتع جسد الصلي نشاطا وحيوية

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 التي تحدث عليه الإفلاق عن الطعام والشراب 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

1 - الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكثر 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 فسيولوجية 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.

2 - الصيام المنظم وفق برنامج صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

3 - يحسن الصيام من أداء القلب وحيويته. لان امتلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص، فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطا من الراحة ويعيد استرجاع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكلىتين.

4- 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)، وبذلك يأخذ التنفس حدوده القصوى ويعود بنتائج ايجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم.

5 - الصيام فرصة للاستمتاع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تقادي مضاره الكثيرة.

6 - الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

× مندخل للصيام

× عرفنا بعضا من فوائد الصيام يصبح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان، وما كمية الطعام ونوعيته، وماذا يجب أن يفعل الإنسان في ذلك الشهر؟

وللإجابة عن 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 بعمليات البناء والهدم وبالتالي الاستمرارية في الحياة.

وهدف التغذية بشكل عام هو تأمين وارد دائم من الأغذية لا تقاس

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 المصبر نفسه حيث تتحول السكريات إلى حمض الخل والحصرم والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحمية والثلاثة، والجسم بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، أو ما

يدعى بلغة الطب حلقة كريبس لتصنيع ATP أو الفرة الحرارية.

ما تريد قوله هنا سبق أن الحاجة البويعية 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 حرارية، والرياضيون قد يصرفون حتى 100 ألف سعر حرارية في اليوم. واستنادا إلى المعيار الطاقة فإن كل غرام من الشحوم يعطي 9 سعرات من الطاقة بينما البروتينات والسكريات تعطي 4 سعرات حرارية. أما الخضراوات والألياف فمقدار الطاقة فيها قليل جدا لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المهمة، للمقاومة لأمراض القلب 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 الأغذية المخاطية بالامتصاص.

الشفاء بالصيام والقرآن

إن شهر رمضان هو أفضل فرصة لتلاوة آيات الشفاء وهو شهر ينبغي أن نستثمره ونشعر بقيعته وفوائده.

سؤال براودي باستعرا: ما هي الآيات التي ينبغي علّٰى أن اقراها لأشفي من هذا المرض؟ وهل هناك آيات محددة لكل مرض؟ وأي الأوقات أفضل لطلب الاستشفاء بالقرآن الكريم؟

وبما أننا في رحاب شهر كريم هو شهر رمضان، أود أن أخبرك أخي المؤمن بأن هذا الشهر هو شهر الرحمة والشفاء، ولا تدعه يمر من دون أن تطلب الشفاء من الله من خلال تلاوة الآيات المناسبة لمرضك، وإذا كنت صحيح الجسم ولا تعاني من أي مرض، فهذه فرصتك لتحصن نفسك وجسدك ضد الأمراض في المستقبل، ولكن كيف ذلك؟

طبعاً لكل مرض آيات خاصة أودع الله فيها معلومات الشفاء، ولكننا نجهل ما هي الآيات المناسبة لمرض مثل السرطان، أو الصداع النصفي أو الحس. ولكن يمكننا أنؤكد لكم أن الشفاء موجود، ولكن الله إخفاء عنا لنجته في البشء والقرعاء، فقد أخفى الله عنا موعد ليلة القدر لنجتهد في طلبها ونقوم العشر الأواخر من رمضان.

أبحاث عديدة أجراها باحثون على أناس مرضى باستخدام «التجويب» ففي الغرب لا يعرفون الصيام على الطريقة الإسلامية، ولا يدركون الروحانيات المرتبطة بشهر الصيام، ولكن الذي يدفعهم للصحة فقط، فعندما يستعصي المرض على الأطباء يلجأون إلى استخدام الصيام والأطباء عن الطعام والشراب لفترات محددة كل يوم.

ولذلك فإن شهر الصيام هو مناسبة لطلب الشفاء، فلا نضع هذا الشهر ونتركه يذهب دون أن نستفيد منه. والاستفادة تكون في حدها الأقصى عندما تلجأ إلى القرآن الكريم في هذا الشهر الكريم. فاهم شيء هو الاستماع

ثم تدخل الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات تحليل البروتينات بشكل أساسي هناك، وبعد أن تستقر الأغذية لمدة نصف ساعة تقريبا في المعدة، تبدأ بالتفريع إلى الأثني عشر والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون (المصران الغليظ)، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غاططية تخرج تبعا لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضما ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثمانى ساعات ولهذه الاعتبارات فوائد سنذكرها لاحقا.

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 للإزعاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي يكون على شكل جليكوجين 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 طبيعة 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 اسبوعيا، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون، كذلك يجب تناول البيض مرتين اسبوعيا والسكك مرتين إلى ثلاث مرات اسبوعيا، ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدهون. ويرى أن على المسنّين عدم الأكلار 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)، و 25 في المئة من البروتينات و 25 في المئة من الشحوم.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون المقدار الحوروي لايتجاوز الـ2000 سعيرة حرارية وإذا اراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

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:

1 - بدء الفطور بقليل من الحساء ويفضل تناولهها مع حبة أو حبتين من التمر أو سكر العنب لأن السكاكر الأحادية سريعة الامتصاص لتعوض ما قلده الإنسان من طاقة بولت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير لكي لا تمتلئ المعدة.

2 - الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدما تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والمغص البطني، لأن سعة المعدة الطبيعية من ليتر إلى ليترين، وإذا حشيت بالطعام تتدد جدارها ويحدث الألم.

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

4 - ينصح بتفادي المواد الدسمة قدر الامكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ.

5 - ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليّنات لتسهيل عملية الهضم.

ما بين الإفطار والسحور يجب ألا يجلس الإنسان في حالة خمول أثناء تلك الفترة، بل على العكس يجب أن يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحركة الأمعاء، ولكي ينظم فزيولوجيا الهضم، إضافة إلى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهودا لكي يتخلص من مقادير الطاقة الزائدة التي يمكن أن يتناولها الإنسان أثناء فترة الإفطار، فمعضلم الناس يأخذون ضعف ما يحتاجه الجسم في تلك الوجبة، لأن منعكس الإشباع الدماغي يحدث متأخرا.

إضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد الشخص على الاسترخاء أثناء اليوم التالي خلال فترة الصيام لأن الرياضة تزيد من إفراز مادة الاندروفين الداخلي في الجسم، إضافة إلى انها تزيد شهية الإنسان في فترة السحور لكي يبدأ صيامه في اليوم التالي بمخزون جيد من الطاقة.

لاقل قدر ممكن لأن التدخين يؤثر في نظام الطعام ويقلل الشهية، ويزيد من المفزرات الهضمية الضارة، وبالتالي يجعلهم لا يفترون بشكل جيد، ويحدث لدى البعض نوع من الهزال إذا افراطوا في التدخين بين فترة الإفطار والسحور.

يمارس الكثيرون عادات خاطئة أثناء فترة السحور. فالبيض يستيقظ لياكل ثم ينام وهذا أمر مغلوط. السحور هو وجبة مهمة لمواجهة فترة طويلة من الصيام لذلك يجب تناول اغذية بطيئة الهضم في هذه الوجبة مثل البروتينات وبعض النشويات التي تحتوي على زيوت نباتية، ويجب عدم ملء المعدة بالسكاكر خاصة الأحادية لان امتصاصها وهضمها سريع حيث تنفرد 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.

بإمكاننا القول أن بالإمكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمراعاة معدل الطاقة الواردة إلى الجسم. فلو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر انسانا وزنه 70 كيلو غراما ويقوم بنشاط معتدل يوميا فهذا ما يعني انه بحاجة إلى ما يعادل 3000 سعرة حرارية من الطاقة.

وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراما من الشحوم، أو في ما يعادل كيلو غراما من السكريات أو كيلو غراما من البروتينات، وبدل أن يتناول الإنسان نصف كيلو غرام من الشحوم أو كيلو غراما من السكاكر أو ما يعادله من البروتين يمكن أن يوزع هذه الكمية الحرارية بأخذ الحاجة اليومية من البروتينات وهي 70 غراما والحاجة اليومية من السكاكر (200 غرام) والحاجة اليومية من الشحوم (50 غراما) ومقدار غير محدد من الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف والسوائل.

متفكر في عظمة الخالق تبارك وتعالى، وحاول أن تشعر بقلبك وهو يخضع ويجلدك وهو يقشعر وأن تدمع عينك من خشية الله.

2 – قلل من الطعام والشراب في الليل قدر المستطاع، وركز في غذائك على التمر واللبن والفواكه والماء، ولا تنس أن تتبعد عن المشروبات الغازية والوجبات السريعة

4 – حاول أن تتعلم شيئا جديداً عن كتاب الله كل يوم من أيام الشهر الفضيل، فلو قرأت كل يوم عشر صفحات فقط (في الإعجاز مثلا) فإني في نهاية الشهر تكون قد قرأت 300 صفحة، أي كأنك قرأت كتابا من القطع الكبير، فانظر كم من الفائدة العلمية ستحصل خلال شهر واحد فقط.

5 – ينبغي أن تسارع في فعل الخير تجاه الآخرين وأبدأ بالآخرين، فالصدقة ومساعدة الآخرين والتسامح وصلة الرحم كلها أعمال تساعد على الشفاء وترفع النظام المناعي للجسم!

6 – احفظ كل يوم تصاً من القرآن ودعاء مأثورا عن النبي الكريم صلى الله عليه وسلم.

7 – لا تترك الشيطان يوسوس لك ويلهيك عن ذكر الله، فأحرص على أن تقول كل يوم 100 مرة: (لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير) فهذا من أهم الأذكار التي ينبغي حفظها والعمل بها. كذلك لا تنس أن تقرا كل يوم «الرقية الشرعية» على نفسك ومالك واهلك وبيتك! وأخيرا لا تفكر في الصعوبات التي ستعترضك أثناء تطبيق هذه النصائح، فقط ابدأ وتوكل على الله والله تعالى سيعيتك ويهيئ لك أسباب العمل الصالح وأسباب الشفاء وأسباب النجاح.

الفتاوى الرمضانية

● هل على من وضعت حنّاء على رأسها وهي صائمة شيء؟

– ليس عليها شيء وإن وجدت طعمها في حلقها، واستحب بعض أهل العلم عدم وضعها.

● من عادته السفر كملاحي البواخر، والطائرات، وسائقي السيارات، والشاحنات، والقطارات، هل له القصر والقطار أم لا؟

– إن لم يكن لأحدهم أهل –وجه– فهو لا تعتبر مراكبهم هذه هي أوطانهم ودورهم، وهوؤلاء حكمهم أشبه بالمقيمين، فلا يقصرون، ولا يجمعون، ولا يفترون.

● أما إن كان لأحدهم أهل يحملهم معه فحكمه حكم المقيم.

● وأما إن كان لأحدهم أهل لا يحملهم معه فله القصر والجمع والقطر إن شاء، والله أعلم.

● ماذا على من لم يجتنب الغيبة، والتمية، والكذب، وهو صائم؟

– صومه صحيح في الظاهر، ولكن أجره ناقص، وربما يكون معدوم الأجر، قال أحمد: لو كانت الغيبة تغفل ما كان لنا صيام.

● هل تسقط الكفارة عن المعسر؟

– قولان لأهل العلم:

تسقط، وهذا مذهب مالك، وأبي حنيفة، وأحمد.

وقال الشافعي: لا تسقط، بل هي في ذمته حتى تتحسن أحواله.

● هل على المرأة كفارة إذا طاعت زوجها على الجماع في نهار رمضان، أم لا؟

– قولان لأهل العلم:

عليها القضاء والكفارة، وهذا مذهب الجمهور.

ليس عليها كفارة، وهذا مذهب الشافعي.

والراجح الأول، أما إذا لم تطاوع وأكرهت على ذلك فعلى زوجها كفارتان، له ولها.

● ماذا على من أكره على الفطر بضرب، وتهديد، وحبس، في نهار رمضان؟

– ليس عليه شيء إذا فطر، لا قضاء ولا كفارة، للحديث: «رفع عن أمّتي الخطأ، والنسيان، وما استكرهوا عليه».

● هل يجوز للمرأة استعمال موانع الحيض من أجل الصوم أو الحج؟

– نعم لأن أحكام الحيض لا تثبت إلا بعد خروجه.

● متى يجوز للمريض الفطر في رمضان؟

– إن لم يقو على الصيام.

أو علم بالتجربة أن الصيام يزيد في مرضه أو يؤخر برأه.

أو قرّر الطبيب المسلم الثقة أن الصيام يضعف المريض، أويزيد في مرضه، أو يؤخر برأه.

● هل يجوز الفطر لإنقاذ معصوم؟

– نعم يجوز.

● متى يفطر المسافر؟

– إذا خرج من بلده وترك البيوت وراء ظهره، وقبل إذا عزم على السفر.

● إذا نوى المسافر الصوم في السفر ثم بدا له أن يفطر هل له ذلك؟

– أقوال لأهل العلم:

له أن يفطر.

إن أفطر فعليه القضاء والكفارة، وهذا مذهب مالك.

وقال الشافعي: إن صح حديث الكديد لم أر به بأسا؛ وقد صح.

والراجح الأول، لفعله صلى الله عليه وسلم عندما افطر بالكديد عام الفتح.

● ماذا على الرجل إذا أكره على الجماع؟

– قولان لأهل العلم:

عليه القضاء لأنه ليس مثل المرأة.

عليه القضاء والكفارة.