

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الخميس 19 شوال 1446 هـ - 17 أبريل 2025

## أخبار النافذة

[ميدل إيست آي](#) | | شرطة لندن تستدعي رئيسة جمعية المسلمين لهذا السبب [ميدل إيست آي](#) | | حرب السودان ليست مجرد صراع إفريقي آخر... متى يتدخل العالم؟ [ميدل إيست مونيتور](#) | | تمويل السلطة الفلسطينية بخدم الاحتلال والاتحاد الأوروبي... لا الفلسطينيين [ميدل إيست مونيتور](#) | | مقاومة حاكمتا في القاهرة... تحول استراتيجي نحو الشرق الأوسط [ميدل إيست آي](#) | | انعقاد مؤتمر لندن حول السودان ينما تتصاعد المجازر في شمال دارفور اعتقال سالم داغستاني مهندس التحقيقات والتعذيب في سجون الأسد الجاردان: "400 يوم من الكابوس".. فيلم جديد يُوثّق معاناة صحفي أسترالي في سجون مصر [ميدل إيست آي](#) | | لهذه الأسباب تحميد برنامج إيران النووي منطقي

□

 
 

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

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [أخبار خفيفة](#) و [منوعات](#)

دراسة أمريكية: الصيام يُبطئ الشيخوخة





السبت 20 يونيو 2015 12:06 م

أظهرت 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.

وأوضح الباحثون بجامعة "جنوب كاليفورنيا" الأمريكية، أن خفض السعرات الحرارية بنسبة تتراوح بين 34 و 54٪، يساعد على تقليل علامات الشيخوخة وأمراض السرطان والسكر، بحسب ما ذكرته صحيفة "تلغراف" البريطانية.

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 بـ725 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 أيضاً، كما عاشت الفئران لفترة أطول، وقلت معاناتها من أمراض التهابات والسرطان، وأصبحت تلك الحيوانات أفضل من حيث الذاكرة أيضاً.

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.

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفع ضمن "المنطقة العازلة" .. وجنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

[الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م](#)

[تقارير](#)

[إنفوجراف|| ماذا قال العالم عن الرسوم الجمركية التي فرضها ترامب على العالم؟](#)

[الأربعاء 9 أبريل 2025 06:00 م](#)

[مقالات متعلقة](#)

ي ودملا طوقسلا لوبقرة:ن ودرغمو .. "رتيوت"ىءل عافتية يافكن ينس\_١٠#

#١٠ سنين كفاية يتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي

س مشلا ةعشأن مك ترايسة يامحل قديفم ءاصز 8

8 نصائح مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

ريناحملا وءاصلا مها ..؟ ءلصلا ءودحى داغتو رءشلا طاقسة عنمة فيك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادى حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة يرور ضءاصن ... ناضمري فة ضايرلا ةسرامم

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

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

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025 ©