الصباح الإسلامية
العدد 1624 - السنة السادسة
الاثنين 20 رمضان 1434 - الموافق 29 يوليو 2013
Monday 29 July 2013 - No.1624 - 6th Year

أدعية رمضانية

اَللّهُمَّ لا تَخْذُلني فيه لِتَعَرُّض مَعصيَتِكَ، ولاتَضربني بِسياطِ نَقِمَتِكَ، وزَحْزِحني فيهِ مِن موُجِبات سَخَطِكَ بِمَنِّكَ وايَاديكَ يا مُنتَهى رَغْبَةِ الرّاغِبينَ

الله سبحانه وتعالى جعل الشهر «فلتر» للجسم من السموم والأدران

الصوم .. وتوافق الإعجاز الإلهي مع الطب الحديث

- الصوم لمدة شهر كامل يؤدي إلى النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء
- يساعد الجسد على التخلص من الخلايا القديمة وأمراض العصر

صلاة التراويح من السنن المباركة في رمضان

يتعرض الجسم البشري لكثير من المواد الضارة والسموم التي قد تتراكم في أنسجته، وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي يتناوله بكثرة، خصوصًا في هذا العصر الذي عمت فيه الرفاهية مجتمعات كثيرة، وحدث وفر هائل في الأطعمة بأنواعها المختلفة، وتقدمت سوائل التقنية في تحسينها وتهيئتها وإغراء الناس بها، فانكب الناس يلتهمونها بنهم، وهو ما كان له أكبر الأثر في إحداث الخلل لكثير من العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم، وظهر نتيجة لذلك ما يُسمّى بأمراض الحضارة، كالسمنة، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وجلطات القلب والمخ والرئة، ومرض السرطان، وأمراض الحساسية والمناعة. وتذكر المراجع الطبية أن جميع الأطعمة تقريبًا في هذا الزمان تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف للطعام أثناء إعداده أو حفظه، كالنكهات، والألوان، ومضادات الأكسدة، والمواد الحافظة، أو الإضافات الكيميائية للنبات أو الحيوان كمنشطات النمو، والمضادات الحيوية، والمخصبات أو مشتقاتها. وتحتوي بعض النباتات في تركيبها على بعض المواد الضارة، كما أن عددًا كبيرًا من الأطعمة يحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة التي تفرز سمومها فيه وتعرضه للتلوث.

هذا بالإضافة إلى السموم التي نستنشقها مع الهواء مع عوادم السيارات وغازات المصانع وسموم الأدوية التي يتناولها الناس بغير ضابط إلى غير ذلك من سموم الكائنات الدقيقة التي تقطن في أجسامنا بأعداد تفوق الوصف والحصر. وأخيرًا مخلفات الاحتراق الداخلي، والتي تسبح في الدم، كغاز ثاني أكسيد الكربون، واليوريا، والكرياتينين، والأمونيا، والكبريتات، وحمض اليوريك... إلخ. ومخلفات الغذاء المهضوم والغازات السامة التي تنتج من تخمره وتعفنه، مثل: الندول، والسكاتول، والفينول.

كل هذه السموم جعل الله (سبحانه وتعالى) للجسم منها فرجًا ومخرجًا، فيقوم الكبد –وهو الجهاز الرئيسي في تنظيف الجسم من السموم– بإبطال مفعول كثير من هذه المواد السامة، بل قد يحولها إلى مواد نافعة، مثل: اليروبا، والكرياتنين، وأملاح الأمونيا. غير أن للكبد جهدًا وطاقة محدودين، وقد يعتري خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب طبيعية كتقدم السن، فيترسب جزء من هذه المواد السامة في أنسجة الجسم، خصوصًا في المخازن الدهنية.

فالكبد يقوم بتحويل مجموعة واسعة من الجزيئات السمية –والتي غالبًا ما تقبل الذوبان في الشحوم– إلى جزيئات غير سامة تذوب في الماء، يمكن أن يفرزها الكبد عن طريق الجهاز الهضمي أو تخرج عن طريق الكلى.

ويقول تعالى في كتابه الكريم «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» (البقرة 183)، ويقول جل وعلا «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون» (البقرة 184)، فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى «وأن تصوموا خير لكم»؟، إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لابد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه النسائي عن أبي أمامة قال: قلت يا رسول مرني بعمل ينفعني الله به، قال: «عليك بالصوم فإنه لا مثل له» والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام – والذي يشتمل على الأقل على أربع عشر ساعة من الجوع والعطش ثم بضع ساعات إفطار – هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلمون شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر كما جاء في سنة النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد والنسائي عن أبي ذر رضي الله عنه: «من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صيام الدهر» فأنزل الله تصديق ذلك في كتابه «من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها»، اليوم بعشرة أيام».

الصوم.. إنه وبلا مبالغة يمكننا القول ان الصيام أقدر طبيب تخسيس وأرخصهم على الإطلاق، لانه يؤدي حتما إلى إنقاص الوزن، بشرط أن يصاحبه اعتدال في كمية الطعام في وقت الإفطار، وألا يتخم الإنسان معدته بالطعام والشراب بعد الصيام، لقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعدد من التمرات لا غير، أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هو خير هدي لمن صام عن الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر الموجود في التمر يشعر الإنسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطي الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد.

أما لو بدأت طعامك بعد جوع بأكل اللحوم والخضراوات والخبز فإن هذه المواد تأخذ وقتا طويلا كي يتم هضمها ويتحول جزء منها إلى سكر يشعر الإنسان معه بالشبع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدته فوق طاقتها توهما منه أنه مازال جائعا، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبالا على الإنسان حيث يزداد معه بدانة وسمنة، وهذا ما لا يريده الله تعالى لعباده بالطبع من تشريعه وأمره لعباده بالصوم «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان، فمن شهد منكم الشهر فليصمه، ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر» (البقرة 185).

ويعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة لكثير من الناس لتعديل عاداتهم الغذائية، وللتخلص من الأوزان الزائدة بالصوم، حيث يبقى المرء صائمًا لفترة تزيد غالبا على عشر ساعات يوميًا ولمدة شهر كامل.

ومع التخطيط السليم واستشارة أخصائي التغذية في وضع برنامج غذائي للشهر، فإن الفرصة كبيرة جدا للانتفاع بالصوم في بناء جسم صحي ذي وزن مثالي، وإن كان الأمر لدى البعض قد يستغرق فترة أكثر من شهر للزيادة المفرطة في الوزن التي تحتاج إلى فترة أطول للتخلص منها.

ومع ذلك نجد أن فئة كبيرة من الناس على العكس تزيد أوزانهم بعد شهر رمضان زيادة ملحوظة، ومرد ذلك أنه على رغم من أن عدد الوجبات أقل مما هو عليه الحال في غير رمضان، إلا أن نوعية الأكل وكمياته هي المسؤولة عن هذه الزيادة.

فالإقبال على الحلويات والمقليات لهما والمعجنات والأكلات الدسمة في شهر رمضان وقلة تناول الخضراوات والفواكه، له دور سلبي كبير في زيادة الوزن مع ما يرافق ذلك من قلة الحركة، وتدني النشاط البدني الذي يصاحب رمضان في العادة.

ومن المعروف أن هذه النوعية من الأطعمة تزيد فيها السعرات الحرارية على الأنواع الأخرى مثل البروتينات.

المشروبات بأنواعها وألوانها المتعددة هي لدى البعض لازم من لوازم رمضان، وأول ما يتم شراؤه من أغراض الشهر.

ويستهلك من هذه المشروبات كميات كبيرة سواء على مائدة الإفطار أو في الجلسات العائلية المسائية.

ومع الاتجاه الملحوظ للعصائر الطبيعية وشبه الطبيعية في هذا الوقت وهو ما يعد ظاهرة صحية ونمطا غذائيًا لا غبار عليه، إلا أنه مازالت هناك نوعيات من الأشربة التي تغلب العناصر الصناعية في مكوناتها أو نكهاتها المميزة.

والملاحظات الصحية على هذه النوعية من المشروبات:

– أن لها دورًا في تسوس الأسنان خاصة لدى الأطفال.

– أنها قد تمنع من تناول العناصر الغذائية المفيدة الأخرى، حين يكثر الصائم من شربها، خاصة في الصيف ويستعيض بها عن الماء.

– أنها بما تحتويه من نسبة غير قليلة من السكريات تؤدي إلى زيادة الوزن.

– أن عناصرها ومكوناتها لا تخلو من مضار، وإن كانت البحوث العلمية لم يتضح منها بعد مدى الضرر الصحي للمضافات الغذائية الصناعية.

ولهذا فإن البديل الصحي هو العصائر الطبيعية والعصائر الجاهزة التي تبقى فيها الألياف وتخلو من السكر المضاف.

القهوة في رمضان

القهوة في البلاد العربية تختلف في طريقة تحضيرها ومستوى تركيزها وأوقات شربها من بلد لآخر.

ففي الخليج مثلا لابد من شرب القهوة عند الإفطار بكميات قليلة أو متوسطة، ثم في الجلسات العائلية المسائية. والقهوة في هذه البلاد غالبا ما تكون ذات تركيز منخفض. وأما في البلاد الأخرى كمصر وبلاد الشام والعراق فتشرب القهوة بكميات وتركيز أعلى، ولا يكون ذلك عند الإفطار بل في اللقاءات والاجتماعات العائلية.

من الناحية الصحية، للقهوة مضارها على الجهاز العصبي والجهاز الهضمي وعلى القلب كذلك. فالإكثار منها يؤدي إلى تنبيه الجهاز العصبي وصعوبات النوم، وهي تؤثر على المعدة خاصة لدى المصابين بالتهاب المعدة المزمن أو بتقرحات المعدة والاثنى عشر.

ويمنع المصابون بأمراض ارتفاع ضغط الدم من الإكثار من القهوة إذ هي ترفع ضغط الدم.

ولهذا كله ينصح بالإقلال من شرب القهوة قدر المستطاع وشرب العصائر الطازجة بدلا منها على الإفطار.

شرب الماء في رمضان

يحتاج الجسم بشكل طبيعي إلى كميات من الماء كل يوم للحفاظ على التوزان المائي الملحي لأعضائه. وفي رمضان حين يبقى المرء صائمًا لفترة عشر أو اثنتي عشرة ساعة فإنه يحتاج إلى تعويض فقد السوائل بالإكثار من شرب الماء بعد الإفطار بما قد يصل إلى لترين كل ليلة.

وهذه الكمية ضرورية للحفاظ على صحة الجسم، خاصة لدى من يتوقع إصابتهم بالتهاب المسالك أو بحصوات الكلى وما شابه.

وكثير من الناس خاصة في مثل أيامنا هذه حين يحل رمضان في فصل الشتاء يغفلون عن تناول كميات كافية من الماء، وربما يشتكون جراء ذلك من الإجهاد ومن الدوار أو غيرهما من الأعراض العامة، والتي يكون مردها إلى الجفاف أو نقص السوائل في الجسم.

ومع أن العصائر والفواكه وبعض الأكلات تحتوي على نسبة من السوائل إلا إن هذا لا يغني عن شرب الماء الصافي.

ولكن لابد من التنبيه هنا إلى وجوب استشارة الطبيب في كمية المياه الواجب تناولها بالنسبة للمرضى المصابين ببعض الأمراض مثل فشل القلب المزمن إذ قد يكون الإفراط في شرب السوائل ضارًا بصحتهم.

ويقوم الصيام مقام مشرط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم، فالجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة ذلك الجوع، فتتاح للجسم فرصة ذهبية كي يسترد خلالها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك أيضا الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

ولاجدال في أن في الصيام – كما في سائر الفرائض الإسلامية الأخرى – فضائل جمة وأهداف عظيمة يكمن وراءها حكم غالية بعضها يخفى علينا والبعض الآخر تبدو فوائده جلية واضحة، كذلك هناك فوائد عظيمة تكتشف يوما بعد الآخر، فإذا أثبت الطب فائدة للفرض، فكم من فوائد خفيت على الطب وتحققت بأداء الفروض دون أن يدركها الإنسان.

وعندما نصوم يجب أن ندرك تماماً أن أساس العبادة هو الطاعة، إذ إن في الصوم تماما التسليم لله جل شأنه وكما العبودية لرب الناس ملك الناس إله الناس.

وفي مقالنا هذا سوف نتناول آخر ما وصل إليه الطب الحديث من العلاقة بين الصيام وتأثيره على حيوية ونشاط الكبد.

يعد الكبد بمثابة معمل نشيط متميز لكافة التفاعلات الكيميائية الحيوية بجسم الإنسان.. وللكبد وظائف عديدة يمكننا تلخيص أهمها في النقاط التالية:

1 – الكبد هو مكان احتراق وتخزين العناصر الغذائية في الجسم، وبالتالي يعد الكبد هو المصنع الفسيولوجي والبيوكيميائي في الجسم.

2 – أيضاً يعد الكبد بمثابة مصفاة أو المرشح (فيلتر) الذي ينقي الدم من السموم والنواتج الضارة للتفاعلات الكيميائية.

3 – الكبد يفرز مادة الصفراء.

4 – الكبد ينظم نسبة السكر في الدم، وحيث إن الصيام يحدث تغييرات في نسبة السكر في الدم، إلا أن الكبد له القدرة على مواءمة وتقليل هذه التغيرات. فمن المعلوم أن نسبة السكر بالدم تكون في الحدود الطبيعية بما يقرب من 80 غرام في كل مائة سنتيمتر مكعب، وهذه النسبة لا يحدث بها تغيير أثناء الصوم وذلك لأن الكبد يعد بمثابة مخزن كبير لمادة سكرية مركبة وهي جليكوجين وتبلغ كميتها ما يقرب من مائة وخمسين غراما، ومن مميزات الجليكوجين أنه يمكن أن يتحول بسهولة الى سكر الجلوكوز في الدم، وبالتالي يمكن تعويض نسبة السكر القليلة التي تنقص أثناء الصيام.

قد يسأل البعض هل لنقص نسبة السكر بالدم أثناء الصيام تأثير ضار على أجهزة الجسم؟

وللإجابة عن هذا السؤال نقول: إن سكر الجلوكوز هو الذي يمد خلايا الجسم بالطاقة، ومخزون السكر في الكبد يمكن أن يمد الجسم بما يحتاجه من الجلوكوز طوال فترة أربعة عشر ساعة وذلك في الإنسان السليم، وبالتالي فإنه لدى الصائم مخزونا غذائيا من سكر الجلوكوز طوال فترة أربعة عشر ساعة. أي أكثر من طوال فترة الصيام. وبالتالي فإن الصيام يفيد الإنسان كثيراً، حيث ان الصوم يعمل على:

1 – تجديد قدرة الكبد على تخزين سكر الجلوكوز.

2 – كذلك فإن الصيام يعمل على إراحة الكبد من الإجهاد في القيام بكثير من العمليات الفسيولوجية والحيوية التي يقوم بها وتتم به.

3 – أيضاً فإن الصيام يفيد الكبد حيث إنه يعيد النشاط والحيوية إلى خلاياه ويجددها.

4 – كذلك فإنه أثناء الصيام يتخلص الكبد من نواتج العمليات البيولوجية التي تتراكم بين خلاياه.

5 – إن الصيام يعمل على حفظ الكبد من الإصابة بمرض «الكبد الدهني أو الكبد الملتحم».. وهذا المرض ينتشر بنسبة كبيرة بين المصابين بالسمنة، حيث يؤدي إلى تضخم الكبد نتيجة ترسيب الدهون بين خلايا الكبد.

فوائد الصوم الطبية

- الصوم أفضل طبيب تخسيس وأرخصهم على الإطلاق لأنه يؤدي حتماً إلى إنقاص الوزن
- يعيد الحيوية للجسم ويعتبر فترة نقاهة لأعضائه الداخلية ويقيها من الإعياء الشديد

ولقد أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة أيضاً أن للصيام أثراً هاماً في علاج هذا النوع من «تشحم الكبد» الذي يؤدي إلى تضخمه، حيث انه في أقل من أربعة أسابيع من الصيام الإسلامي الصحيح يعود الكبد المتضخم إلى حجمه الطبيعي.

6 – كذلك فإنه من الفوائد الصحية للصيام أنه يحمي مرضى الكبد المتشحم من الإصابة بمرض السكر ومضاعفات السمنة، وذلك بشرط ألا يفرط الصائم في وجبتي الإفطار والسحور وأن يدرك تماما أن الصيام ليس مجرد الامتناع عن الطعام والشراب طوال فترة الصوم ثم الإقبال بشراهة على مختلف ألوان الأطعمة وقت الإفطار وامتلاء المعدة بأصناف متعددة من الأطعمة والأشربة المختلفة حتى السحور، وإن السلوك الخاطئ هذا في التغذية الذي يفعله البعض – يفرغ الآثار الصحية والفوائد الطبية للصيام من معانيها ويؤدي إلى زيادة ترسيب الدهون والشعور بالكسل والخمول، كما أنه يؤدي إلى مضاعفات خطيرة لمرضى «الكبد المتشحم».

إجمالا للقول فإن الكبد يعد بمثابة معمل نشيط يقوم بكثير من التفاعلات الفسيولوجية والبيولوجية في جسم الإنسان، والصيام يعمل على إراحة الكبد وحمايته من الاصابة بكثير من الأمراض.. ولكن كيف يحدث ذلك؟

من الحقائق الطبية المعروفة – كما سبق أن ذكرنا– فإن نسبة السكر في الدم تبلغ في المتوسط 80 غراماً لكل 100 سم3 في الدم، وهذه النسبة لا تتغير كثيرا أثناء الصيام، فما السبب في ذلك؟ يعزى ذلك الى ان الكبد يختزن مقدارا كبيرا من الجليكوجين وهو سكر على هيئة نشا ويبلغ مقداره حوالي 150 غراماً.. والجليكوجين يتحول إلى سكر الجلوكوز يدخل الدم ويحافظ على ثبات نسبة السكر به.

وثبات نسبة السكر في الدم هام جدا، وذلك لأن السكر هو الغذاء الأصلي الدائم بخلايا المخ والقلب، وبالتالي فإن مخزون الكبد من الجليكوجين يمكنه أن يغطي احتياجات الجسم من السكر طوال فترة أربع عشرة ساعة تقريبا، ثم يبدأ الكبد بعد ذلك في تكوين سكر جديد وذلك من الدهون المختزنة وأنسجة الجسم المختلفة وكذلك من الأحماض الأمينية، وعلى ذلك فالصيام ليس له أي تأثير ضار على الكبد إطلاقا، وليس ذلك فحسب بل إن الصيام يكون قد أتاح للكبد فترة راحة كبيرة، حيث إنه يعد هضم وامتصاص الطعام فتمر نواتج الهضم والامتصاص خلال الكبد وتجري فيه العمليات البيولوجية والفسيولوجية المختلفة اللازمة لاحتراق وتخزين نواتج هضم وامتصاص الغذاء وتخليص الجسم من السموم والمواد الضارة.

وهكذا فإن الصيام يمنح خلايا الكبد فترات طويلة من الراحة ومن العمل في هذه التفاعلات الفسيولوجية والكميائية والبيولوجية المعقدة والمرهقة للكبد، وبالتالي تأخذ خلايا الكبد وقتا كبيرا للتجدد واستعادة حيويتها ونشاطها. يمكننا القول الآن بناءً على نتائج الدراسات الطبية الحديثة بأن الصيام بما يفرضه من تنظيم في مواعيد تناول وجبتي الإفطار والسحور وتقليل في كميات الطعام خلال فترة طويلة من اليوم، إن الصيام يعد فرصة عظيمة لتخفيف الضغط على الكبد لكي يستريح قليلا ويستعيد جزءاً كبيراً من نشاطه وحيويته، ومن ثم تقل كميات الغذاء المتدفقة إلى الكبد، ويقل إفرازه للعصارة الصفراوية لإذابة الدهون وعمليات التمثيل الغذائي الأخرى، وبالتالي يتفرغ لبذل مجهود أكبر في تنقية الدم، وتتجه نسب ومعدلات سكر الجلوكود والمعادن والأملاح والأحماض الدهنية إلى الأفضل والأحسن.

مما يجدر بنا ذكره في هذا المجال أن هذه القواعد الطبية والعلاقة الايجابية والوطيدة بين صحة الكبدر وبين اتزان الطعام كما ونوعاً وتنظيم مواعيدة في رمضان، بل وفي أثناء الصيام عادمة، فإنه يجب اتباع هذه الأساسيات الطبية وعدم كسرها وتضييع أثرها بالإفراط في تناول الطعام والتهام كل مالذ وطاب من المشويات والمقليات والمحمرات والمخللات والمكسرات والفطائر المختلفة والحلوى المتعددة.. الخ.

تلك الأطعمة والمأكولات والمشروبات التي نراها على موائد الإفطار والسحور في شهر الصيام المعظم، فالإسراف في تناول الطعام يسبب أمراضا خطيرة وأضرارا صحية كثيرة منها زيادة نسبة الدهون المختزنة في الجسم مسببة الإصابة بمرض السمنة ومضاعفاته وازدياد العبء على القلب وإرهاقه واصابته بأي من أمراض القلب الخطيرة مثل هبوط في القلب أو جلطة القلب أو عدم انتظام عمل الصمام التاجي الميترالي وغير ذلك من أمراض القلب الخطيرة.

كذلك فإن الإسراف في تناول الطعام يحمل الكبد فوق طاقته ويجعله مضطراً لبذل المزيد من الطاقة والجهد في الاحتفاظ بالسكر الزائد وإفراز العصارة الصفراوية الهاضمة للدهون، وهذه العصارة تفرز نقطة إثر نقطة وتتجمع في الحويصلة الصفراوية على مدى أوقات طويلة، فإذا تناول الإنسان كمية كبيرة من اللحوم فإن المقدار الجاهز من العصارة الصفراوية لن يكفي لإذابة هذا الكم الكبير من الدهون، وأيضا العصارات الأخرى لن تكفي لإذابة البروتينات، فتظل كميات كبيرة من الأطعمة بدون هضم كامل حتى تفرز المرارة كمية أخرى من العصارة الصفراوية، فيحدث عسر هضم وما يتبعه من اضطرابات صحية أخرى.

هذا بالإضافة إلى أمراض عديدة أخرى يسببها الإسراف في تناول الطعام مثل زيادة نسبة حمض اليوريك في الدم، وكذلك زيادة نسبة الدهون المعقدة في الدم حيث تزداد نسبة الجليسريدات الثلاثية وترتفع نسبة الكولسترول في الدم.. وصدق الله العظيم إذ يقول في كتابه الكريم:

﴿... وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾ (الأعراف الآية 31).

وتعد هذه الآية الكريمة دستوراً غذائياً وصحياً للإنسان يهتدي به في صيامه، بل في حياته لكي يعيش صحيحاً في بدنه، معافى في صحته..

إن الله سبحانه وتعالى يعلمنا أن نأكل ونشرب مالذ وطاب من غير إسراف ولا تبذير.. وفي هذا المعنى جاءت السنة النبوية الشريفة حيث يقول رسول الله: «كلوا واشربوا وتصدقوا والبسوا في غير مخيلة ولا سرف، فإن الله يحب أن يرى أثر نعمه على عبده».

(صيد الفوائد)