

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حنیه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميدنا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

فوائد للصيام قد تعرفها لأول مرة





الثلاثاء 30 مايو 2017 09:05 م

جميعنا يعلم فوائد الصيام خاصة في شهر رمضان الكريم من الجانب الديني، ولكن في الحقيقة لم يأمرنا الله بفريضة إلا وكان لها فوائد وأبعاد أخرى لا يعلمها إلا هو، ولعل الصيام أبرزها؛ حيث إنه بعد سنوات من البحث والتحقيق نصح العلماء في الدول الغربية الجميع باتباع نظام الصيام في حياتهم إذا رغبوا في العيش حياة صحية، وذلك بعد أن وصلوا إلى بعض من فوائده المذهلة.

وسنعرض لكم فيما يلي بعض فوائد الصيام التي تعرف بعضها لأول مرة.

1. الصوم يساعد على فقدان الوزن:

الصيام يمكن أن يكون وسيلة آمنة لإنقاص الوزن، كما أظهرت العديد من الدراسات أن الصيام المتقطع - الصيام الذي يكون محكومًا بعدد محدد من الساعات - يسمح للجسم بحرق الخلايا الدهنية بشكل أكثر فعالية من مجرد اتباع نظام غذائي منتظم. حيث إن الصيام يسمح للجسم باستخدام الدهون كأنها المصدر الرئيس للطاقة بدلاً من السكر، فينصح علماء الغرب العديد من الرياضيين الآن باستخدام الصيام باعتباره وسيلة لخفض نسبة الدهون بشكل كبير في الجسم.

2. الصيام يحسن حساسية الأنسولين:

وقد أظهرت الدراسات أن الصوم له تأثير إيجابي على حساسية الأنسولين، ما يسمح لك بتحمل الكربوهيدرات «السكر» بشكل أفضل، كما أظهرت أنه بعد فترات الصيام، يصبح الأنسولين أكثر فعالية في الخلايا لتناول الجلوكوز من الدم.

3. الصيام يحسن عملية الهضم:

الصوم يعطي الجهاز الهضمي الخاص بك قسطًا من الراحة، وهذا يعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائي الخاص بك لحرق السعرات الحرارية بأكثر كفاءة، فإذا كنت من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مع عملية الهضم فإن الصيام يعمل على تنظيم عملية الهضم وتعزيز وظيفة الأمعاء الصحية، وبالتالي تحسين وظيفة التمثيل الغذائي الخاص بك.

4 - الصوم يطيل في العمر:

صدقوا أو لا تصدقوا، كلما صام الشخص زاد عمره؛ فقد أظهرت الدراسات أن واحدة من الأسباب الأساسية والأولية للشيخوخة هو الهضم البطيء والمتكاسل، لذلك فكلما صمت أكثر تحسنت عملية الهضم لديك وطال عمرك.

5 - الصيام يحسن وظيفة الدماغ:

ولقد أثبتت الدراسات أن الصيام له دور كبير في تحسين وظيفة الدماغ؛ لأنه يعزز إنتاج بروتين يسمى عامل التغذية العصبية المشتقة من الدماغ «BDNF».

هذا الهرمون ينشط الخلايا الجذعية الدماغية للتحويل إلى الخلايا العصبية الجديدة، ويطلق العديد من المواد الكيميائية الأخرى التي تعزز الصحة العصبية. هذا البروتين يحمي أيضًا خلايا الدماغ من التغيرات المرتبطة بمرض الزهايمر ومرض باركنسون.

6 - الصيام يحسن الجهاز المناعي:

وذلك لأنه يقلل من الضرر بالجذور الحرة، كما أنه يحد من تكوين الخلايا السرطانية، وبهيئ الظروف من أجل السماح بالجهاز المناعي لمحاربة الأمراض.

في الطبيعة، عندما تكون الحيوانات مريضة فإنها تتوقف عن تناول الطعام، وبدلاً من ذلك تركّز على الراحة، هذه هي الغريزة البدائية للحد من الإجهاد على نظامها الداخلي بحيث يمكن للجسم محاربة العدوى. نحن البشر النوع الوحيد الذي يبحث عن الطعام عندما نكون مَرَضَى، أو حتى عندما لا نحتاج إليه!

7 - الصيام يسهم في التنوير الذاتي:

وقد ساعد الصيام كثيرًا من الأشخاص الذين يشعرون بالاكئاب على التنوير الذاتي خاصة خلال ممارسة التأمل وفنون القتال وما إلى ذلك؛ حيث إن عدم وجود طعام في الجهاز الهضمي، يسمح بوجود مجال لمزيد من الطاقة في الجسم، والجهاز الهضمي هو واحد من أكثر الأجهزة امتصاصًا للطاقة في الجسم.

8 - الصوم يساعد على نظافة الجلد ومنع حبّ الشباب:

الصيام يمكن أن يساعد على نظافة وتجدد الجلد؛ لأن الجسم المحرر مؤقتًا من الهضم يكون قادرًا على تركيز طاقته من أجل تجديد الأنظمة الأخرى.

تقارير

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

اخبار فلسطين

[خطة إسرائيلية لوضع #رفع ضمن "المنطقة العازلة" .. وحنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

مقالات متعلقة

حار ودنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي.ريح.دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسع ف كيس .. كان زند وراح](#)

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي.ريح.دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسع ف كيس} معانا ريال .. معانا ريال..](#)

!!؟باجحلا ةحيش لاد ةنانفلا ةدوع ءاروانام

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!](#)

ةرارحلا ي في ئانئتسا عافترا دعب ءاعبرلأ ن م ازابنعا دلايلا برضة ةدراية جوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التممية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك