

دراسة أمريكية: الصيام يقي من أمراض السرطان والسكري



الأحد 21 يونيو 2015 12:06 م

كشفت دراسة أمريكية حديثة، أن النظام الغذائي المتبع في الصيام، المعتمد على تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها الأشخاص بنسبة تصل إلى النصف، يُبطئ الشيخوخة، ويقلل خطر الإصابة بأمراض السرطان والسكري، وفقا لما ذكرته صحيفة "تلجراف" البريطانية.

وقال الباحثون بجامعة "جنوب كاليفورنيا" الأمريكية، إن خفض السعرات الحرارية بنسبة تتراوح بين 34 و 54٪، يساعد على تقليل علامات الشيخوخة وأمراض السرطان والسكر.

وأجرى الباحثون التجربة على مجموعتين من الأشخاص، لمدة 5 أيام، واعتمد النظام الغذائي على تقليل عدد السعرات الحرارية التي يتناولها الأشخاص بين 34% إلى 54%، ففي اليوم الأول، تناول الأشخاص ما يعادل 1090 سعرة حرارية، وفي اليوم الثاني التزموا بـ 725 سعرة حرارية فقط، واستمروا في ذلك حتى اليوم الخامس، بعدها عادوا للنظام الغذائي المعتاد قبل تكرار الأيام الخمسة مرة أخرى، فيما استمرت المجموعة الأخرى على وضع الأكل الطبيعي، ووجد الباحثون بعد التجارب التي استمرت على مدى ثلاثة أشهر، أن الصوم ساعد على تقليل مستوى السكر في الدم بنسبة 10% خلال أيام الصيام الخمسة، وفي العموم انخفضت نسبة السكر في الدم بنسبة 6% على الأقل، كما انخفضت مادة كيميائية تسمى (IGF1) ترتبط بأمراض الشيخوخة بنسبة 24%، بالمقارنة مع المجموعة الأخرى.

وأجرى الباحثون تجربة الصوم لمدة أربعة أيام، مرتين في الشهر على مجموعة من الفئران، وأظهرت النتائج وجود علامات على تجديد الخلايا المناعية والعظام والعضلات والكبد والدماغ أيضا، كما عاشت الفئران لفترة أطول، وقلت معاناتها من أمراض الالتهابات والسرطان، وأصبحت تلك الحيوانات أفضل من حيث الذاكرة أيضا.

وأشار الباحثون إلى أن تكرار النظام الغذائي الذي يحاكي الصوم، يعود بآثار صحية على الجسم، لكن مع ضمان تناول الفيتامينات الحيوية، والمعادن، والمواد الغذائية المطلوبة للحد من الآثار التي يسببها الامتناع عن تناول الطعام، مثل صعوبات النوم، والجفاف، والصداع.