

# الفوائد الصحية لصيام شهر رمضان ☐☐ نتائج مذهلة



الأربعاء 14 أبريل 2021 12:20 م

صيام شهر رمضان مليء بالفوائد الصحية الرائعة؛ حيث إنه يفيد القلب والدماغ والجهاز الهضمي، إليكم أهم فوائد الصيام في رمضان ☐☐  
صيام شهر رمضان من أركان الإسلام التي فرضها الله عز وجل على المسلمين؛ حيث إنه يعدّ من الشهور التي تهذب الروح وتقرب المسلم إلى الله، فضلا عن أن صيام رمضان له الكثير من الفوائد الصحية الرائعة التي تحمي الجسم من الأمراض وتعزز الصحة، والآن نتطرق إلى أهم الفوائد الصحية لصيام شهر رمضان ☐☐

**الصيام والجهاز الهضمي**  
يعد الصيام ذا تأثير مباشر في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي؛ حيث إن الصيام مهم لتجديد الخلايا الموجودة به، فضلا عن زيادة عملية التمثيل الغذائي، وهذا له دور في تنشيط الجهاز الهضمي والمساعدة على عمله أفضل والحماية من الأمراض التي من الممكن أن تصيبه ☐

**الصيام وصحة الدماغ**  
عند الصيام تحدث بعض التغيرات الكيميائية في الدماغ ما يساعد في الحفاظ على صحتها، حيث إنه أثناء الصيام تنتج البروتينات ما يساعد على تنشيط الخلايا العصبية بالدماغ، فضلا عن أنها تنتج الكيتونات والتي تعد من مصادر الطاقة المهمة للأعصاب ما يحمي الدماغ من التعرض إلى بعض الأمراض مثل الزهايمر وغيرها من الأمراض ☐

**إنقاص الوزن**  
يعد صيام شهر رمضان من الأوقات الفعالة لمن يريدون إنقاص وزنهم والوصول إلى الوزن المثالي بشرط عدم الإفراط في تناول الطعام بعد الإفطار، ويفضل تناول الأطعمة القليلة الدهون والتي لا تحتوي على سعرات حرارية عالية مع الحرص على الإكثار من تناول الماء بين وجبتي الإفطار والسحور ☐

**من الفوائد الصحية للصيام الحفاظ على صحة القلب وحمايته وتحسين أدائه؛ حيث إنه بإمكان الصيام التقليل من الإصابة بالنوبات القلبية، كما يؤدي إلى انخفاض مستوى الهوموسيستين، السبب الرئيس للنوبات القلبية، فضلا عن أن الصيام يحمي من الإصابة بفشل القلب، والتقليل من الأمراض القلبية الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم، ويساعد على تحسين ضربات القلب ☐**  
**التخلص من السموم**

صيام رمضان يساعد على التخلص من السموم التي توجد في الجسم، حيث أشار موقع ويب طب إلى أن الصيام يساعد على تنظيف القولون والأمعاء من السموم التي توجد به، حيث إن الصيام عن تناول الماء والطعام والدواء خلال نهار رمضان يقلل من نسبة دخول السموم إلى الجسم ويعطي فرصة للجسم لتنظيف السموم الموجودة به وأيضا تجديد خلايا الجسم، ولكن هذا لن يحدث دون اتباع نظام صحي والتخلي عن الدهون والسكريات، وتجنب التدخين بعد الإفطار ☐