الصيام تدريب فسيولوجي للجسم

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 الجديدة التي تحتم عليه الإقلاع 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

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكثير 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 والقدية الناتجة عن الكبد والبنكرياس وغيرهما.

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 مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص، فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطا من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكليتين.

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.

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 بعضا 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 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 مورد دائم من الطاقة. ومن المعروف 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 المصير نفسه حيث تتحول السكريات إلى حمض الخل والحمرم والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحمية والثلاثية، والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، أو ما يدعى بلغة الطب حلقة كريبس لتصنيع 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 يصرفون حتى 100 ألف سعر حراري في اليوم. واستنادا 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 جدا لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المهمة المقاومة 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 الأغشية المخاطية بالامتصاص، ثم تدخل الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات تحلل البروتينات بشكل أساسي هناك، وبعد أن تستقر الأغذية لمدة نصف ساعة تقريبا في المعدة، تبدأ بالتفريغ إلى الاثني عشري 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 غائطية تخرج تبعا لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضما ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثماني 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 غليكوجين في الكبد أو على شكل شحوم 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 تكون نسبة 60% من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية 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 أسبوعيا، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين أسبوعيا والسمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم القليلة والدهون. ويرى أن على المسنين عدم الإكثار 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»، 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 الـ2000 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 منخفضا قليلا، 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 الامتصاص لتعوض ما فقده الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير كي لا تمتلئ المعدة.

الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها نؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والمغص البطني، لأن سعة المعدة الطبيعية من ليتر إلى لترين، وإذا حشيت بالطعام يتمدد جدارها ويحدث الألم.

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

ينصح بتفادي المواد الدسمة قدر الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ.

ينصح بالاعتماد على الفواكه والملينات لتسهيل عملية الهضم.

ما بين الإفطار والسحور يجب ألا يجلس الإنسان بحالة خمول أثناء تلك الفترة، بل على العكس يجب أن يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحركة الأمعاء، ولكي ينظم فسيولوجيا الهضم. إضافة إلى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهودا لكي يتخلص من مقادير 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 تساعد الشخص على الاسترخاء أثناء اليوم التالي خلال فترة الصيام لأن الرياضة تزيد من إفراز مادة الاندروفين 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 لياكل 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 النشويات التي تحتوي على زيوت نباتية. ويجب عدم ملء المعدة بالسكريات خاصة الأحادية لأن امتصاصها وهضمها سريع 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 أنه بالإمكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور، لكن بمراعاة معدل الطاقة الواردة إلى الجسم. فلو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر إنسانا وزنه 70 كيلوغراما ويقوم بنشاط معتدل يوميا فهذا يعني أنه بحاجة إلى ما يعادل 3000 سعر حراري من الطاقة.

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

وقفات رمضانية

أيها الأحبة

إن العمل وإن كان يسيرا إذا صاحبه إخلاص فإنه يثمر ويزداد ويستمر، وإذا كان كثيرا ولم يصاحبه إخلاص فإنه لا يثمر ولا يستمر، وقد قيل: ما كان لله دام واتصل، وما كان لغير الله زال وانفصل.

قال ابن القيم - رحمه الله - في الفوائد: «العمل بغير إخلاص ولا اقتداء كالمسافر يملأ جرابه رملا ينقله ولا ينفعه».

الإخلاص ثمرته عظيمة، وفوائده جليلة، والأعمال المقترنة به مباركة:

الإخلاص هو الأساس في قبول الأعمال والأقوال.
الإخلاص هو الأساس في قبول الدعاء.
الإخلاص يرفع منزلة الإنسان في الدنيا والآخرة.
الإخلاص يبعد عن الإنسان الوساوس والأوهام.
الإخلاص يحرر العبد من عبودية غير الله.
الإخلاص يقوي العلاقات الاجتماعية وينصر الله به الأمة.
الإخلاص يفرج شدائد الإنسان في الدنيا والآخرة.
الإخلاص يحقق طمأنينة القلب وانشراح الصدر
الإخلاص يقوي إيمان الإنسان ويكره إليه الفسوق والعصيان..
الإخلاص تعظم به بركة الأعمال الصغيرة، وبفواته تحقر الأعمال العظيمة.

لقد عرف السائرون إلى الله تعالى أهمية الإخلاص فجاهدوا أنفسهم في تحقيقه، وعالجوا نياتهم في سبيله.

يقول سفيان الثوري رحمه الله: «ما عالجت شيئا علي أشد من نيتي، إنها تنقلب علي».

وقال عمرو بن ثابت: لما مات علي بن الحسين فغسلوه: جعلوا ينظرن إلى آثار سواد بظهره، فقالوا: ما هذا؟ قيل: كان يحمل جرب الدقيق ليلا على ظهره يعطيه فقراء أهل المدينة.

وعن محمد بن إسحاق: كان ناس من أهل المدينة يعيشون لا يدرون من أين كان معاشهم، فلما مات علي بن الحسين فقدوا ما كانوا يؤتون به في الليل.

وهذا إمام أهل السنة أحمد بن حنبل يقول عنه تلميذه أبوبكر المروزي: كنت مع أبي عبدالله نحوا من أربعة أشهر، بالعسكر، وكان لا يدع قيام الليل، وقراءات النهار، فما علمت بختمة ختمها، وكان يسر بذلك.

وقال محمد بن واسع: لقد أدركت رجالا كان الرجل يكون رأسه مع رأس امرأته على وسادة واحدة، قد بل ما تحت خده من دموعه، لا تشعر به امرأته، ولقد أدركت رجالا، يقوم أحدهم في الصف، فتسيل دموعه على خده، ولا يشعر به الذي جنبه. وقال الشافعي رحمه الله: وددت أن الخلق تعلموا هذا - يقصد علمه - على ألا ينسب إلي حرف منه.

أخي الصائم

ما أحوجنا للتدرب على الإخلاص في هذا الشهر الكريم، ومجاهدة النفس على طرد العجب والتخلص من أي تعلق للقلب بغير المولى جل وعلا.

من استحضر عظمة الخالق هان عليه نظر المخلوقين وثناؤهم، ومن تعلق قلبه بالدار الآخرة هانت عليه الدنيا وملذاتها.

مساكين من أبطلوا أعمالهم بالشرك الخفي.. مساكين من أذهبوا ثوابهم بالرياء وإرادة الثواب العاجل. «من كان يريد ثواب الدنيا فعند الله ثواب الدنيا والآخرة» (النساء: 134).

«من كان يريد الحياة الدنيا وزينتها نوف إليهم أعمالهم فيها وهم فيها لا يبخسون، أولئك الذين ليس لهم في الآخرة إلا النار وحبط ما صنعوا فيها وباطل ما كانوا يعملون» (هود 15 - 16).

قال الله تبارك وتعالى: «أنا أغنى الشركاء عن الشرك، من عمل عملا أشرك فيه معي غيري، تركته وشركه». رواه مسلم.

شجرة الإخلاص أصلها ثابت وفرعها في السماء، ثمرتها رضوان الله ومحبته وقبول العمل ورفعة الدرجات.

وأما شجرة الرياء فاجتثت لخبثها فأصبحت هباء منثورا، لا ينتفع بها صاحبها ولا يرتفع، يناديه مناد يوم يجمع الله الأولين والآخرين: من كان أشرك في عمل عمله لله أحدا فليطلب ثوابه من عند غير الله فإن الله أغنى الشركاء عن الشرك.

لربح المخلصين عطرية القبول، وللمرائي سموم النسيم.

نفاق المنافقين صير موضع المسجد كناسة تلقى فيها الجيف والأقذار والقمامات. «لا تقم فيه أبدا»، وإخلاص المخلصين رفع المساكين منازل فأبر الله قسمهم «رب أشعث أغبر»، كم بذل نفسه مراء لتمدحه الخلائق فذمت والدح، ولو بذلها للحق لبقيت والذكر، المرائي يحشو جراب العمل رملا فيثقله ولا ينفعه.. ريح الرياء جيفة تتحامى مسها القلوب.

لما أخذ دود القز ينسج أقبلت العنكبوت تتشبه وقالت: لك نسج ولي نسج، فقالت دودة القز: ولكن نسجي أردية بنات الملوك ونسجك شبكة الذباب، وعند مس النسيجين يبين الفرق، الإخلاص أخي الصائم.. فيه الخلاص من ذل العبودية للخلق إلى عز العبودية للخالق، الإخلاص أخي الصائم فيه الخلاص من نار تلظى، ورقي في جنات ونهر، في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

الإخلاص أخي الصائم.. شجرة مورقة.. وثمرة يانعة.. بها تنال النفس أعلى المراتب.. وتتبوأ أسنى المطالب. رزقنا الله وإياك صلاح العمل.. وإخلاص النية.. وكتبنا جميعا من المقبولين والمعتقين من النيران.

أهمية الصوم في صحة ونشاط الكبد

الحمد لله سبحانه وتعالى القائل: «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان» (البقرة: 185) والصلاة والسلام على من قال: «من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه» وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.. وبعد، فالصيام عبادة عظيمة يتقرب بها المسلم إلى الله ولها غاية عظيمة هامة بينها سبحانه وتعالى في قوله: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) فالغاية من الصيام أن يصل الصائم إلى درجة المتقين الذين يرجون رحمة الله سبحانه وتعالى ويخافون عذابه، فيجتهد في الطاعات ويبتعد عن المعاصي ويتجنب الموبقات والمحرمات. وتشرف الصيام ومكانته العظمى عند الله جل شأنه، اختصه الله العزيز الحكيم لنفسه من بين سائر العبادات عن أبي هريرة أنه قال: سمعت رسول الله يقول: «قال الله عز وجل: كل عمل ابن آدم له، إلا الصيام، فإنه لي، وأنا أجزي به، فوالذي نفسي بيده، لخلوف فم الصائم، أطيب عند الله من ريح المسك».

عن أبي هريرة [قال: قال رسول الله: «قال الله - عز وجل - كل عمل ابن آدم له، إلا الصيام، فإنه لي، وأنا أجزي به، والصيام جنة».

ولا جدال في أن في الصيام - كما في سائر الفرائض الإسلامية الأخرى - فضائل جمة وأهداف عظيمة يكمن وراءها حكم غالية بعضها يخفى علينا والبعض الآخر تبدو فوائده جلية واضحة، كذلك هناك فوائد عظيمة تكتشف يوما بعد الآخر، فإذا أثبت الطب فائدة للفرض، فكم من فوائد خفيت على الطب وتحققت بأداء الفروض دون أن يدركها الإنسان.

وعندما نصوم يجب أن ندرك تماما أن أساس العبادة هو الطاعة، إذ إن في الصوم تماما التسليم لله جل شأنه وكما العبودية لرب الناس ملك الناس إله الناس.

وفي مقالنا هذا سوف نتناول آخر ما وصل إليه الطب الحديث من العلاقة بين الصيام وتأثيره على حيوية ونشاط الكبد، بعد الكبد بمثابة معمل نشيط متميز لكافة التفاعلات الكيميائية الحيوية بجسم الإنسان.. وللكبد وظائف عديدة يمكننا تلخيص أهمها في النقاط التالية:

1 - الكبد هو مكان احتراق وتخزين العناصر الغذائية في الجسم، وبالتالي يعد الكبد هو المصنع الفسيولوجي والبيوكيميائي في الجسم.

2 - أيضا يعد الكبد بمثابة مصفاة أو المرشح (فلتر) الذي ينقي الدم من السموم والنواتج الضارة للتفاعلات الكيميائية.

3 - الكبد يفرز مادة الصفراء.

4 - الكبد ينظم نسبة السكر في الدم.. وحيث إن الصيام يحدث تغييرات في نسبة السكر في الدم، إلا أن الكبد له القدرة على مواءمة وتقليل هذه التغيرات.. فمن المعلوم أن نسبة السكر بالدم تكون في الحدود الطبيعية بما يقرب من 80 غراما في كل مائة سنتيمتر مكعب، وهذه النسبة لا يحدث بها تغيير أثناء الصوم وذلك لأن الكبد يعد بمثابة مخزن كبير لمادة سكرية مركبة وهي جليكوجين وتبلغ كميتها ما يقرب من مائة وخمسين غراما، ومن مميزات الغليكوجين أنه يمكن أن يتحول بسهولة إلى سكر الجلوكوز في الدم، وبالتالي يمكن تعويض نسبة السكر القليلة التي تنقص أثناء الصيام.

قد يسأل البعض: هل لنقص نسبة السكر بالدم أثناء الصيام تأثير ضار على أجهزة الجسم؟

وللإجابة على هذا السؤال نقول: إن سكر الغلوكوز هو الذي يمد خلايا الجسم بالطاقة، ومخزون السكر في الكبد يمكن أن يمد الجسم بما يحتاجه من الغلوكوز طوال فترة أربعة عشر ساعة وذلك في الإنسان السليم، وبالتالي فإنه يكون لدى الصائم مخزون غذائيا من سكر الغلوكوز طوال فترة أربعة عشر ساعة.. أي أكثر من طوال فترة الصيام.. وبالتالي فإن الصيام يفيد الإنسان كثيرا، حيث أن الصوم يعمل على:

1 - تجديد قدرة الكبد على تخزين سكر الغلوكوز.

2 - كذلك فإن الصيام يعمل على إراحة الكبد من الإجهاد في القيام بكثير من العمليات الفسيولوجية والحيوية التي يقوم بها وتتم به.

3 - أيضا فإن الصيام يفيد الكبد حيث إنه يعيد النشاط والحيوية إلى خلاياه ويجددها.

4 - كذلك فإنه أثناء الصيام يتخلص الكبد من نواتج العمليات البيولوجية التي تتراكم بين خلاياه.

5 - إن الصيام يعمل على حفظ الكبد من الإصابة بمرض «الكبد الدهني أو الكبد المتلحم» وهذا المرض ينتشر بنسبة كبيرة بين المصابين بالسمنة، حيث يؤدي إلى تضخم الكبد نتيجة ترسيب الدهون بين خلايا الكبد..

ولقد أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة أيضا أن للصيام أثرا هاما في علاج هذا النوع من «تشحم الكبد» الذي يؤدي إلى تضخمه، حيث أنه في أقل من أربعة أسابيع من الصيام الإسلامي الصحيح يعود الكبد المتضخم إلى حجمه الطبيعي.

6 - كذلك فإنه من الفوائد الصحية للصيام أنه يحمي مرضى الكبد المتشحم من الإصابة بمرض السكر ومضاعفات السمنة، وذلك بشرط ألا يفرط الصائم في وجبتي الإفطار والسحور وأن يدرك تماما أن الصيام ليس مجرد الامتناع عن الطعام والشراب طوال فترة الصوم ثم الإقبال بشراهة على مختلف ألوان الأطعمة وقت الإفطار وامتلاء المعدة بأصناف متعددة من الأطعمة والأشربة المختلفة حتى السحور.. وإن السلوك الخاطئ هذا في التغذية الذي يفعله البعض - يفرغ الآثار الصحية والفوائد الطبية للصيام من معانيها ويؤدي إلى زيادة ترسيب الدهون والشعور بالكسل والخمول، كما أنه يؤدي إلى مضاعفات خطيرة لمرضى «الكبد المتشحم».

إجمالا للقول فإن الكبد يعد بمثابة معمل نشيط يقوم بكثير من التفاعلات الفسيولوجية والبيولوجية في جسم الإنسان، والصيام يعمل على إراحة الكبد وحمايته من الإصابة بكثير من الأمراض.. ولكن.. كيف يحدث ذلك؟

من الحقائق الطبية المعروفة - كما سبق أن ذكرنا - فإن نسبة السكر في الدم تبلغ في المتوسط 80 غراما لكل 100سم3 في الدم، وهذه النسبة لا تتغير كثيرا أثناء الصيام.. فما السبب في ذلك؟ يعزى ذلك إلى أن الكبد يختزن مقدارا كبيرا من الغليكوجين وهو سكر على هيئة نشا ويبلغ مقداره حوالي 150 غراما والغليكوجين يتحول إلى سكر الغلوكوز يدخل الدم ويحافظ على ثبات نسبة السكر به.

وثبات نسبة السكر في الدم هام جدا، وذلك لأن السكر هو الغذاء الأصلي الدائم بخلايا المخ والقلب، وبالتالي فإن مخزون الكبد من الغليكوجين يمكنه أن يغطي احتياجات الجسم من السكر طوال فترة أربع عشرة ساعة تقريبا، ثم يبدأ الكبد بعد ذلك في تكوين سكر جديد وذلك من الدهون المختزنة وأنسجة الجسم المختلفة وكذلك من الأحماض الأمينية، وعلى ذلك فالصيام ليس له أي تأثير ضار على الكبد إطلاقا، وليس ذلك فحسب بل إن الصيام يكون قد أتاح للكبد فترة راحة كبيرة، حيث إنه بعد هضم وامتصاص الطعام فأثر نواتج الهضم والامتصاص خلال الكبد وتجري فيه العمليات البيولوجية والفسيولوجية المختلفة اللازمة لاحتراق وتخزين نواتج هضم وامتصاص الغذاء وتخليص الجسم من السموم والمواد الضارة.

وهكذا فإن الصيام يمنح خلايا الكبد فترات طويلة من الراحة ومن العمل في هذه التفاعلات الفسيولوجية والكيميائية والبيولوجية المعقدة والمرهقة للكبد، وبالتالي تأخذ خلايا الكبد وقتا كبيرا للتجدد واستعادة حيويتها ونشاطها.

يمكننا القول الآن بناء على نتائج الدراسات الطبية الحديثة أن الصيام بما يفرضه من تنظيم في مواعيد تناول وجبتي الإفطار والسحور وتقليل في كميات الطعام خلال فترة طويلة من اليوم، يعد فرصة عظيمة لتخفيف الضغط على الكبد لكي يستريح قليلا ويستعيد جزءا كبيرا من نشاطه وحيويته، ومن ثم تقل كميات الغذاء المتدفقة إلى الكبد، ويقل إفراز العصارة الصفراوية لإذابة الدهون وعمليات التمثيل الغذائي الأخرى، وبالتالي يتفرغ لبذل مجهود أكبر في تنقية الدم، وتتجه نسب ومعدلات سكر الغلوكوز والمعادن والأملاح والأحماض الدهنية إلى الأفضل والأحسن.

مما يجدر بنا ذكره في هذا المجال هذه القواعد الطبية والعلاقة الإيجابية والوطيدة بين صحة الكبد وبين اتزان الطعام كما ونوعا وتنظيم مواعيده في رمضان، بل وفي أثناء الصيام، فإنه يجب اتباع هذه الأساسيات الطبية وعدم كسرها وتضييع أثرها بالإفراط في تناول الطعام والتهام كل ما لذ وطاب من المشويات والمقليات والمحمرات والمخللات والمكسرات والفطائر المختلفة والحلوى المتعددة.. الخ.

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام المعظم. فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضا خطيرة وأضرارا صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون المختزنة في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة ومضاعفاته وازدياد العبء على القلب وإرهاقه وإصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل هبوط في القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام التاجي الميترالي وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة..

كذلك فإن الإسراف في تناول الطعام يحمل الكبد فوق طاقته ويجعله مضطرا لبذل المزيد من الطاقة والجهد في الاحتفاظ بالسكر الزائد وإفراز العصارة الصفراوية الهاضمة للدهون، وهذه العصارة تفرز نقطة إثر نقطة وتتجمع في الحويصلة الصفراوية على مدى أوقات طويلة، فإذا تناول الإنسان كمية كبيرة من اللحوم فإن المقدار الجاهز من العصارة الصفراوية لن يكفي لإذابة هذا الكم الكبير من الدهون، وأيضا العصارات الأخرى لن تكفي لإذابة البروتينات، فتظل كميات كبيرة من الأطعمة بدون هضم كامل حتى تفرز المرارة كمية أخرى من العصارة الصفراوية، فيحدث عسر هضم وما يتبعه من اضطرابات صحية أخرى..

هذا بالإضافة إلى أمراض عديدة أخرى يسببها الإسراف في تناول الطعام مثل زيادة نسبة حمض اليوريك في الدم، وكذلك زيادة نسبة الدهون المعقدة في الدم حيث تزداد نسبة الجليسريدات الثلاثية وترتفع نسبة الكوليسترول في الدم.. وصدق الله العظيم إذ يقول في كتابه الكريم: «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين» (الأعراف: 31).

وتعد هذه الآية الكريمة دستورا غذائيا وصحيا للإنسان يهتدي به في صيامه، بل في حياته لكي يعيش صحيحا في بدنه، معافى في صحته..

إن الله سبحانه وتعالى يعلمنا أن نأكل ونشرب ما لذ وطاب من غير إسراف ولا تبذير.. وفي هذا المعنى جاءت السنة النبوية الشريفة حيث يقول رسول الله «كلوا واشربوا وتصدقوا والبسوا في غير مخيلة ولا سرف، فإن الله يحب أن يرى أثر نعمه على عبده».