

## 8 فوائد صحية لصيام رمضان تعرف عليها



الخميس 14 مارس 2024 09:52 م

كشفت العديد من الدراسات عن الفوائد الصحية للصيام، ومنها أنه يساعد على العيش لفترة أطول، والتحكم في الوزن، وتحسين المزاج والتركيز، وزيادة مستوى الطاقة، وتحسين نوعية النوم [1] ومن بين الفوائد العديدة لصيام رمضان، أبرز مستشفى بريجل، بعضًا منها، على النحو التالي:

### يقلل من ارتفاع ضغط الدم

أظهرت دراسة نشرت في المجلة الأمريكية للطب، أن الصيام المتقطع قصير المدى يمكن أن يساعد في تقليل ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع ضغط الدم [2] وتأتي الدراسة ضمن مجموعة متزايدة من الأبحاث التي تظهر أن الصيام المتقطع يمكن أن يساعد في تحسين صحة القلب وتقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى [3]

### يعزز من وظائف المخ

كما ثبت أن الصيام له فوائد عديدة للدماغ، مثل ارتفاع مستويات عامل نمو الأعصاب (NGF). يساعد هذا البروتين على تنظيم نمو الخلايا العصبية وصيانتها وتكاثرها وبقائها، وهو ضروري لنمو الخلايا العصبية ووظيفتها الطبيعية في كل من الجهاز العصبي المحيطي والمركزي [4] يزيد الصيام أيضًا من التعبير عن عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF)، وهو بروتين يدعم بقاء خلايا الدماغ الموجودة ويشجع على نمو خلايا جديدة [5] وتُعزى المستويات المنخفضة منه إلى زيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر [6]

### يحسن تكوين الجسم

ومن المعروف أن الصيام يحسن تكوين الجسم، إذ يمكن أن يقلل من نسبة الدهون في الجسم مع زيادة كتلة العضلات والصحة العامة [7]

### يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

الصيام يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بالسرطان [8] ولكن كيف؟ لا تستطيع الخلايا السرطانية معالجة الكيتونات التي ينتجها الكبد من الدهون والأحماض الدهنية عندما تكون في حالة الصيام [9] ويساعد الصيام على تجويع الخلايا السرطانية ويجعلها أكثر عرضة لجهاز المناعة في الجسم [10]

### يحفز الالتهام الذاتي

يحفز الصيام الالتهام الذاتي، وهي العملية التي تقوم الخلايا والأنسجة من خلالها بإعادة تدوير المكونات التالفة [11] وهو يسمح للخلايا بتجديد نفسها والبقاء على قيد الحياة دون المجاعة [12] ويعمل الالتهام الذاتي على تعزيز طول العمر ويساعد على منع الحالات المرتبطة بالشيخوخة، بما فيها السرطان وأمراض القلب والاضطرابات التنكسية العصبية مثل مرض باركنسون ومرض الزهايمر [13]

### يقلل الالتهاب

الصيام يقلل الالتهاب، وهو سبب مهم للشيخوخة، وذلك لأنه يؤدي إلى تغييرات في الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء [14] بعد الصيام، يصبح ميكروبيوم الأمعاء أكثر ثراءً بالبكتيريا ذات الخصائص المضادة للالتهابات [15]

## ينظم أنماط النوم

ارتبط الصيام منذ فترة طويلة بالنوم الصحي. أول شيء يجب أن تعرفه هو أن الصيام له تأثير على نومك، فهو يمكن أن يساعد في تنظيم إيقاعك اليومي (دورة نومك الطبيعية) ويجعل النوم أسهل في الليل.

## تطبيع مستويات الجريلين

يعمل الصيام على إعادة مستويات الجريلين إلى مستوياتها الطبيعية، وهو الهرمون المسؤول عن الجوع واستجابة الجسم للصيام. وهذا أمر مهم لأن الصيام يساعدك على فقدان الوزن دون الشعور بالجوع المفرط، على عكس العديد من الأنظمة الغذائية الأخرى. باختصار، يُنصح بشدة بالصيام خلال شهر رمضان لأنه يساعد في العديد من المشكلات المتعلقة بالصحة ويمنح العديد من الأشخاص فوائد إيجابية كبيرة.