

الصائمون الأقدر على مقاومة الأمراض



الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا تراقف 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 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 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 والغذية الناتجة عن الكبد والبنكرياس وغيرهما. كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وامتلائها الدائم حيث ينشط وينشد 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. فقد الصيام يأخذ الإنسان قسطا من الراحة وبعد 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 حوده القصوى ويعود بانتعاش إيجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم. الصيام فرصة للاستمتاع بالتدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تقادي مضاره الكثير. الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود الجسم بانتعاش إيجابية كثيرة.

مدخل للصيام

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

للإجابة 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 الصبر نفسه حيث تتحول للسكريات إلى حمض الخل والحصرم والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحمية والكالافيه، والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، أو ما يدعى بلفة 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 سرعة حرارية في اليوم كمعدل عام، أما الإنسان النشط فيحتاج إلى 2500 أو 3000 سرعة حرارية، والرياضيون قد يصرفون حتى 100 ألف سعر حرارية 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 الأغذية 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 بالتفريق إلى الأثني عشر والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون (المصراع الغليظ)، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غاطلية تخرج تبعا لحركة الأمعاء. تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضما ثم تلحقها 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 مخروونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدرا للزجاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخروونه 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 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 والسماك مرتين إلى ثلاث مرات اسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدهون. ويرى أن على المسنن عدم الإكثار من الحليب واللبن الدسم، والقشدة والجبن والزبد وغيرها.

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

السحور يمارس الكثيرون عادات خاطئة أثناء فترة السحور، فالبعض يستنقظ ليلاكل ثم ينام وهذا امر مغلوط. السحور هو وجبة مهمة لمواجهة فترة طويلة من الصيام لذلك يجب تناول أغذية بطيئة الهض في هذه الوجبة مثل البروتينات وبعض النشويات التي تحتوي على زيوت نباتية. ويجب عدم ملء المعدة بالساكاك خاصة الأحادية لأن امتصاصها وهضمها سريع حيث تنفجر المعدة بسرعة. كذلك يمكن اخذ كمية من الأغذية الغنية بالألياف وبعض البروتينات. ولا ينصح بالنوم مباشرة بعد وجبة السحور.

وفي السول 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 وردنا في الفقرات السابقة بإمكاننا القول أن بالإمكان تناول ما شاء الصائون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمراعة معدل الطاقة الواردة إلى الجسم. فلو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر انسانا وزنه 70 كيلو غراما ويقوم بنشاط معتدل يوميا فهذا يعني أنه بحاجة إلى ما يعادل 3000 سعيرة حرارية من الطاقة.

وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراما من الشحوم، أو فيما يعادل كيلو غراما من السكريات أو كيلو غراما من البروتينات. وبدل أن يتناول الإنسان نصف كيلو غرام من الشحوم أو كيلو غراما من السكاك ما عداها من المخالفا من الكملات، والله أعلم. وقال شيخنا في

الحرارية بأخذ الحاجة اليومية من البروتينات وهي 70 غراما والحاجة اليومية من الشحوم (50 غراما) ومقدار غير

الزيت الخفيفة في الطبخ.

ينصح بالاعتدال على الفواكه والمليينات 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

أحدهما زيادة قبجها في الصوم على غيرها، والثاني البحث على سلامة الصوم عنها. وأن سلامتها منها صفة كمال فيه، وقوة الكلام تقتضي أن يقبح ذلك لأجل الصوم، فمقتضى ذلك أن الصوم يكمل بالسلامة عنها. قال : فإذا لم يسلم عنها نقص. ثم قال: ولا شك في أن التكاليف قد ترد بأشياء وينبه بها على أخرى بطريق الإشارة، وليس المقصود من الصوم المحض كما في المنهيات لأنه يشترط له النية بالإجماع، ولعل القصد به في الأصل الإمساك عن جميع المخالافات، لكن لما كان ذلك يشق خفف الله وأمر بالإمساك عن المفطرات، ونبه الغافل بذلك على الإمساك عن المخالقات، وأرشد إلى ذلك ما تضمنته أحاديث المبين عن الله مراده، فيكون اجتناب المفطرات واجباً واجتناب ما عداها من المخالقات من الكملات، والله أعلم. وقال شيخنا في شرح الترمذي: لما أخرج الترمذي هذا الحديث ترجم ما جاء في التشديد في الغيبة للصائم، وهو غير ملل الغيبة ليست قول الزور ولا العمل به لأنها أن يذكر غيره بما يكرمه، وقول الزور هو الكذب، وقد وافق الترمذي بقية أصحاب السنن فترجموا بالغيبة وذكروا هذا الحديث، وكأنهم فهموا من ذكر قول الزور والعمل به الأمر بحفظ النطق، ويمكن أن يكون فيه إشارة إلى الزيادة التي وردت في بعض طرقه وهي الجهل فإنه يصح إطلاقه على جميع المعاصي. وأما قوله « والعمل به » فيعود على الزور، ويحتفل أن يعود أيضا على الجهل أي والعمل بكل منهما.



وتفتت رمضان

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 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 أجود بالخير من

الريح المرسلة»، منفق عليه. قال المهبأ: وفيه بركة أعمال الخير وإن بعضها يفتتح 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 بالجدود في شهر رمضان اقتداء برسول الله صلى الله عليه وسلم ولحاجة الناس فيه إلى مصالحهم ولتشاغل كثير منهم بالصوم والصلاة في 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 فأعطاه السائل.

السلف وتنوع القربات

وقد كان للسلف في كل باب من أبواب القربات أوفر الحظ، وكانوا يحفظون صيامهم من الضعاف في القبل والقال وكثرة السؤال. لذا تجد كثيرا منهم قد لازم المسجد ليحفظ صيامه ويتقطع عن الناس ويتفرغ للعبادة.

عن طلق بن قيس قال: قال أبوذر رضي الله عنه: إذا صمت تحفظت ما استطعت. وكان طلق إذا كان يوم صومه دخل فلم يخرج إلا لصلاة. أخرجه ابن أبي شيبة. وكانوا حريصين على استئذان أو قاتهم، واغتنام ساعات الليل والنهار كما مر معنا. وكان أحدهم أشج على وقته من صاحب المال على شيء. قال ابن مسعود رضي الله عنه: ما ندمت على ما فعله من يوم غربت شمسه نقص فلي أجلي ولم يزد فيه عملي.

وقال ابن القيم رحمه الله: أضعاء الوقت أشد من الموت لأن إضاعة الوقت تقطعك عن الله والدار الآخرة والموت تقطعك عن الدنيا وأهلها وخلاصة رمضان السلف: الإمساك عن تعاطي جميع المفطرات الحسية والمعنوية، وفعل ما يرضي الله، وتحسين نومتهم كما يحسنون قومتهم، بتناسون في الطاعات والقربات، وفرون من مقاربة المعاصي والسيئات، يحفظون صيامهم من جميع المفطرات، يعملون بكتاب الله وسنة رسوله، ويوصي بعضهم بعضا بالأل يكون يوم صوم أدهم كيوم فطره، فعن جابر بن عبدالله -رضي الله عنه- قال: «إذا صمت فليصم سمعت وصركر، ولسانك عن الكذب والمحارم، ودع أذى الجار، وليكن عليك قار وسكينة يوم صومك، ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سوءا». فلايد أن تذكر أنفسنا بشيء من حياتهم، حتى يزداد إيماننا، وتقوى صلتنا بخالقنا، وحتى تقوى عزائمنا، وتشهد همتنا، فنقتدي بهم -نرجو من الله ذلك-.

نسال 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 إيمانا واحتسابا وينقله منا، ويجعلنا ممن وفق لقيام ليلة القدر، وأن يعلي همتنا، ويقينا شرور أنفسنا. آمين اللهم آمين.

العطايا الخمس في رمضان

عن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وآله قال: أعطيت أمّتي في شهر رمضان خمسا لم يعطهن أمة نبي قبلي أما الأولى: فإذا كان أول ليلة من شهر رمضان نظر الله إليه ومن نظر الله إليه لم يعبه أبدا. وأما الثانية: فإن خلف أقوامهم 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 استعدي وتزيني لعبادي فيوشك أن يذهب عنهم نصب الدنيا وأذاها ويصيروا إلى جنتي وكرامتي.

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