فوائد صحّية عجيبة في فترة الصيام



الصيام هو أحد أركان الإسلام الذي فرضه الله عزّوجلّ على المسلمين خلال شهر رمضان. لكن على الرغم من ذلك، فيجهل العديد من الأشخاص الفوائد الصحّية المذهلة للصيام. فالصيام ممارسة صحّية فعّالة، إن تم تطبيقها بالشكل الصحيح. فالصيام يساعد على التخلص من السموم خارج الجسم، ويقلل من نسبة السكريات في الدم، كما يعمل على خفض تخزين الدهون. وبالإضافة إلى ذلك، فيعزز الصيام العادات الغذائية الصحّية، كما يعمل على تقوية جهاز المناعة. وإليك أهم 10 فوائد صحّية يمكنك الاستفادة منها أثناء الصيام.

1- الصيام يعزز إزالة السموم

فالأطعمة المصنعة مسبقاً تحتوي على العديد من المواد الحافظة والإضافات. تلك الإضافات تتحوّل إلى سموم داخل الجسم. العديد من تلك السموم يتم تخزينها داخل دهون الجسم، وأثناء الصيام يتم حرق تلك

الدهون، خاصّة عند الصيام لمدة أطول. فيساعد ذلك على التخلص من السموم من خلال الكبد والكلى وباقي أعضاء الجسم المسؤولة عن التخلص من السموم.

2- الصيام يعمل على راحة الجهاز الهضمي

أثناء الصيام، يحظى الجهاز الهضمي بفترة من الراحة. فتستمر الوظائف الفسيولوجية الطبيعية وخاصّة إفراز العصارات الهضمية، لكن مع معدل أقل. وتلك الممارسات تساعد على الحفاظ على توازن سوائل الجسم. هضم الطعام يحدث أيضاً بمعدلات ثابتة، مما يعمل على إنتاج الطاقة بمعدلات تدريجية. ومع ذلك، فالصيام لا يمنع إفراز الأحماض المعدية، لذلك، ينصح المرضى الذين يعانون من قرحة المعدة بالحذر عند الصيام.

3- الصيام يساعد على علاج الالتهابات

بعض الدراسات قد أكدت أنّ الصيام يساعد على شفاء بعض الأمراض من الالتهابات والحساسية كالتهاب المفاصل، والصدفية.

4- الصيام يساعد على خفض مستويات السكر في الدم

حيث يعمل الصيام على زيادة تكسر الجلوكوز وإنتاج الطاقة للجسم، مما يعمل على خفض إنتاج الإنسولين. وهذا يساعد على راحة البنكرياس، كما يساعد على زيادة إنتاج الجليكوجين لتسهيل عملية تكسر الجلوكوز. وبهذا يساعد الصيام على خفض مستويات السكر في الدم.

5- الصيام يساعد على زيادة حرق الدهون

حيث تكون الاستجابة الأولى للجسم أثناء الصيام هي تكسر الجلوكوز. مما يسهل تكسّر الدهون لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم، وخاصّة الدهون المخزنة في الكليتين والعضلات.

6- الصيام مفيد لمرضى ارتفاع ضغط الدم

الصيام هو أحد العلاجات الطبيعية لخفض مستويات ضغط الدم، حيث يساعد على خفض مخاطر الإصابة بتصلب

الشرايين. في أثناء الصيام يتم حرق الدهون وتكسير الجلوكوز لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم. كما تنخفض معدلات التمثيل الغذائي، تنخفض معدلات الهرمونات كالأدرينالين، مما يساعد على خفض مستويات ضغط الدم.

7- الصيام يحفز خسارة الوزن

الصيام يحفز خسارة الوزن بسرعة، حيث يعمل الصيام على منع تخزين الدهون في الجسم.

8- الصيام يعزز العادات الغذائية الصحّية

فقد لوحظ أنّ الصيام يساعد على خفض الشهية تجاه تناول الأطعمة الجاهزة. فبدلاً من ذلك، يحفز الصيام الرغبة في تناول الأطعمة الصحّية، وخاصّة الماء والفواكه.

9- الصيام يعزز الجهاز المناعي

فعند اتباع نظام غذائي متوازن بين فترات الصيام، فيساعد ذلك على تعزيز الجهاز المناعي، إزالة سموم الجسم وخفض تخزين الدهون. وعند تناول الفواكه للإفطار، فهذا يساعد على تعزيز المحتوى الغذائي للجسم من الفيتامينات والمعادن. أيضاً فيتامين A وE هي عناصر ممتازة لمضادات الأكسدة، وهي تساعد على تقوية جهاز المناعة أيضاً.

10- الصيام يساعد على التغلب على مشكلات الإدمان

فقد أكد بعض الباحثين أنّ الصيام يساعد على التغلب على مشكلات الإدمان للنيكوتين والكافيين وغيرها. وعلى الرغم من وجود بعض الأنظمة العلاجية التي تساعد على علاج حالات الإدمان، إلّا أنّ الصيام له دور فعّال في مثل تلك الحالات.

على الرغم من تلك الفوائد المتعددة، إلّا أنّه في بعض الحالات ينبغي استشارة الطبيب قبل الصيام كحالات الحمل، الرضاعة، وقرحة المعدة. فقد يتسبب الصيام في بعض الجفاف مما يؤدي لألام الرأس أو الصداع النصفي.