

الصائمون الأقدر على مقاومة الأمراض



بمخزون جيد من الطاقة.

وهذه البضائع أن تناول بعض السكريات خلال الفترة مفيد من أجل زيادة الصيام الطاقة وتسهيل عمليات الهضم. ويوفر الصيام فرصة للتخلي عن التدخين والذي لا حول لهم إلا قوة يمكنه تخفيف التدخين إلا قدر ممكن لأن التدخين يؤثر على نظام الطاقة ويقلل الشهية، ويزيد من الفترات الهضمية الضارة، وبالتالي يجعلهم لا يظفرون بشكل جيد، ويحدث لدى البعض نوع من الهزال إذا افطوا في التدخين بن فترة الإفطار والسحور.

أثناء فترة السحور. البعض يفضل سيقظ قبل وقت
ثم ينام وهذا أمر مغلوط. السحور هو واجب
مهمة لمواجهة فترة طويلة من الصيام لذلك
يجب تناول الوجبة بطيئة الهضم في هذه
الوجبة مثل الزبدية وبعض الشويات
التي تحتوي على زيوت نباتية. ويجب عدم
املاء المعدة بالسكسكا خاصة الألياف
اضعاضها وهضمها سريع عند تنفّر المعدة
بسرعة. كذلك يمكن أخذ كمية من الألياف
الغنية بالألياف وبعض البروتينات. ولا
ينصح بالنوم مباشرة بعد وجبة السحور.
في الدول الحارة يجب مراعاة كمية المياه
الوارة والعان للحد من الصوديوم والبوتاسيوم
التي يمكن أن تطرح أثناء فترة النهار خلال
الصيام. لذلك يجب زيادتها قليلا في فترة
السحور.

النوعية وليس الكمية من خلال ما أوردنا في الفقرات السابقة بإمكاننا القول أن بالامكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمراجعة معدل الطاقة الواردة الى الجسم، فلو اخذنا على سبيل المثال وليس الحصر انسانا وزنه 70 كيلو غراما ويقوم بنشاط معتدل يوم هذا يعني ان حاجته الى ما يعادل 3000 سعرة 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. وبما أن يتناول الإنسان نصف كيلو غرام من الشحوم أو كيلو غراما من السكر أو الكمية من البروتين يمكن أن يوزع هذه الطاقة الحارئة بأخذ الحاجة اليومية من البروتينات وهي 70 غراما والحاجة اليومية من السكر 200 غراما) والحاجة اليومية من الشحوم 334 غراما) ومقدار غير محدد من الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالألياف والسوائل

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 مداعاة بعض المسائل الصحية:

بدء الفطور بقليل من الحساء ويفضل تناولها مع حبة أو حبتين من التمر أو السكر العنب لأن السكاكر الإدمانية سريعة الاستمرار لتعوض ما فقده الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بعد المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير إلا في وقتي العودة، الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، كل حبة كعكة معدة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الإحساس والمغص البطني. لأن سعة المعدة الطبيعية من التمر إلى التين، وإذا حشيت بالطعام يتمدد حاداً، ما به حدث الأكل.

يفضل أن تكون الوجبة الرئيسية متضمنة على نوع واحد من الطعام، او عدة انواع متقاربة الفصيلة، وذلك لتلايحدث تلك معوي وعسرة في الهضم.

ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليّنات لتسهيل عملية الهضم.

ما بين الافطار والسحور يجب الا يجلس الانسان بحالة خمول اثناء تلك الفترة، بل على العكس يجب ان يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحركة الاعضاء، ولكي ينظم فيزيولوجيا الهضم. اضافة الى ذلك يجب على الانسان ان

يقدم مجهودا 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 الأشباع الدماغي يحدث متأخرا.

أضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد على تسريع الشخص على الاسترخاء أثناء

اليوم التالي خلال فترة الصيام لان الرياضة تزيد من افراز مادة الاندروفين الداخلي في الجسم، اضافة الى انها تزيد شهية الانسان في فترة السحور لكي يبدأ صيامه في اليوم التالي

والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريباً
من الأغذية الواردة من الخارج، حيث
تتجمع الفضلات في الأمعاء العلوية،
وتتوالى بالتبقي في المعدة والأمعاء إلا
الإفرازات الداخلية. ويعتبر الصيام
نوعاً من أنواع الغسل الهضمي الذاتي،
التي يطرح الجهاز الهضمي مخزونه
من الفضلات التي يمكن أن تكون مصراً
إلا أن الصيام، وخلال فترة الصيام
يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة
الذي يكون على شكل جليكوجين في
الكبد أو على شكل شحوم في الجسم،
وهذه الطاقة المعروفة بعضها الجسم
بعضه الآخر.

أنواع الغذاء يقول عالم التغذية الشهير بول بركليف مؤلف كتاب معجزة الصيام: «الصحى أن التنظيم الغذائى هو الأساس، بالنسبة للجسم، ويجب أن تكون 60 في المئة من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية طازجة وغير مطهية وإمكانية الاختيار في الجزء المتبقى واسعة، لكن يجب الحذر من تناول المنتجات المخررة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيميائية».

فالأطعمة يجب أن تكون في حالة طبيعية قدر الإمكان وتحتوي على قليل من الملح والسكريات. ويرى برك أن الإنسان يجب أن يتناول اللحوم ثلاث مرات أسبوعيا، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين أسبوعيا والسمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدون. ويؤثر إلى على المسنين عدم الأكل من الحليب واللبن الدسم، والقدوة والحب

والزبد وغيرها.
ويرى البعض الآخر مثل خبيرة
التغذية سوزان مارتين ان الوارد الحراري
للإنسان يجب ان يكون كالتالي 50 في
المئة من الكربوهيدرات (السكريات)،
25 في المئة من البروتينات و 25 في
المئة من الشحوم.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الافطار والسحور على ان يكون المقدار الحروري لايتجاوز الـ 2000 سعرة حرارية واذا اراد

حمض الخل والحصرم والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحمية والثلاثية، والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، أو ما يدعى بلغة الطب حلقة كريبس لتصنيع ATP أو لقدرة الخلية.

ما نريد قوله مما سبق أن الحاجة اليومية للإنسان من أغذية لا تقاس بالكمية الغذائية وإنما بمعدل القدرة الحركية التي يستهلكها الإنسان. فالأشخاص البالغ الذي لا يعمل يحتاج 1500 سعرة حرارية في اليوم لمعدل 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 اللحوم 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 و السرطان.

هذا بالنسبة للتغذية، أما بالنسبة لفسيفسولوجيا الهضم فإن المخبر عرضها بمداخل الفهم أسس الصيام. تبدأ عملية الهضم من الفم حيث يبدأ للعاب تحليل للسكريات، وتقوم الأغشية المخاطية المعدة إلى الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات تحليل البروتينات وبشكل أساسي هناك، وبعد أن تستقر الأغذية تبدأ تصف ساعة تقريباً في المعدة. تبدأ التفرغ إلى الاثني عشر الأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص

لهاود الدسمه والسكريه والبروتينيه.
بعد 4 ساعات تقريبا قبل الاغذيه الى
القولون (المصان الغليظ)، حيث يتم
متصاص الماء هناك ويتحول الغذاء الى
كتل غاططيه تخرج تبعا لحركه الامعاء.
تعتبر السكريات البسيطه اسهل
الاغذيه هضمًا ثم تليها البروتينات
ثم الشحوم التي قد يدم هضمها
لمنالي ساعات ولهذه الاعتبار فوائده
سذكرها لاحقا.

الاء لرماء اليم ببع البلاء

صيام يأخذ الإنسان قسطاً من الراحة بعيد استماع قواه، حيث يستنى له فيه الضيق إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكلى.

خلو المعدة من ساعات من الطعام يبرئ انتعاش الصدر وذلك بخفض الضغط حاصل من المعدة على القلب والصدر عبر حجاب الحجاب (عضلة تحت محتويات البطن عن محتويات الصدر)، وذلك بأخذ وتنفس حوده القصوى ويعود بنتائج جابجاية على الدورى الأوكسجين وطرح أكسيد الكربون من الجسم.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو تقليله منه ولهذا تأثير كبير في تقادي ضاره الكثيرة.

الصيام فرصة للتركيز الذهني على حور واحد من الناحية الاجتماعية النفسية ويعود الجسم بنتائج ايجابية ثرية.

مدخل للصيام

عرفنا بعضاً من فوائد الصيام
صبح السؤال: كيف يمكن تنظيم
غذاء في رمضان، وما هي كمية
طعام ونوعيته، وماذا يجب أن يفعل
إنسان في ذلك الشهر؟

وللإجابة على هذه التساؤلات
بد من عرض فكرة مبسطة عن
سيولوجيا البضيم والقيمة الغذائية
لنموالات التي يتناولها الإنسان.
يمكش الجسم بشكل عام على
طاقة الحرارة التي تقوم بتصنيعها
جزاء معينة داخل خلايا الجسم.
هذه الطاقة هي التي تتحكم بعمليات
بناء والهدم وبالتالي الاستمرارية
الحياة.

وهدف التغذية بشكل عام هو تأمين واردات من الطاقة. ومن المعروف أن المصادر الأساسية للتغذية هي ثلاثة: السكريات، البروتينات والدهون، وبالطبع المعادن الفيتامينات التي تتوسط عمليات استقلاب رغم كمياتها القليلة.

الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصير نفسه حيث تتحول السكريات إلى

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا ترافق مع قواعد صحية بلاإفطار والسحور دون إصراف في الطعام - فالصيام من الناحية الطبية له حالة فسيولوجية بخضع لها الجسم طوعا لتخفيض مخاطر معسكات الجوع وتغذية الجسم على الناقلم في الظروف الجديدة التي تخضع عليه الإقلاع عن الطعام والشراب لفترة محددة من الزمن. ويمكن أن يتعرض الإنسان إلى الشعور بالجوع في أي مكان، أو إلى 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، فكتير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منتظم غير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، بقاء 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 ويشد
عضلات في المعدة والأمعاء وينظم

الصيام المنظم وفق برنامج صحي
يساعد على التخلص من الوزن الزائد.
يحسن الصيام من أداء القلب وحيويته.
من امتلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضخ
قنابير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام
بعملية الهضم والامتصاص. فعند

