

الصائمون الأقدر على مقاومة الأمراض



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 طوعاً لتحريض منعكسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحتّم 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 متعوداً 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، فكثر من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منتظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبقاء الأمعاء 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 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 قسطاً من الراحة ويبعد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكتبتين. 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 لامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة. الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

مدخل للصيام

عرفنا بعضاً من فوائد الصيام يصبح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان، وما هي 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 وارد 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 والحصرم والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليسترول 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 سعرة حرارية في اليوم كمعدل عام، أما الإنسان النشط فيحتاج إلى 2500 أو 3000 سعرة حرارية، والرياضيون قد يصرفون حتى 100 ألف سعر حرارية في اليوم. واستناداً 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 جداً 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 اللعب بتحليل السكريات. وتقوم الأغذية المخاطية بالامتصاص. ثم تدخل الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات تحلل البروتينات بشكل أساسي هناك، وبعد أن تستقر الأغذية لمدة نصف ساعة تقريباً في المعدة، تبدأ بالتفريغ إلى الاثني عشر والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريباً تصل الأغذية إلى القولون (المسرن الغليظ)، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء

إلى كتل غائطية تخرج تبعاً لحركة الأمعاء. تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضماً ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد بدوم هضمها ثماني ساعات ولهذا الاعتبارات فوائد سنذكرها لاحقاً. أثناء فترة الصيام تصبح المعدة والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريباً من الأغذية الواردة من الخارج، حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا تبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الداخلية. ويعتبر الصيام نوعاً من أنواع الغسل الهضمي الذاتي، حيث يطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدراً للآعاجات. 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 في المئة من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية طازجة وغير مطهية وإمكانية الاختيار في الجزء المتبقي والسعة، لكن يجب الحذر من تناول المنتجات المحررة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيمائية.

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 أسبوعياً، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين أسبوعياً والسمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. ولا ينصح بتناول اللحوم الغالية والدهون. ويرى أن على المسنين عدم الاعتثار من الحليب واللبن الدسم، والقشدة والجبن والزبد وغيرها.

ويرى البعض الآخر مثل خبيرة التغذية سوزان مارتين 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 الحاروري لا يتجاوز الـ2000 سعرة حرارية 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 منخفضاً قليلاً، 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 السكاكر الأحادية سريعة الامتصاص لتعوض ما فقدته الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير لكي لا تمتلي المعدة. الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والغص البطني، لأن سعة المعدة الطبيعية من لتر إلى لترين، وإذا حشيت بالطعام يتمدد جدارها ويحدث الألم. يفضل أن تكون الوجبة الرئيسية متضمنة على نوع واحد من الطعام، أو عدة أنواع متقاربة الفصيلة، وذلك لئلا يحدث تلبك معوي وعسرة في الهضم.

ينصح بتفادي المواد الدسمة قدر الامكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ. ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليينات لتسهيل عملية الهضم.

ما بين الإفطار والسحور يجب الا يجلس الإنسان بحالة خمول أثناء تلك الفترة، بل على العكس يجب أن يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحركة الأمعاء، ولكي ينظم فزيولوجيا الهضم. إضافة الى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهوداً 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 متأخراً. إضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد الشخص على الاسترخاء أثناء اليوم التالي خلال فترة الصيام لأن الرياضة تزيد من إفراز مادة الأندروفين الداخلي في الجسم، إضافة إلى أنها تزيد شهية الإنسان في فترة السحور لكي يبدأ صياحه في اليوم التالي بحززون جيد من الطاقة.

ويرى البعض أن تناول بعض السكريات خلال هذه الفترة مفيد من أجل زيادة كمية الطاقة وتسهيل عمليات الهضم، ويفر الصيام فرصة للتخلي عن التدخين والذين لا حول لهم ولا قوة يمكنهم تخفيف التدخين 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 افرطوا في التدخين بين فترة الإفطار والسحور.

السحور يمارس الكثيرون عادات خاطئة أثناء فترة السحور. فالبيض يستقظ 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 بالسكاكر خاصة الأحادية لأن امتصاصها وهضمها سريع حيث تنفجر 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 قليلاً في فترة السحور. النوعية وليس الكمية من خلال ما أوردنا في الفقرات السابقة بإمكاننا القول أن بالإمكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمرعاة معدل الطاقة الواردة إلى الجسم. فلو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر إنساناً وزنه 70 كيلو غراماً ويقوم بنشاط معتدل يومياً فهذا يعني انه بحاجة إلى ما يعادل 3000 سعيرة حرارية من الطاقة.

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

وقفات رمضانية

السلف والوجود في رمضان

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس بالخير وكان أجود ما يكون في شهر رمضان إن جبريل عليه السلام كان يلقاه في كل ستة في رمضان حتى ينسلخ فيعرض عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم القرآن فإذا لقيه جبريل كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة» متفق عليه.

قال المهلب: وفيه بركة أعمال الخير وإن بعضها يفتح بعضها ويعين على بعض ألا ترى أن بركة الصيام ولقاء جبريل وعرضه القرآن عليه زاد في جود النبي صلى الله عليه وسلم وصدقته حتى كان أجود من الريح المرسلة. وقال ابن رجب: قال الشافعي رضي الله عنه: أحب للرجل الزيادة بالجود في شهر رمضان اقتداء برسول الله صلى الله عليه وسلم ولحاجة الناس فيه إلى مصالحهم ولتشاغل كثير منهم بالصوم والصلاة عن مكاسبهم. وكان ابن عمر رضي لله عنهما يصوم ولا يفطر إلا مع المساكين. وكان إذا جاءه سائل وهو على طعامه أخذ نصيبه من الطعام وقام فاعطاه السائل.

السلف وتنوع القربات

وقد كان للسلف في كل باب من أبواب القربات أوفر الحظ، وكانوا يحفظون صيامهم من الضياع في القيل والقال وكثرة السؤال. لذا تجد كثيراً منهم قد لازم المسجد ليحفظ صيامه وينقطع عن الناس ويتفرغ للعبادة. عن طلق بن قيس قال: قال أبوذر رضي الله عنه: إذا صمت فتحفظ ما استطعت. وكان طلق إذا كان يوم صومه دخل فلم يخرج إلا لصلاة. أخرجه ابن أبي شيبة. وكانوا حريصين على استثمار أوقاتهم، واغتنام ساعات الليل والنهار كما مر معنا. وكان أحدهم أشح على وقته من صاحب المال على الله. قال ابن مسعود رضي الله عنه: ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسهُ نقص فيه أجلي ولم يزيد فيه عملي. وقال ابن القيم رحمه الله: إضاعة الوقت أشد من الموت لأن إضاعة الوقت تقطعك عن الله والدار الآخرة والموت يقطعك عن الدنيا وأهلها وخاصة رمضان السلف: الإمساك عن تعاطي جميع المفطرات الحسية والمعنوية، وفعل ما يرضي الله، يحسنون نومهم كما يحسنون قومتهم، يتنافسون في الطاعات والقربات، ويفرون من مقارفة المعاصي والسيئات، يحفظون صيامهم من جميع المفطرات، يعملون بكتاب الله وسنة رسوله، ويوصي بعضهم بعضاً بالأ يكون يوم صوم أحدهم كيوم فطره، فعن جابر بن عبد الله - رضي الله عنه- قال: «إذا صمت فليصم سمعك وبصرك، ولسانك عن الكذب والمحارم، ودع أذى الجار، وليكن عليك وقار وسكينة يوم صومك، ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء». فلا بد أن نذكر أنفسنا بشيء من حياتهم، حتى يزداد إيماننا، وتقوى صلتنا بخالقنا، وحتى تقوى عزائمتنا، وتشدد هممنا، فنقتدي بهم - نرجو من الله ذلك-.

نسأل الله أن يجعلنا متأسين بسنة نبيه صلى الله عليه وسلم، مهتدين بهديه، نسير على ما سار عليه صالحو سلف الأمة من الصحابة والتابعين ومن تبعهم بإحسان. وأن يستعملنا في طاعته، ويجنبنا معصيته، وأن يبرزقنا بالإخلاص في القول والعمل، وأن يوفقنا لقيام رمضان وصيامه إيماناً واحتساباً وبتقبله منا، وجعلنا ممن وفق لقيام ليلة القدر، وأن يعلي هممنا، ويقينا شرور أنفسنا. آمين اللهم آمين.

العطايا الخمس في رمضان

عن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وآله قال: اعطيت أمي في شهر رمضان خمسا لئ يعطهن أمة نبي قبلي أما الاولى: فإذا كان أول ليلة من شهر رمضان نظر الله إليه ومن نظر الله إليه لم يعذبه أبداً. وأما الثانية: فإن خلف أقوامهم حين يمسون أطيّب عند الله من ريح المسك. وأما الثالثة: فإن الملائكة يستغفرون لهم في ليالهم ونهارهم.

وأما الرابعة: فإن الله عز وجل يأمر جنته أن استعدي وتزيني لعبادي فيوشك أن يذهب عنهم نصب الدنيا وأذاها ويصيروا إلى جنتي وكرامتي.

وأما الخامسة: فإذا كان آخر ليلة غفر لهم جميعاً فقال رجل: ليلة القدر يا رسول الله؟ فقال: ألم تر إلى العمال إذا فرغوا من أعمالهم وقوا.

