

"ديلي ميل": هذه هي الفوائد الصحية من صيام رمضان



الاثنين 20 مارس 2023 03:29 م

يستعد المسلمون في مختلف أنحاء العالم لصوم شهر رمضان في غضون أيام، والذي يصومونه امتثالاً لتكليف الله لهم، كونه أحد أركان الإسلام الخمسة الذي لا يسقط عن المسلم إلا في بعض الحالات الاستثنائية، كالمرض أو السفر. ولطالما أثبتت مسألة الصيام من الناحية الصحية وما إذا كان لها انعكاسات وآثار إيجابية على صحة الفرد، وهو ما عرجت إليه صحيفة "ديلي ميل" في تقرير لها.

ما أهم الفوائد الصحية للصيام؟

للصيام فائدة واضحة تتمثل في تقليل عدد السعرات الحرارية المستهلكة، نظريًا، مما قد يساعد على إنقاص الوزن. ومع ذلك، يعتمد ما إذا كان الشخص يفقد الوزن أم لا على ما يأكله من وجبات في الفترة من بعد غروب الشمس إلى ما قبل الفجر. إذا اختار الشخص الوجبات ذات السعرات الحرارية العالية لكسر صيامه، ولهذا ينصح بتناول وجبة عادية متوازنة، تضم مجموعة متنوعة من المجموعات الغذائية الرئيسية في السحور ووجبة الإفطار. وبالنسبة لبعض الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن، فإن التغيير في نظامهم الغذائي المعتاد يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن خلال شهر رمضان. لكن إذا لم يجرؤوا تغييرات على عاداتهم الغذائية لبقية العام، سيكتسبون مجددًا ما فقدوه من وزن خلال الصيام. وكشفت بعض الدراسات عن فوائد الصيام المتقطع، الذي يشبه صوم رمضان، عن فوائده في مكافحة أعراض الشيخوخة، على الرغم من أن الأمر محل خلاف. وجدت بعض الدراسات الصغيرة أن صيام رمضان يخفض مستويات الكوليسترول في الدم ويعزز جهاز المناعة، لكن البعض الآخر لم يجد أي تأثير ملحوظ. وقد يكون خفض مستويات التدخين خلال شهر رمضان، مفيدًا لأنه قد يشجع على الإقلاع عن التدخين بشكل كامل.

هل هناك مخاطر صحية من صيام رمضان؟

الأشخاص المعرضون لخطر المضاعفات الصحية المحتملة من الصيام، مثل النساء المريضات والحوامل معفون من الصيام بسبب المخاطر الصحية الواسعة. في حين تعد الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم مفطرة، فإن الأشخاص المصابين بأمراض خطيرة معفون من الصيام. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تغيير العديد من أنظمة الأدوية بحيث يتم تناول الحبوب خلال السحور والإفطار. ويجب على أي شخص لديه مخاوف استشارة الطبيب قبل اتخاذ قرار بشأن تناول الأدوية في شهر رمضان. وقد يكون للصيام تأثير على مستويات السكر في الدم لمرضى السكري، لذا يجب التحدث مع الطبيب لمناقشة ما إذا كان الصيام مستحسنًا. وتقول الصحيفة إن الأئمة المسلمين ينصحون بمراعاة الظروف الصحية والإفطار، لأن القرآن نفسه ينص على أن الناس يجب ألا يتصرفوا بطريقة تضر بأجسادهم. ويمكن أن يترتب على الصيام جفاف خفيف من عدم الشرب مما يمكن أن يسبب الصداع والتعب وصعوبة التركيز. وينطبق الشيء نفسه على الأشخاص الذين يستهلكون عادة المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة خلال النهار، على الرغم من أن هذا عادة ما يخف خلال شهر رمضان حيث تعتاد أجسامهم على الانسحاب. ويمكن للتغييرات في عادات الأكل ونقص السوائل أثناء النهار أن تسبب الإمساك لدى بعض الأشخاص. لذا ينصح بتناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة والحبوب الغنية بالألياف والنخالة والفواكه والخضراوات والفاصوليا والعدس والفواكه المجففة والمكسرات، مع الكثير من السوائل خلال وجباتهم قبل الفجر وبعد غروب الشمس. بالإضافة إلى ذلك، يوصى بممارسة نشاط بدني خفيف، مثل المشي بعد الإفطار، لتقليل خطر الإصابة بالإمساك.

