

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 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، فكتير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منتظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، ويقاء 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 ضغ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فبعد الصيام يأخذ الإنسان قسطاً من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث تستنسى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفاعلية 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 إيجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم.

الصيام فرصة للاعتناء عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تقادي مضاره الكثيرة.

الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد

من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود الجسم بنتائج إيجابية 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 والقيم 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 ومن الطاقة. ومن المعروف أن المصادر الأساسية للتغذية هي ثلاثة: السكريات، والبروتينات والشحوم، وبالطبع المعادن والفيتامينات التي تنوسط عمليات الاستقلاب رغم كمياتها القليلة. الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى الصبر نفسه حيث تتحول السكريات إلى حمض الأخل والبروتينات إلى الأحماض الأمينية. والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحمية والأحماض، والجعل بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، أو ما يدعى بلغة الطب حلقة كريبس لتصنيع ATP أو الفقرة الحرارية.

ما نريد قوله مما سبق أن الحاجة اليومية للإنسان من أغذية لا تقاس بالكمية الغذائية وإنما بمعدل الفقرة 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 سعرة 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 الأغذية المخاطية بالامتصاص. ثم تدخل الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات تحليل البروتينات بشكل أساسي هناك، وبعد أن تستقر الأغذية لمدة نصف ساعة تقريباً في المعدة، تبدأ بالتفرغ إلى الاثني عشر والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريباً تصل الأغذية إلى القولون (المصران الغليظ)، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غاطية تخرج تبعاً لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضماً ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثمانى 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 يتبقى 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 للعاجات. 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 البوي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية طازجة وغير مهوية وإمكانية الاختيار في الجزء اللينقي والاطعمة 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 والسلمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدقون. ويرى أن على المسنين عدم الأكل من الحليب واللبن الدسم، والقدنسة 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 الحاروري لايتجاوز 2000 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 الى 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 وبفضل تناولها مع حبة أو حبتين من التمر أو سكر العنب لأن السكر 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 الإمكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ.

ينصح بالاعتماد 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 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

افراز مادة الإندورفين الداخلي في الجسم، إضافة الى انها 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 المفرازات الهضمية الضارة، وبالتالي يجعلهم لا يفطرون بشكل جيد، ويحدث لدى البعض نوع من الهزال إذا افطروا 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 الششويات التي تحتوي على زيوت نباتية. ويجب عدم ملء المعدة بالسكاكر خاصة الأحادية لأن امتصاصها وهضمها سريع حيث تفرغ المعدة بسرعة. كذلك يمكن اخذ 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 تفرح 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 الى الجسم. فلو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر إنساناً وزنه 70 كيلو غراماً ويقوم بنشاط معتدل يومياً فهذا يعني انه بحاجة الى ما يعادل 3000 سعيرة حرارية من الطاقة.

وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراماً من الشحوم، أو فيما 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 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 أن 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 وأن بعضها يفتح بعضاً 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 عن مكاسبهم.

وكان ابن عمر رضي لله عنهما يصوم ولا يفطر إلا مع المساكين. وكان إذا جاهد سائل وهو على طعامه أخذ نصيبه من الطعام وقام فاعطاه السائل.

السلف وتنوع القربات

وقد كان السلف 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 قلم يخرج لإ لصلاة. أخرجه ابن أبي شيبة.

وكانوا رحيصين 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 أدمي على يوم غربت شمسك نقص فيه أجلي ولم يزد فيه عملي.

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، يجتسبون نومتهم كما يجتسبون قومتهم، يتنافسون في الطاعات والقربات، ويفرون من مقاربة 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 عبدالله –رضي الله عنه– قال: «إذا صمت فليصم سمعك وبصرك، ولسانك عن الكذب والمحارم، ودع أذى الجار، ولكن 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، ونشدد هممتنا، فنقتدي بهم –نرجو من الله ذلك–.

نسال الله أن يجعلنا متأسين بسنة نبيه صلى الله عليه وسلم، مهتدين بهديه، نشير 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 شروور أنفسنا. آمين اللهم آمين.

العطايا الخمس

في رمضان

عن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وآله قال: أعطيت أمتي 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 يعذبه أبداً.

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

وأما الثالثة: فإن الملائكة يستغفرون لهم في لييلهم ونهارهم.

وأما الرابعة: فإن الله عز وجل يامر جنته أن تصب الدنيا وأذاها ويصبروا 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 فرغوا من أعمالهم وقوا.