



الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

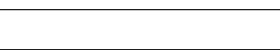
## أخبار النافذة

بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل، قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر حلسه الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 جنيه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتم على مقتل "روان ناصر" عربات حدعون "عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترamp للمنطقة... أعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب حماهري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير حماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السياسي وتهديد الأمن القومي المصري... تفاصيل الجدل بين الرياض والقاهرة



□

Submit



Submit

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

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

فوائد للصيام قد تعرفها لأول مرة





الثلاثاء 30 مايو 2017 م

جميعنا يعلم فوائد الصيام خاصة في شهر رمضان الكريم من الجانب الديني، ولكن في الحقيقة لم يأمرنا الله بفرضه إلا وكان لها فوائد وأبعاد أخرى لا يعلمها إلا هو، ولعل الصيام أبرزها؛ حيث إنه بعد سنوات من البحث والتحقق 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 محكمًا 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 الرئيسي 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 فسطاً 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 بعمل على تنظيم عملية الهضم وتعزيز وظيفة الأمعاء الصحية، وبالتالي تحسين وظيفة التمثيل الغذائي الخاص بك.

#### 4 - الصوم يطيل في العمر:

صدقوا أو لا تصدقا، كلما صام الشخص زاد عمره؛ فقد أظهرت الدراسات أن واحدة من الأسباب الأساسية والأولية للشيخوخة هو الهضم البطيء والمتကاصل، 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 للتحول إلى الخلايا العصبية الجديدة، وبطريق 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 تكوب الخلايا السرطانية، وبهيئة الظروف من أجل السماح بالجهاز المناعي لمحاربة الأمراض.

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

## 7 - الصيام يسهم في التنوير الذاتي:

وقد ساعد الصيام كثيًراً من الأشخاص الذين يشعرون بالاكتئاب 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 امتصاصاً للطاقة في الجسم.

## 8 - الصوم يساعد على نظافة الجلد ومنع حب الشباب:

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

تقارير

### ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م  
أخبار فلسطين

### خطة إسرائيلية لوضع #رفح ضمن "المنطقة العازلة" .. وجنود صهارين يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال

الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م

### مقالات متعلقة

حار ودنس ناك.. سيدك ف عويسلاً : "يريجيدهم حا" رخاسلا طشانلا تاقلاح ثدحا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري" : الأسيوع ف كيس .. كان زندورايج

.. لايير اناعم .. لايير اناعم (سيدك ف عويسلاً) : "يريجيدهم حا" رخاسلا طشانلا تاقلاح ثدحا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري" : {الأسيوع ف كيس} معانا ربال.. معانا ربال..

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

قرارحلا يفي ئانثتسا عافتراء عب عابر لأن مارأبنتعا دلابلا برضته ڈرابه جوم

[موجة باردة تصيب البلاد اعتباراً من الأربعة بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

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

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشتراك

أدخل بريدك الإلكتروني

© جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025