

كيف يساعد الصيام الجسم للتخلص من السموم؟



الأحد 17 أبريل 2022 11:26 م

إذا كان الهدف الشرعي من الصيام هو التقوى، فإن الهدف الصحي، هو توجيه طاقة الجسم نحو مهام أخرى خلال فترة الصيام، وفي مقدمتها تخليص الجسم من السموم [1]

والسموم المتراكمة في الجسم من بين أهم أسباب الأمراض، ويمكن أن يساعد الصيام في التخلص منها من خلال الأدوار التي يقوم بها الجسم خلال فترة الصيام، والتي يشير إليها محمد رمضان الجوهري، أخصائي سموم وملوثات الغذاء بالمركز القومي للبحوث بمصر، وعضو الجمعية البحثية لدراسة أمراض الكبد والجهاز الهضمي [2]

ويقول الجوهري إن عملية هضم الطعام تستهلك طاقة كبيرة من الجسم، وهذه الطاقة العالية التي كانت توجه إلى هضم الطعام سواء في المعدة أو الأمعاء سيتم توفيرها واعطاء فرصة للجسم كي يوجه هذه الطاقة للتخلص من السموم وتجديد الدم عن طريق بناء خلايا دم جديدة، كذلك فإن إنزيمات الهضم سيتم توفيرها لإنتاج إنزيمات أخرى تساعد جميع أجهزة الجسم الأخرى [3]

ويترك الصيام أثره في مجال مكافحة سموم الجسم على عضو مهم وهو الكبد، ويوضح الجوهري أن الكبد، وبدلاً من انشغاله في إنتاج العصارة الصفراوية المستخدمة في عملية الهضم، سيتم منحه الفرصة كي يتخلص من جميع سموم الجسم، وأيضاً منحه الفرصة لإتمام عملية البناء وتنشيط جهاز المناعة [4]

ويضيف أن الكليتين تستفيدان أيضاً من الصيام، حيث يتم منحهما الفرصة لتنقية الدم من المواد غير المرغوب فيها سواء بواقى الأدوية أو الأملاح الزائدة عن حاجة الجسم، ويتم من خلالهما إخراج هذه السموم عن طريق البول إلى خارج الجسم [5]

ويحقق الصيام وحده هذه المزايا في التخلص من السموم، لكن يمكن رفع كفاءة هذه العملية خلال الصيام من خلال بعض الإرشادات البسيطة التي يرشد إليها الجوهري [6]

ويقول: "ممارسة الرياضة الخفيفة أو المشي خاصة قبل الإفطار يساعد الجسم على التخلص من السموم المتراكمة، وعند الإفطار يفضل الإفطار على كوبين من الماء يتم شربهما ببطء أو تكفي ثمرة فقط ثم القيام لصلاة المغرب ثم تناول طعام الإفطار".

ومن الإرشادات الأخرى، أن نبدأ الإفطار بتناول السلطات الخضراء حتى يتم تنبيه المعدة بقدم الطعام بدلاً من مفاجأتها بكميات طعام كبيرة لكي نتجنب سوء الهضم، وأيضاً مساعدة القولون حتى يصل الطعام إليه مهضوياً بالكامل فلا يحدث أي انتفاخات أو سوء حركة للأمعاء أو القولون [7]

ويضيف أنه يجب أيضاً تناول الطعام بشكل بطيء، والتخلي عن عبارة غير صحيحة نقولها دئماً لأطفالنا، وهي دائماً ألا نتكلم على الطعام، فهذه نصيحة ليست صحيحة علمياً، فيفضل التحدث مع الأسرة أثناء الطعام ولكن بعد البلع، لأن هذا يساعد على إبطاء عملية تناول الأكل، مما يساعد المعدة على استقبال الطعام بشكل بطيء وإعطاء الفرصة لها للهضم بشكل كامل وسليم [8]

وأخيراً، ينصح بعدم الإكثار من الحلويات؛ لأنها تشعر الإنسان بالعطش، وبدلاً من ذلك فيفضل تناول الخضراوات المليئة بالماء مثل الخيار والخس، والفاكهة مثل البرتقال والتفاح والموز [9]