

الصائمون الأقدر على مقاومة الأمراض



الصيام لتدريب لفسولوجي 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 منهكسات الجوع وتعويد الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحدث عليه الإقلاع عن الطعام والشرب 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، فلكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبناء 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 فتتأخر عن الكبد والبنكرياس وغيرها.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة واستئلاها الدائم حيث ينشط ويلين العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم.

الصيام يقلل من التهابات المعدة والأمعاء، فلكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبناء 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 فتتأخر عن الكبد والبنكرياس وغيرها.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة واستئلاها الدائم حيث ينشط ويلين العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم.

الصيام يقلل من التهابات المعدة والأمعاء، فلكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبناء الأطعمة لفترة طويلة في الأمعاء الذي يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم والعفونة وبالتالي المرض.

فوائد الصيام

الصيام يقلل من التهابات المعدة والأمعاء، فلكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبناء 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 فتتأخر عن الكبد والبنكرياس وغيرها.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة واستئلاها الدائم حيث ينشط ويلين العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم.

الصيام يقلل من التهابات المعدة والأمعاء، فلكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبناء 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 فتتأخر عن الكبد والبنكرياس وغيرها.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة واستئلاها الدائم حيث ينشط ويلين العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم.

الصيام يقلل من التهابات المعدة والأمعاء، فلكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبناء 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 فتتأخر عن الكبد والبنكرياس وغيرها.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة واستئلاها الدائم حيث ينشط ويلين العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم.

الصيام يقلل من التهابات المعدة والأمعاء، فلكثير من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبناء 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 فتتأخر عن الكبد والبنكرياس وغيرها.

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 إن 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 المذهب: وفيه بركة أعمال الخير وإن بعضها يفتح بعضها ويعين على بعض الآخر إن بركة الصيام ولقاء جبريل وعرضه القرآن عليه زاد في جود النبي صلى الله عليه وسلم وصدفته 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 ولتأخر الناس فيه إلى مصالحيه ولتشتغل كثير منهم بالصوم والصلاة عن مكاسيهم.

وكان ابن عمر رضي لله عنهما يصوم ولا يفطر إلا مع المساكين. وكان إذا جاءه سائل وهو على طعاعه أخذ نصيبه من الطعام وقام فأعطاه السائل.

السلف وتنوع القربات

وقد كان للسلف في كل باب من أبواب القربات أوفر الحظ، وكانوا يحفظون صيابههم من الضياع في الليل والنهار وكثرة السؤال، لذا تجد كثيرا منهم قد لازم المسجد ليحفظ صياحه وينقطع عن الناس ويتفرغ للعبادة.

عن طلق بن قيس قال: قال أبو بكر رضي الله عنه: إذا صمت فحفظك ما أسنعت، وكان طلق إذا كان يوم صومه دخل فلم يخرج إلا لصلاة، أخرجه ابن أبي شيبة.

وكانوا يحرصون على استئمان أو قاهنهم، واغتنام ساعات الليل والنهار كما سر معتدا، وكان أحدهم أشج على وقته من صاحب المال على ماله، قال ابن مسعود رضي الله عنه: ما دمت على شيء ذهني على يوم غريب شمسه نقص فيه أجلي ولم يزد فيه عني.

وقال ابن القيم رحمه الله: إضاعة الوقت أشد من الموت لأن إضاعة الوقت تقطع عن الله والدار الآخرة والموت يقطع عن الدنيا وإهلها وخلاصه رخص السلف، الأسكان عن تعاطي جميع المفطرات الحسية والعنوية، وفعل ما يرضي الله، يمتسبون نومهم كما يجتنبون قويمهم، يتفلسفون في الطاعات والقرينات، ويرون من مقارنة المعاصي والسيئات، يحفظون صياهم من جميع المفطرات، يعطون بكتاب الله وسنة رسوله، ويوصي بعضهم بعضا بالآ يكون يوم صوم أدمع كيوم فطره، فعن جابر بن عبد الله – رضي الله عنه – قال: «إذا صمت فليصم سمعك وبصرك، ولسانك عن الكذب والمحال، ودع أذى الجار، ولكن عليك فطر وسكتة يوم صومك، ولا تجعل يوم صومك ويوم فطرك سواء». فلابد أن تذكر أنفسنا بشيء من حياتهم، حتى يزداد إيماننا، وتلوى صلتنا بخالقنا، وحتى تقوى عزائمنا، ونشدد هممنا، فنقتدي بهم – رجو من الله ذلك –.

نسال الله أن يجعلنا متأسرين بسنة نبيه صلى الله عليه وسلم، مهتدين بهديه، تسير على ما سار عليه صالحو سلف الأمة من الصحابة والتابعين ومن تبعهم بإحسان، وأن يستعملنا في طاعته، ويجعلنا معصيته، وأن يرزقنا الإخلاص في القول والعمل، وأن يوفقنا لقيام رمضان وصياحه إيماناً وانحساباً وبنقطة مئة، ويجعلنا ممن وفق لقيام ليلة القدر، وأن يعلي هممنا، ويلينا شروق أنفاسنا. آمين اللهم آمين.

العطايا الخمس في رمضان

عن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وآله قال: أعطيت أمي في شهر رمضان خمسا لم يعطون أمه نبي قبلي أمي الأولى، فإذا كان أول ليلة من شهر رمضان نظر الله إليه ومن نظر الله إليه لم يعذب أبدا.

وأما الثانية: قال خولف أقوامهم حين يسبون أطيع عند الله من ربيع المسك.

وأما الثالثة: فإن الملائكة يستغفرون لهم في ليهم ونهارهم.

وأما الرابعة: فإن الله عن رجل يامن جنته أن أسعدي ونزيتي لعبادي فيوشك أن يذهب عنهم الدين نصيب الدنيا وإذاها ويسمروا إلى جنتي وكراحتي.

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.

أن يتناولها الإنسان أثناء فترة الإفطار، فمعظم الناس يأخذون ضعف ما يحتاجه الجسم في تلك الوجبة، لأن منعكس الإشباع الدماغي يحدث متأخرا.

إضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد تناول البيض مرتين أسبوعيا والسمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم اللقمية والدهون. ويرى أن على للسمن عدم الأكل من الحليب واللبن الدسم، والفشة والجبن والزبد وغيرها.

ويرى البعض الآخر مثل خيرة التغذية سوزان مارتين أن الوارد الحراري للإنسان يجب أن يكون كالتالي 50 في المئة من الكربوهيدرات (السكريات)، و25 في المئة من البروتينات و25 في المئة من الدهون.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون لبقار الحروري لا يتجاوز 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 إلى فترة الإفطار 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 النماثل الصحية:

بهد الفطور يقلل من الحساء ويقلص تناولها على حبة أو حبتين من الخمر أو سكر العنب لأن السكر الاحادية سريعة الامتصاص لتعوض ما لفقد الإنسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء أو العصير لكي لا تمتلي المعدة.

الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن كمية معتدلة لتلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والمغص البطني، لأن سعة المعدة الطبيعية من لتر إلى لترين، وإذا حشيت بالمعام بعدد جدارها ويحدث الألم.

يفضل أن تكون الوجبة الرئيسية متضمنة على نوع واحد من الطعام، أو عدة أنواع مقارنة الفصيلة، وذلك لتلا يحدث تلك معوي وعسرة في الهضم.

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

ينصح بالإعتماد 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 إلى ذلك يجب على الإنسان أن يقدم مجهودا لكي يتخلص من مخازن 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 متأخرا.

إضافة إلى أن ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعد تناول البيض مرتين أسبوعيا والسمك مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم اللقمية والدهون. ويرى أن على للسمن عدم الأكل من الحليب واللبن الدسم، والفشة والجبن والزبد وغيرها.

ويرى البعض الآخر مثل خيرة التغذية سوزان مارتين أن الوارد الحراري للإنسان يجب أن يكون كالتالي 50 في المئة من الكربوهيدرات (السكريات)، و25 في المئة من البروتينات و25 في المئة من الدهون.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون لبقار الحروري لا يتجاوز 2000 سعرة حرارية وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون لبقار الحروري لا يتجاوز 2000 سعرة حرارية وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون لبقار الحروري لا يتجاوز 2000 سعرة حرارية وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون لبقار الحروري لا يتجاوز 2000 سعرة حرارية وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على أن يكون لبقار الحروري لا يتجاوز 2000 سعرة حرارية وإذا أراد الإنسان تناول أكثر من ذلك فعليه أن يقوم بحرق كمية أكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.