

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا تراقف مع قواعد صحية للإفطار والسحور دون إصراف في الطعام فالصيام من الناحية الطبية هو حالة فسيولوجية يخضع لها الجسم طوعا لتحريض منعكسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تختم 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. وأشارات 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 الالتهابية 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 والغذاء الناتجة عن الكبد والبنكرياس وغيرهما. كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وامتلائها الدائم حيث ينشط ويشد العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حرارتها بشكل سليم. الصيام المنتظم وفق برنامج صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد. يحسن الصيام من أداء القلب وحيويته. لان امتلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضغط مخاطر عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطا من الراحة ويعيد استرجاع قواه، حيث يتسنى له أن يضع الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكليتين. خلو المعدة لمدة ساعات من الطعام يؤدي إلى انعاش الصدر وذلك بخفض الضغط الحاصل من المعدة على القلب والصدر عبر الحجاب الحاجز (عضلة تفصل محتويات البطن عن محتويات الصدر)، وبذلك يأخذ التنفس حذوه القوي ويعود بنتائج إيجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تغادي المخدرات والكثيرة. الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود على الجسم بنتائج إيجابية كثيرة.

مدخل للصيام

عرفنا بعضا من فوائد الصيام، ويصح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان؟ وما كمية الطعام ووقت عيته؟ 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 الحل والحصم 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 تريد 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 يحتاج إلى 2500 أو 3000 سعر حراري، والرياضيون قد يصلون 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 بالتفريع إلى الأثني عشرى والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية

فضل الصيام في القرآن والسنة



العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام. وفي حديث رواه النسائي عن أبي أمامة قال: قلت يا رسول مرني بعمل ينفعني الله به، قال: «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام - والذي يشتمل على الأقل على أربع عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم يضع ساعات إفطار - هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلمون شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر كما جاء في سنة النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد والنسائي عن أبي ذر رضي الله عنه: «من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صيام الدهر» فأنزل الله تصديق ذلك في كتابه «من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها»، ذلك في يوم بعشرة أيام..

الصوم أشطر طبيب للتخسيس

إنه وبلا مبالغة يمكننا القول ان الصيام أقدر طبيب تخسيس وأرخصهم على الإطلاق، لأنه يؤدي حتما إلى إنقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، ولا يتخيم الإنسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام، لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعدد من التمرات لا غير.. أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هو خير هدي لمن صام عن الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطي الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد. أما لو بدأت تعاملك بعد جوع بأكل اللحوم والخضروات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتا طويلا كي يتم هضمها ويتحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها توهما منه أنه مازال جائعا، ويقفد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالا على الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريد به الله تعالى لعباده بالطبع من تشريعه وأمره لعباده بالصوم «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان»، فإن شهد منكم الشهر فليصمه، ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر» (البقرة: 185).

كان فاعلا فقلتُ لطعامه وثلتُ لشرابه وثلتُ لنفسيه أن أشربُ ما لمُلا البطن، ومعلومٌ بالحس والتجربة والخبر الطبي أن أكثرَ ما يضرُ القلبَ والبطنَ امتلاءُ البطنِ والمعدة.

فالبطن إذا امتلأ بالطعام ضاقت عن الشراب... وإذا شرب الإنسان ضاق عن النفس وجدَّ جهداً ومعدانةً كبيرةً في تنفسه وكأنه يحمل أثقالاً ليس صدره!

لحظة من فضلك

كثير من الناس فهم شهر رمضان فهما خاطئا واضح ما يدل على ذلك تلك الطوارئ التي تشدها كافة مؤسسات مجتمعاتنا بدءا من الأفران والإسرة وانتفاء بالمجتمع كله والتأمل في حال الأمة الإسلامية والأمة العربية على وجه الخصوص يجد أن الأمة ممثلة في أفرادها تنسحق طاقتها وكأنها مقبلة على موسم جفاف وقطع ومجاعة لا تبقى ولا تذر، فالمسلمون يستقبلون ضيفهم بإفراغ جيوبهم عند التجار... تجار الأطعمة والأشربة، وانقلب الامور فبدلا من أن يكون شهر رمضان شهر الصيام والإقلال من الطعام.. صار شهر الطعام والإكثار منه إلى حد غريب، ويخرج المسلم من رمضان ممثلي الجسم عظيم الكرش لا يمثلني الصحف بالأعمال الصالحة والسننات وأنواع الفرب والطاعات فهل تستطيع أن تجعل رمضان هذا العام مختلفا عن سابقه؟ يمكنك ذلك أن تخلت عن سلع الدنيا ورغبت في سلعته الله الا وهي الجنة... الجنة... الجنة... الطب الحديث أثبت أن الصيام يعكس الجسد من أداء وظائفه الحيوية

يقول تعالى في كتابه الكريم «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم من قبلكم» (البقرة: 183) ويقول جل وعلا «وان تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» (البقرة: 184) فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى «وان تصوموا خير لكم»، إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات

يقول تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183) ويقول تعالى: «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون» (البقرة: 185).

أحاديث شريفة

روى البخاري ومسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله «من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه».

وعن سلمان بن عامر - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «إذا أفطر أحدكم فليغفر على تمر، فإنه بركة، فإن لم يجد تمرا فالماء له طهور».

وعن أنس - رضي الله عنه - قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يُفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرا حنظل أو تمر، فإنه بركة».

الحكمة من صوم النبي صلى الله عليه وسلم بالإفطار على التمر، فإن هذا الهدي النبوي حكمة رائعة، وأن فيه هديا طبيا وصحيا عظيما.

فقد اختار النبي صلى الله عليه وسلم هذه المأكولات دون غيرها، لأن أهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعرض ما فقد في نهار صومه.

والطاقة تأتي من تناول غذاء في صورة مادة دهنية أو سكرية أو بروتينية، ثم تتحول بالهضم إلى عناصرها الأولية، فتمتص إلى الدم ويحترق جزء منها بالانحيم مولدا الطاقة. كما أنها تسرع في ويمكن امتصاصه ونهايه إلى الدم هو المواد السكرية والنشوية وبخاصة تلك التي تحتوي على سكر أحادي (غلوكوز) أو ثنائي (سكروز) ويحتوي الجزء المأكول من التمر على 87 في المئة من الوزن، وبه مواد سكرية حوالي 73 في المئة من وزن الجزء المأكول، 2.2 في المئة بروتينات، 6 في المئة دهون وحوالي 22 في المئة ماء. فتتوالى الرطب أو التمر يزود الجسم بمادة سكرية كمية كبيرة فضلا عن السرعة في التزويد، لأن العدة والأغذية خاليتين ومستعدتان للعمل والامتصاص السريع وبخاصة في وجود نسبة الماء العالية في الرطب.

ماذا يربح صائم رمضان؟

الصائم لرمضان يربح ربحا لا حد له فلو لم يربح سوى انه: يربح الجهاد الهضمي وينجح أغشية الجسم فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الحامضية والتوكسينات التي تتولد في الجسم باستمرار ويعطي راحة تامة للأعضاء الحيوية الهامة ويوقف امتصاص الأغذية التي تتحلل داخل الأمعاء ويخلص القناة الهضمية من الجراثيم والتخمرات.

وقفات رمضانية

تفسير أواخر سورة البقرة

قال تعالى «لله ما في السموات والأرض وما في الأرض وإن تبدوا ما في أنفسكم أو تخفوه يحسبكم به الله فيعقب من يشاء ويعذب من يشاء والله على كل شيء قدير» (البقرة: 284).

لله ملك السموات والأرض وما فيها ملكا وتدبيرا به، فيعفو عن يشاء، ويؤاخذ من يشاء، والله قادر على كل شيء، وقد أكرم الله المسلمين بعد ذلك فعفا عن حديث النفس وخطرات القلب ما لم يتبعها كلام أو عمل، كما ثبت ذلك عن رسول الله صلى الله عليه وسلم.

«أمن الرسول بما أنزل إليه من ربه والمؤمنون كل آمن بالله وملائكته وكتبه ورسله لا يفرق بين أحد منهم وما يؤمنون بما أنزل إليهم وما يحكمهم» (البقرة: 285).

بما أوحي إليه من ربه وحق له أن يؤمن، والمؤمنون كذلك صدقوا وعملوا بالقرآن العظيم، كل منهم صدق بالله وبآياته وأحكامه، وأن الله رسلا ملائكة كراما، وأنه أنزل كتابا، وأرسل إلى خلقه رسلا لا يؤمن -نحن المؤمن- ببعضهم وننكر بعضهم، بل يؤمن بهم جميعا. وقال الرسول والمؤمنون: سمعنا يا ربنا ما أوحيت به، وأطعنا في كل ذلك، نرجو أن تغفر -يفضل- ذنوبنا، فآتت التي ربينا بها نعمت به علينا، وإليك -وجدك- مرجعنا ومصيرنا.

«لا تكلف الله نفسا إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا ربنا ولا تحمل علينا إصرا كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به وأعف عنا وأغفر لنا وأغفر لنا إن كنا كنا فأنصرتنا على القوم الكافرين» (286) دين الله يسر لا مشقة فيه، فلا يطلب الله من عباده ما لا يطيقونه، فمن فعل خيرا فلا خيرا، ومن فعل شرا نال شرا. ربنا لا تعاقبنا نسيانا شيئا مما أتت بصدقه علينا، أو أخطأنا في فعل شيء نهيئنا عن فعله، ربنا ولا تكلفنا من الأعمال الشاقة ما لكفنا من قبلنا من العصاة عقوبة لهم، ربنا ولا تحملنا ما لا نستطيعه من التكاليف والمصائب، وامح ذنوبنا، واستر عيوبنا، واحسن إلينا، أنت مالك أمرنا ومديره، فانصرتنا على من جحدوا دينك واتكروا وحادتك، وكذبوا نبيك محمدا صلى الله عليه وسلم، واجعل العقابية لنا عليهم في الدنيا والآخرة.

أيها الصائم

لقد بين الله سبحانه وتعالى لنا بعضا من أسرار التشريع وحكم التكليف في آيات كثيرة من كتابه المبين: شحذا للأذنان أن تفكر وتعمل، وإيماء إلى أن هذا التشريع الإلهي الخالد لا يقم إلا على ما يحقق للناس مصلحة، أو يدفع عنهم ضررا، وليزداد إقبال النفوس على الدين قوة إلى قوة.

وحيث أمرنا بالصيام ذكر حكمته وفادته الجامعة بكلمة واحدة من كلامه المعجز، فقال -عز وجل-: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة: 183).

فالتقوى هي الحكمة الجامعة من تشريع الصيام، بل انظر إلى قول رسول الله صلى الله عليه وسلم- «أي آداب الصائم- كما في الصحيحين-: «الصيام جنة -أي وقاية- وإذا قام يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، رواه البخاري، ومسلم. فقد قدم الحكمة من الصيام ثم بين آدابها: ليكون أوق في النفس، وأعظم أثرا.

وما دام الإسلام لا يتقوى العقل، ولا يخاطب الناس إلا بما يتفق مع التفكير السليم، والمنطق القويم ولا يأمر بالتشريع بشيء إلا إذا كانت المصلحة تختم العمل به أو تركه -لم يكن علينا من حرج حين ننظر في كل أسرار التشريع وبينان فوائده. وما برح الناس في كل عصر يرون من فوائد التشريع ما يتفق مع تفكيرهم، ومصالحهم، وهذا دليل على أن هذا التشريع من لدن حكيم خبير، أحسن كل شيء خلقه ثم هدى.

أخي الصائم

يفرد الصوم من بين العبادات بأنه قمع للغرائز عن الاسترسال في الشهوات، التي هي أصل البلاء على الروح والبدن، وفطم لأمهات الجوارح عن أمهات الملمات، ولا مؤيد للإنسان كالكبح لضراوة الغرائز فيه، والحد من سلطان الشهوات عليه.

بل هو في الحقيقة نصر له على هذه العوامل التي تندس بنفسه، وتعدده عن الكمال.

وكما يحسن في عرف التربية أن يؤخذ الصغير بالشيء في بعض الأحيان، وأن يعاقب بالحرمان من بعض ما تملبه عليه نفسه -فإنه يجب في التربية الدينية لكسار المكلفين أن يؤخذوا بالشيء الإلهي الخاشع» (البقرة: 45)، أو متباعدة كشهر رمضان، إن في الصوم جوعا للبطن، وشبعا للروح، وإضواء للجسم، ونهوية للقلب، وهبوط بالذلة، وسوما بالنفس.

في الصوم يجد المؤمن فراغا لمناجاة ربه والاتصال به، والإقبال عليه والأنس بذكره وتلاوة كتابه.