

# لن تتخيل ما يفعله بالجسم 7 فوائد صحية مذهلة لصيام شهر رمضان



الخميس 21 مارس 2024 10:42 م

على عكس ما يظن البعض من أن صيام رمضان قد يكون له أضرار على الصحة البدنية، فإنه يحمل العديد من الفوائد الصحية المدهشة [1] وأبرز تقرير نشره (realbuzz.com)، أهم الفوائد الصحية لصيام شهر رمضان، على النحو التالي:

## التمر

على الرغم من أن تناول ثلاث تمرات عند الإفطار كل يوم خلال شهر رمضان هو سنة عن النبي صلى الله عليه وسلم، إلا أن له أيضًا فوائد صحية متعددة [2]. أحد أهم جوانب الصيام هو الحصول على الكمية المناسبة من الطاقة، وبالنظر إلى أن متوسط حبة التمر الواحدة تحتوي على 31 جرامًا من الكربوهيدرات، فإنه يعد أحد الأطعمة المثالية التي تمنحك دفعة من الطاقة [3]. وبعد التمر أيضًا وسيلة رائعة للحصول على بعض الألياف التي تشد الحاجة إليها، والتي تساعد على الهضم وتحسنه طوال شهر رمضان [4]. أضف إلى ذلك مستوياته العالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامينات ب، وهو أحد أكثر الفواكه الصحية الموجودة على الإطلاق [5].

## زيادة التركيز الذهني

هناك تأثيرات إيجابية يمكن أن يحدثها الصيام على صحتك العقلية وتركيزك الروحي، لكن قوى رمضان المعززة للدماغ أكثر أهمية مما قد تعتقد [6]. وجدت دراسة أجراها علماء بالولايات المتحدة، أن التركيز الذهني الذي يتحقق خلال شهر رمضان يزيد من مستوى عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ، مما يدفع الجسم إلى إنتاج المزيد من خلايا الدماغ، وبالتالي تحسين وظائف الدماغ [7]. وبالمثل، فإن الانخفاض الواضح في كمية هرمون الكورتيزول، الذي تنتجه الغدة الكظرية، يعني انخفاض مستويات التوتر بشكل كبير أثناء شهر رمضان وبعده [8].

## التخلص من العادات السيئة

نظرًا لأنك ستصوم أثناء النهار، فإن شهر رمضان هو الوقت المثالي للتخلص من العادات السيئة إلى الأبد [9]. ويشمل ذلك التوقف عن التدخين والأطعمة السكرية خلال شهر رمضان، وعندما تمتنع عنها سوف يتأقلم جسمك تدريجيًا مع غيابها، حتى تتخلص من إدمانها إلى الأبد [10]. وقدرة الصيام على مساعدتك على التخلص من العادات السيئة أمر بالغ الأهمية لدرجة أن هيئة الخدمات الصحية ببريطانيا توصي به باعتباره الوقت المثالي للتخلص من التدخين [11].

## خفض الكوليسترول

فقدان الوزن هو أحد النتائج الجسدية المحتملة للصيام خلال شهر رمضان، ووجد فريق من أطباء القلب في الإمارات العربية المتحدة، أن الأشخاص الذين يحتفلون بشهر رمضان يتمتعون بتأثير إيجابي على مستوى الدهون لديهم، مما يعني انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم [12]. ويؤدي انخفاض نسبة الكوليسترول إلى زيادة صحة القلب والأوعية الدموية، مما يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب أو الأزمة القلبية أو السكتة الدماغية [13]. علاوة على ذلك، إذا اتبعت نظامًا غذائيًا صحيًا بعد شهر رمضان، فمن السهل الحفاظ على مستوى الكوليسترول المنخفض حديًا [14].

## تقليل الشهية بشكل دائم

إحدى المشاكل الرئيسية في الحميات الغذائية المتطرفة هي أنه غالبًا ما يتم استعادة الوزن بسرعة [] لكن هذا ليس هو الحال في رمضان [] إذ يؤدي انخفاض كمية الطعام المستهلكة طوال فترة الصيام إلى تقلص المعدة تدريجيًا، مما يعني أن الشخص سيحتاج إلى تناول كميات أقل من الطعام حتى يشعر بالشبع [] وإذا كنت ترغب في التعود على الأكل الصحي، فإن شهر رمضان هو الوقت المناسب للبدء في ذلك [] وستجد نفسك في النهاية شهيتك أقل مما كانت عليه من قبل، وستقل احتمالية الإفراط في تناول الطعام []

## إزالة السموم

فضلاً عن كونه وسيلة رائعة لتطهير النفس والروح، فإن شهر رمضان بمثابة تطهير رائع لجسمك [] من خلال عدم الأكل أو الشرب طوال اليوم، سيقوم جسمك بفرصة نادرة لإزالة السموم من جهازك الهضمي طوال الشهر [] عندما يبدأ جسمك في تناول احتياطات الدهون لتوليد الطاقة، فإنه سيحرق أيضًا أي سموم ضارة قد تكون موجودة في رواسب الدهون، وهو نقطة الانطلاق المثالية لنمط حياة صحي دائم []

## امتصاص المزيد من العناصر الغذائية

من خلال عدم تناول الطعام طوال اليوم خلال شهر رمضان، ستجد أن عملية التمثيل الغذائي لديك أكثر كفاءة، مما يعني أن كمية العناصر الغذائية التي تمتصها من الطعام تتحسن [] ويرجع ذلك إلى زيادة هرمون يسمى أديبونيكتين، والذي يتم إنتاجه عن طريق الصيام وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل، ويسمح للعضلات بامتصاص المزيد من العناصر الغذائية [] سيؤدي ذلك إلى فوائد صحية في جميع أنحاء الجسم، حيث أن مناطق مختلفة قادرة على امتصاص العناصر الغذائية التي تحتاجها لتعمل بشكل أفضل والاستفادة منها []