# 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 طوعا لتحريض منعكسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحتم 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 اكبر 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 والغدية الناتجة عن الكبد والبنكرياس وغيرهما.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وامتلائها الدائم حيث ينشط ويشد 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. لان امتلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فعند الصيام يأخذ الإنسان قسطا من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضخ الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية اكبر 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 ايجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم.

الصيام فرصة للامتناع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تفادي مضاره الكثيرة.

الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود الجسم بنتائج ايجابية 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؟

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 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 المصير نفسه حيث تتحول السكريات إلى حمض الخل والحصرم والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليسترول والأحماض الشحمية والثلاثية، والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، او 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. 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 بالتفريغ إلى الاثني عشر والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية. وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون (المصران الغليظ)، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غائطية تخرج تبعا لحركة الأمعاء.

تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضما ثم تليها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدوم هضمها ثماني 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 مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدرا للازعاجات. 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 ان التنظيم الغذائي هو أهم شيء بالنسبة للجسم، ويجب أن تكون نسبة 60 في المئة من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية 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 ان الانسان يجب ان يتناول اللحوم ثلاث مرات اسبوعيا، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين اسبوعيا والسمك مرتين الى ثلاث مرات اسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدهون. ويرى ان على المسنين عدم الاكثار من الحليب واللبن الدسم، والقشدة والجبن والزبد وغيرها.

ويرى البعض الآخر مثل خبيرة التغذية سوزان مارتن ان الوارد الحراري للانسان يجب ان يكون كالتالي 50 في المئة من الكاربوهيدرات (السكريات)، و25 في المئة من البروتينات و25 في المئة من الشحوم.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الافطار والسحور على ان يكون المقدار الحروري لايتجاوز الـ2000 سعرة حرارية واذا اراد الانسان تناول اكثر من ذلك فعليه ان يقوم بحرق كمية اكبر من الطاقة عن طريق الرياضة اثناء شهر رمضان.

## الإفطار الصحي

الإفطار الصحي عندما يصل الصائم الى فترة الافطار تكون المعدة خاوية ولا تحتوي إلا على العصارة الهاضمة ويكون سكر الدم منخفضا قليلا، 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 او حبتين من التمر او سكر العنب لان السكاكر الاحادية سريعة الامتصاص لتعوض ما فقده الانسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء او العصير لكي لا تمتلئ المعدة.

الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والمغص البطني، لأن سعة المعدة الطبيعية من لتر الى لترين، واذا حشيت بالطعام يتمدد جدارها ويحدث الألم.

يفضل ان تكون الوجبة الرئيسية متضمنة على نوع واحد من الطعام، او عدة انواع متقاربة الفصيلة، وذلك لئلا يحدث تلبك معوي وعسرة في الهضم.

ينصح بتفادي المواد الدسمة قدر الامكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ.

ينصح بالاعتماد على الفواكه والملينات 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 الامعاء، ولكي ينظم فيزيولوجيا الهضم. اضافة الى ذلك يجب على الانسان ان يقدم مجهودا لكي يتخلص من مقادير الطاقة الزائدة التي يمكن ان يتناولها الانسان اثناء فترة الافطار، فمعظم الناس يأخذون ضعف ما يحتاجه الجسم في تلك الوجبة، لأن منعكس الاشباع الدماغي يحدث متأخرا.

اضافة الى ان ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد الشخص على الاسترخاء اثناء 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 بمخزون جيد من الطاقة.

ويرى البعض ان تناول بعض السكريات خلال هذه الفترة مفيد من اجل 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 ويقفل الشهية، ويزيد من المفرزات الهضمية الضارة، وبالتالي يجعلهم لا يفطرون بشكل جيد، ويحدث لدى البعض نوع من الهزال اذا افرطوا في التدخين بين فترة الافطار والسحور.

السحور يمارس الكثيرون عادات خاطئة اثناء فترة السحور. فالبعض يستيقظ ليأكل ثم ينام وهذا امر مغلوط. السحور هو وجبة مهمة لمواجهة فترة طويلة من الصيام لذلك يجب تناول اغذية بطيئة الهضم في هذه الوجبة مثل البروتينات وبعض النشويات التي تحتوي على زيوت نباتية. ويجب عدم ملء المعدة بالسكاكر خاصة الاحادية لان امتصاصها وهضمها سريع حيث تنفرغ المعدة بسرعة. كذلك يمكن اخذ كمية من الاغذية الغنية بالالياف وبعض البروتينات. ولا ينصح بالنوم مباشرة بعد وجبة السحور.

وفي الدول الحارة يجب مراعاة كمية المياه الواردة والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم التي يمكن ان تطرح اثناء فترة النهار خلال الصيام. لذلك يجب زيادتها قليلا في فترة السحور.

النوعية وليس الكمية من خلال ما اوردنا في الفقرات السابقة بامكاننا القول ان بالامكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الافطار والسحور. لكن بمراعاة معدل الطاقة الواردة الى الجسم. فلو اخذنا على سبيل المثال وليس الحصر انسانا وزنه 70 كيلو غراما ويقوم بنشاط معتدل يوميا فهذا يعني انه بحاجة الى ما يعادل 3000 سعيرة حرارية من الطاقة.

وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراما من الشحوم، او فيما يعادل كيلو غراما من السكريات او كيلوغراما من البروتينات. وبدل ان يتناول الانسان نصف كيلوغرام من الشحوم او كيلوغراما من السكاكر او ما يعادله من البروتين يمكن ان يوزع هذه الكمية الحرارية بأخذ الحاجة اليومية من البروتينات وهي 70 غراما والحاجة اليومية من السكاكر (200 غرام) والحاجة اليومية من الشحوم (50 غراما) ومقدار غير محدد من الخضار والفواكة والاغذية الغنية بالألياف والسوائل

## وقفات رمضانية

### السلف والجود 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 ان 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 وان بعضها يفتح بعضا 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 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 الضياع في القيل والقال وكثرة السؤال. لذا تجد كثيرا 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 فلم يخرج إلا لصلاة. أخرجه ابن أبي شيبة.

وكانوا حريصين على استثمار أوقاتهم، واغتنام ساعات الليل والنهار كما مر معنا. وكان أحدهم أشح على وقته من صاحب المال على ماله. قال ابن مسعود رضي الله عنه: ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه نقص فيه أجلي ولم يزدد فيه عملي.

وقال ابن القيم رحمه الله: إضاعة الوقت أشد من الموت لأن إضاعة الوقت تقطعك عن الله والدار الآخرة والموت يقطعك عن الدنيا وأهلها

وخلاصة رمضان السلف: الإمساك عن تعاطي جميع المفطرات الحسية والمعنوية، وفعل ما يرضي الله، يحتسبون نومتهم كما يحتسبون قومتهم، يتنافسون في الطاعات والقربات، ويفرون من مقاربة المعاصي والسيئات، يحفظون صيامهم من جميع المفطرات، يعملون بكتاب الله وسنة رسوله، ويوصي بعضهم بعضا بألا 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، وليكن عليك وقار وسكينة يوم صومك، ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء». فلابد أن نذكر أنفسنا بشيء من حياتهم، حتى يزداد إيماننا، وتقوى صلتنا بخالقنا، وحتى تقوى عزائمنا، وتشحذ هممنا، فنقتدي 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 إيمانا واحتسابا ويتقبله منا، ويجعلنا ممن وفق لقيام ليلة القدر، وأن يعلي هممنا، ويقينا شرور أنفسنا. آمين اللهم آمين.

### العطايا الخمس في رمضان

عن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وآله قال: اعطيت أمتي في شهر رمضان خمسا لم يعطهن امة نبي قبلي أما الاولى: فإذا كان أول ليلة من شهر رمضان نظر الله إليه ومن نظر الله إليه لم يعذبه أبدا.

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

وأما الثالثة: فان الملائكة يستغفرون لهم في ليلهم ونهارهم.

وأما الرابعة: فان 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 فرغوا من أعمالهم وفوا.