

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 منغصات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحدث 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، فكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم 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 وغيرهما.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وامتلائها الدائم حيث ينشط وينش العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم. الصيام المنظم وفق برنامج صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

يحسن الصيام من أداء القلب وجويته. لأن امتلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضيق مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطاً من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكلىتين.

وللإجابة على هذه التساؤلات لا بد من عرض 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 بتسليتها أجزاء معينة داخل خلايا الجسم، وهذه الطاقة هي التي تتحكم بعملية البناء والهضم وبالتالي الاستمرارية في الحياة. وهدف التغذية بشكل عام هو تأمين وارد دائم من الطاقة، ومن المعروف أن المصادر الأساسية للتغذية هي ثلاثة: السكريات، والبروتينات والنشوج، وبالطبع المعادن والفيتامينات التي تتوسط عمليات الاستقلاب رغم كمياتها القليلة. الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصدر نفسه حيث تتحول السكريات إلى حمض الخل والحمض والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحمية والغلثانية، 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 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 تقريباً في المعدة، تبدأ بالتفريغ إلى الاثني عشر والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص

للمواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريباً تصل الأغذية إلى القولون (المصراغ 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 يودم هضمها ثمانى ساعات ولهذه الاعتبارات فوائدها تذكرها لاحقاً.

أثناء فترة الصيام تصبح المعدة والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريباً من الأغذية الواردة من الخارج، حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا يتبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الدخالية.

ويتغير الصيام نوعاً من أنواع الغسل الهضمي الذاتي، حيث يطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدراً لغاز عاجاز. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي يكون على شكل جليكوجين 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 في المئة من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية ملائمة وغير مطبوخة وإمكانية الاختيار الجزئية المتبقية 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 والسكرات. ويرى بريك أن الإنسان يجب أن يتناول اللحوم

ثلاث مرات اسبوعياً، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين اسبوعياً والسّمك مرتين إلى ثلاث مرات اسبوعياً. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدهون. ويرى أن على المسنين عدم الأكل 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 الحروري 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 الاحادية سريعة الامتصاص تتعوض ما قلنا، 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 السكر الاحادية سريعة الامتصاص لا يقوم فقده الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير لكي لا تمتلئ المعدة. الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لتلا حدوث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والمغص 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 الصيغة، وذلك لتلا حدوث تلبك معوي وعسرة في الهضم.

ينصح بتفادي المواد الدسمة قدر الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ. ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليّنات 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 فيزيولوجيا الهضم. إضافة إلى 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 الاشباع 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 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 لاقبل قدر ممكن لأن التدخين يؤثر في نظام الطعام ويقلل الشهية، ويزيد من المفزرات الهضمية الضارة، وبالتالي يجعلهم لا يفطرون بشكل جيد، ويحدث لدى البعض نوع من الهزال إذا افترطوا في التدخين بين فترة الإفطار والسحور.

السحور يمارس الكثيرون عادات خاطئة أثناء فترة السحور. فالبعض يستيقظ ليأكل 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 الاحادية لأن امتصاصها ومضمها سريع حيث تنفجر المعدة بسرعة. كذلك يمكن أخذ كمية من الأغذية الغنية بالألياف وبعض البروتينات. ولا ينصح بالنوم مباشرة بعد وجبة السحور.

وفي السور 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 بإمكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمراعاة معدل الطاقة الواردة إلى الجسم. فلو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر أنساناً وزنه 70 كيلو غراماً ويقوم بنشاط معتدل يومياً فهذا يعني أنه بحاجة إلى ما يعادل 3000 سعرة حرارية من الطاقة.

وهذه الكمية يمكن الحصول عليها من خلال ما أوردنا في الفقرات السابقة. وفيما يعادل كيلو غراماً من السكريات أو كيلو غراماً من البروتينات. وبعد أن يتناول الإنسان نصف كيلو غرام من الشحوم أو كيلو غراماً من السكر أو ما يعادله من البروتين يمكن أن يوزع هذه الكمية الحرارية بأحد الأنماط اليومية من البروتينات و70 غراماً والحاجة اليومية من السكر (200 غرام) والحاجة اليومية من الشحوم (50 غراماً) ومقدار غير محدد من الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف والسوائل

وقفات رمضانية

السلف والجدود 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 سنة 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 طعامة 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 ويقطع عن الناس ويتفرغ للعبادة.

عن طلق بن قيس قال: قال أبوذر رضي الله عنه: إذا صمت فحتفظ 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 أشج على وقته من صاحب المال على ماله. قال ابن مسعود رضي الله عنه: ما دمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه نقص فيه أجلي وأجلى في غيبتي. وقال ابن القيم رحمه الله: إضاعة الوقت أشد من الموت لأن إضاعة الوقت تقطع عن الله والدار الآخرة والموت يقطع عن الدنيا وأهلها

وخلاصة رمضان السلف: الإمساك عن تعاطي جميع المفطرات الحسية والمعنوية، وفعل ما يرضي الله، يحسنون نومهم كما يحسنون قومتهم، يتنأفسون في الطاعات والقربات، ويفرون من مقاربة المعاصي والسيئات، يحفظون صيامهم من جميع المفطرات، يعملون بكتاب الله وسنة رسوله، ويوصي بعضهم بعضاً بالأمر بكون يوم صوم أحدهم كيوم فطره، فمن جابر بن عبد الله -رضي الله عنه- قال: «إذا صمت فليصم سمعك وبصرك، ولسانك عن الكذب والمحارم، ودع أذى الجار، ولكن علك وقار وسكينة يوم صومك، ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء». فلا بد أن تذكر أنفسنا بشيء من حياتهم، حتى يزداد إيماننا، وتقوى صلتنا بخالقنا، وحتى تقوى عزائمتنا، وتشدد هممتنا، فلتقتدي 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 يرزقنا الإخلاص في القول والعمل، وأن يوفقنا لقيام رمضان وصيامه إيماناً واحتساباً ويتقبله منا، ويجعلنا ممن وفق لقيام ليلة القدر، وأن يعلي هممتنا، ويقينا شرور أنفسنا. آمين اللهم فواء.

العطايا الخمس في رمضان

عن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وآله قال: أعطيت أمتي في شهر رمضان خمساً لم يعطهن أمة نبي قبلي أما الأولى: فإذا كان أول ليلة من شهر رمضان نظر الله إليه ومن نظر الله إليه لم يعذبه أبداً.

وأما الثانية: فإن خلف أفواههم حين يمسون أطيب عند الله من ريح المسك.

وأما الثالثة: فإن الملائكة يستغفرون لهم في لييلهم ونهارهم.

وأما الرابعة: فإن الله عز وجل يأمر جنته أن تستعدي وتزيني لعبادي فيوشك أن يذهب عنهم نهم 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.