

العلم الحديث يكتشف أن الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

بالصيام المتواصل لعدة أيام، ثم ارتفع بعد ارتفاعاً كبيراً، وهذا قد يشير إلى أن كثرة الصيام الإسلامي وتقليل الطعام أثناءه له القدرة كالصيام المتواصل على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد الإفطار. تتهدم الخلايا المريضة والضعيفة في الجسم عندما يتغلب الهدم على البناء أثناء الصيام، وتتجدد خلايا الجسم أثناء مرحلة البناء. يعتقد كثير من الناس أن للصيام تأثيراً سلبياً على صحتهم، وينظرون إلى أجسامهم نظرتهم إلى الآلة الصماء التي لا تعمل إلا بالوقود، وقد اصطالحوا على أن عدم تناول ثلاث وجبات يومياً أمر سيكون له من الأضرار والأخطار الشيء الكثير، وهو ما جعلهم يقضون الليل في شهر رمضان وكل همهم تعويض هذه الوجبة بالتهام المزيد من الطعام والشراب.. ويمكنون معظم نهار الصيام ثائمين خوفاً على صحتهم فتتعتل الأعمال ويقل الإنتاج، ويزداد استهلاك الطعام والشراب.

واليكم الأدلة العلمية القاطعة على خطأ هذا المعتقد والسلوك: تشير الدراسات العلمية المحققة في علم وظائف الأعضاء إلى يسر الصيام الإسلامي وسهولته، وعدم تعرض الجسم لأي شدة تؤثر تأثيراً ضاراً به، بل العكس تحقق له فوائد جمة ما كان يمكن لها أن تتحقق إلا بالصيام، فالصيام الإسلامي صيام سهل ويسير على الجسم، قال الله تعالى: «يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر» قال الرازي: إن الله تعالى أوجب الصوم على سبيل السهولة واليسر، وما أوجبه إلا في مدة قليلة من السنة، ثم ما أوجب هذا القليل على المريض ولا على المسافر. يتجلى هذا اليسر في إمداد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية وعدم حرمانه منها، فالإنسان في هذا الصيام يمتنع عن الطعام والشراب فترة زمنية محدودة من اليوم، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وله حرية الطعم والمشرب ليلاً، وبهذا يعتبر هذا الصيام تغييراً موهباً تتناول الطعام والشراب فحسب.

إن الله سبحانه أودع في الإنسان طاقات مخزنة، تكفيه إذا انقطع عن الطعام بالكفة من شهر إلى ثلاثة أشهر لا يتناول فيها أي طعام قط. وبناء على هذه الحقيقة أنشئت المصحات العالية الطبية لعلاج كثير من الأمراض المزمنة بما يعرف بالصيام الطبي، والتي يحرم فيها المريض أو الصائم بهذا الصيام من كل أنواع الطعام والشراب ما عدا الماء القراح.

نرى أن مدة الصيام الإسلامي والتي تتراوح من 12-16 ساعة يقع جزء منها في فترة الامتنصاص، وهي حوالي خمس ساعات بعد الأكل، ويقع معظمها في فترة ما بعد الامتنصاص، والتي تتراوح من 12-14 ساعة، وهذه الفترة آمنة تماماً بالمقاييس العلمية، حيث يتوفر في هذه الفترة تنشيط جميع آليات الامتنصاص والتغلب الغذائي بوقاز، فتنشأ آلية تحلل الجليكوجين وأكسدة الدهون وتحللها، وتحلل البروتين وتكوين الجلوكوز الجديد منه، ولا يملأون بطونهم عند كل وجبة طعام، إن أحدث علاج للسمنة اليوم تثبيث بالون في المعدة بحجم ثلثها لتحديد كمية الطعام والشراب وترك ثلث المعدة خالياً بالإجبار، وقد كانت نتيجة علاج السمنة بهذه الطريقة رائعة. وصلى الله القائل عن رسوله -عليه الصلاة والسلام-: «وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى».

لذلك شرع الله الصيام: تركيبة للنفس الإنسان وتهذيباً لسلوكه، ووقاية وعلاجاً لما قد يصيبه من علل وأفات في نفسه وجسده من جراء كثرة الأكل ودوامه، قال تعالى: «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون»، أي إن كنتم تعلمون فضيلة الصوم وفوائده: وقد تجلت هذه الفوائد في زماننا هذا لم أوجب الله عليهم الصيام ولم يطلبونه من أهل الرخص، ومن ذلك:

علاقة الصيام بجهان المناعة فقد تحسن المؤشر الوظيفي للخلايا المناعية عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي الخلايا المدافعة عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة والأجسام الغريبة التي تهاجمه، كما ازدادت نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية بزيادة كبيرة وهي نوع خاص من الخلايا المناعية وتسمى الخلايا التائية، كما ارتفعت بعض أنواع من الأجسام المضادة، وهي التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم.

علاقة الصيام بالوقاية من مرض السمنة وعلاج أخطارها قد تنتج السمنة من خلل في التمثيل الغذائي أو من ضغوط بيئية ونفسية واجتماعية، ويعمل الصيام الإسلامي الحاجز الوقائي من كل هذه المسببات: إذ يحقق الاستقرار النفسي والعقلي بالصوم، نتيجة للجوع الإيماني الذي يحيط بالصائم وكثرة العبادة والذكر وقراءة القرآن، والبعد عن الانفعال والتوتر وضبط النوازح والرغبات، وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيهاً إيجابياً نافعاً، كما يعالج الصيام الأمراض الناتجة عن السمنة كمرض تصلب الشرايين وضغط الدم وبعض أمراض القلب.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.



الله عليه وسلم:- «ما لأب ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا، فقلت لطعامه، وقلت لشرايه، وقلت لنفسه»، رواه الترمذي وابن ماجة والحاكم، يشهدون بأقوالهم وإباحتهم لحديث النبي -صلى الله عليه وسلم- وهم لا يعرفونه، وعقائدهم تخالف ذلك تماماً.

يقول الطبيب الإنجليزي (تشرين) الذي كان يعيش في القرن الثامن عشر: «لست أدري ما عليه الأمر في البلدان الأخرى، ولكن نحن البروتستانت لا نعتبر الإفراط في تناول الطعام مؤذياً ولا ضاراً، حتى أن الناس يحرقون أصدقاءهم الذين لا يملأون بطونهم عند كل وجبة طعام»، إن أحدث علاج للسمنة اليوم تثبيث بالون في المعدة بحجم ثلثها لتحديد كمية الطعام والشراب وترك ثلث المعدة خالياً بالإجبار، وقد كانت نتيجة علاج السمنة بهذه الطريقة رائعة.

وصلى الله القائل عن رسوله -عليه الصلاة والسلام-: «وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى».

لذلك شرع الله الصيام: تركيبة للنفس الإنسان وتهذيباً لسلوكه، ووقاية وعلاجاً لما قد يصيبه من علل وأفات في نفسه وجسده من جراء كثرة الأكل ودوامه، قال تعالى: «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون»، أي إن كنتم تعلمون فضيلة الصوم وفوائده: وقد تجلت هذه الفوائد في زماننا هذا لم أوجب الله عليهم الصيام ولم يطلبونه من أهل الرخص، ومن ذلك:

علاقة الصيام بجهان المناعة فقد تحسن المؤشر الوظيفي للخلايا المناعية عشرة أضعاف عند الصائمين، وهي الخلايا المدافعة عن الجسم ضد الكائنات الدقيقة والأجسام الغريبة التي تهاجمه، كما ازدادت نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية بزيادة كبيرة وهي نوع خاص من الخلايا المناعية وتسمى الخلايا التائية، كما ارتفعت بعض أنواع من الأجسام المضادة، وهي التي تقوم بتدمير الكائنات الغازية للجسم.

علاقة الصيام بالوقاية من مرض السمنة وعلاج أخطارها قد تنتج السمنة من خلل في التمثيل الغذائي أو من ضغوط بيئية ونفسية واجتماعية، ويعمل الصيام الإسلامي الحاجز الوقائي من كل هذه المسببات: إذ يحقق الاستقرار النفسي والعقلي بالصوم، نتيجة للجوع الإيماني الذي يحيط بالصائم وكثرة العبادة والذكر وقراءة القرآن، والبعد عن الانفعال والتوتر وضبط النوازح والرغبات، وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيهاً إيجابياً نافعاً، كما يعالج الصيام الأمراض الناتجة عن السمنة كمرض تصلب الشرايين وضغط الدم وبعض أمراض القلب.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

كان الأطباء وما زالوا يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصاً الذين لديهم قابلية لتكوين الحصيات الكلوية، أو الذين يعانون من فشل كلوي فينصحون مرضاهم بالغير تناول كميات كبيرة من السوائل، وقد أثبتت الأبحاث العلمية خلاف ذلك: إذ يرتفع معدل الصوديوم في الدم أثناء الصيام، فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم كما ازدادت مادة البولينا في الدم فساعدت في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية. كما لم يؤثر الصيام على من يعانون من الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر، وهو من أخطر أمراض الجهاز البولي، ما ثبت أن الصيام لا يشكل خطراً على معظم مرضى السكر إن لم يكن مفيداً للكثيرين منهم، ولا يشكل خطراً على المرضى في المراحل الأولى من المرض.

لاحظ العلماء أن كثيرا من الحيوانات والطيور تلجأ غريزيا وبتوجيه من الخالق عز وجل إلى الصوم عند المرض بل إن بعضها تصوم لشهور معينة خلال العام توصلت الأبحاث العلمية في العصر الحديث إلى نتائج مذهلة حول فوائد الصيام ولخصوصها في عمليتين بيولوجيتين أساسيتين: أثناء الصيام يحتاج الجسم إلى الطاقة فيستهلك بعض مخزون الجسم من المخزن من الدهون والسكريات المعقدة ما يسمح بتجديد هذا المخزون بعد شهر رمضان ويمنع تراكم الدهون والمواد الأخرى لمد طويلا.

تخليص الجسم من تراكم الفضلات والسموم مما يؤدي إلى رفع المناعة الذاتية للجسم ضد الميكروبات والجراثيم كما يساهم في زيادة حيوية الخلايا ومنع مرها مبكرا

من فوائد الصيام

إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام لساعات طويلة يساهم في تخلص الجسم من بقايا الأطعمة والإفرازات والتي عادة ما تؤدي إلى تكاثر الجراثيم. الصيام يعمل على تنشيط الجهاز الهضمي مثل الكبد والبنكرياس ما ينظم إفرازاتها يساهم في تقوية عضلات المعدة وحيويتها وهكذا ففي الصوم راحة للجهاز الهضمي من العمل ليلا ونهارا على مدار العام تعديل نسبة الدهون بالدم وخاصة الكوليسترول ما يوفر له الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب وكذلك الصيام فرصة للتخلص من الوزن الزائد.

تواجد الطعام بالجهاز الهضمي بصورة دائمة يحتاج إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الامتصاص.. وأثناء الصيام يتوفر للقلب قسط من الراحة ويمكن له استجماع قواه وحيويته ما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضخ الدم إلى الدماغ والكلبتين، وخلو المعدة من الطعام يقلل الضغط على الحجاب الحاجز الفاصل بين تجويف الصدر والقلب مما يتيح للدورة الدموية بالقلب والشرتين أداء أكثر فعالية.

في الصيام طمانينة، فالصائم يشعر بالراحة النفسية والطمأنينة لأنه يؤدي فريضا يتغني به مرضاة الله والتقرب له وهذا يمنحه الشعور بالحماية الإلهية ومن المؤكد أن التخلص من التوتر والقلق يساهم في الوقاية من العديد من الأمراض النفسية والعصبية بل وبعض من أمراض العصر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض نقص المناعة. للصوم فوائد جمة على وظائف الكلبتين، فشهر رمضان يتيح للجسم التخلص من العديد من السموم والمواد الضارة المتراكمة والتي تمثل أخطارا عديدة على كافة خلايا الجسم وخاصة الكلبتين.

العلم الحديث يكتشف ان الصيام معجزة ربانية وحقيقة علمية

قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقرة: 283) أخبرنا الله سبحانه في هذه الآية التكمية أنه شرع الصيام وجعله سنة عامة على كل أجيال البشر، وتذكر لنا كتب التاريخ أن الفرس والرومان والهنود واليونان والبابليين والمصريين القدماء كانوا يمارسون الصوم، باعتباره عملا من الأعمال السنية، كما مارسه ويمارسه اليهود والنصارى ولكن بصور أخرى ابتدعوها وانحرفوا بها عن المعنى الحقيقي للصيام. إن الكائنات الحية جميعا ما عدا الإنسان يسيرها الله وفق قانون متوازن للحصول على احتياجاتها من الغذاء فتأخذ منه على قدر حاجتها، فنجد أن شهية الحيوان للطعام ترتبط بالحاجة الحقيقية له أو ما سخرت من أجله، فقد يمتنع الحيوان عن تناول الطعام لفترة طويلة كما في الببائ الشتوية عند بعض الحيوانات، أو يتناول وجبات متباعدة جدا كما هو الحال عند بعض النعابين، أو يمتنع الحيوان عن الطعام خلال فترة المرض أو الإصابة بجرح أو كسر كما هو الحال في الخيول والكلاب والقطط وغير ذلك، أو عندما يريد الحيوان السفر والهجرة أو التكاثر كما في سمك السلمون وبعض الطيور والديديات.

ولكن الإنسان أعماه الله الإرادة وحرية الاختيار، لذلك فقد تنفصل شهيته لتناول الطعام عن حاجته الحقيقية له، فتراه يلتهم منه ما يزيد عن الحاجة، وخصوصا عندما يتوفر الطعام بأنواع مختلفة وأشكال عديدة. إن الإنسان في هذا العصر- كما يقول أحد العلماء:- لا يأكل لأنه جائع، بل يأكل ليرضي شهوته للطعام فيتراكم الفائض منه في الجسم، ويحدث اضطرابا في مكوناته من العناصر المختلفة، وتتراكم سموم الأغذية في أنسجته فيحدث الخلل، وتظهر الأمراض والعلل.

إن الأخطار والأضرار الناتجة من كثرة الأكل بلا موعد أو ضبط، باتت حقيقة لا نزاع فيها. يقول أحد العلماء من المؤكد أن الأكل وخصوصا المتعاقب (إدخال الطعام على الطعام) يشكل عبئا ثقيلا بالتمثيل الغذائي على الجسم، وإن قطع هذه العادة سيقلل من إفراز هرمونات الجهاز الهضمي والأنسولين بكميات كبيرة، وهو ما يحفظ صحة الجسم ويعطي لإنسان حياة أفضل وأطول، ولقد عرفت الأبحاث أن فتران التجارب التي تأكل يوما بعد يوم يمتد عمرها 63 أسبوعا أطول من مثيلاتها التي يسمح لها بالأكل كلما أرادت كما أنها كانت الأكثر نشاطا في الأسابيع الأخيرة من عمرها.

ومع بزوغ عصر النهضة العلمية في أوروبا أخذ العلماء يطالبون الناس بعدم الإفراط في تناول الطعام والانتعاش في المذاذات ويقترحون الصوم للتخفيف من ذلك، حتى قال أحدهم يخاطب قومه: «يا إيطاليا البائسة المسكينة ألا ترين أن الشهوة تقود إلى موت مواطنك أكثر من أي وباء منتشر أو حرب كاسحة، إن هذه المآذب المشينة (صور المآذب ولأكلين بشراة)، والتي هي واسعة الانتشار اليوم لها من النتائج الضارة ما يوازي أعنف المعارك الحربية؛ لذلك يجب علينا ألا نأكل إلا بقر ما هو ضروري لتسيير أجسامنا بشكل مناسب، وإن أية زيادة فيما نتناوله من كميات الطعام تعطينا سبورا آتيا، ولكن علينا في النهاية أن ندفع نتائج ذلك مرضا، بل موتا في بعض الأحيان.

ليس هذا كله شهادة للإعجاز العلمي في حديث النبي -صلى

لا حظ العلماء أن كثيرا من الحيوانات والطيور تلجأ غريزيا وبتوجيه من الخالق عز وجل إلى الصوم عند المرض بل إن بعضها تصوم لشهور معينة خلال العام توصلت الأبحاث العلمية في العصر الحديث إلى نتائج مذهلة حول فوائد الصيام ولخصوصها في عمليتين بيولوجيتين أساسيتين: أثناء الصيام يحتاج الجسم إلى الطاقة فيستهلك بعض مخزون الجسم من المخزن من الدهون والسكريات المعقدة ما يسمح بتجديد هذا المخزون بعد شهر رمضان ويمنع تراكم الدهون والمواد الأخرى لمد طويلا.

تخليص الجسم من تراكم الفضلات والسموم مما يؤدي إلى رفع المناعة الذاتية للجسم ضد الميكروبات والجراثيم كما يساهم في زيادة حيوية الخلايا ومنع مرها مبكرا

من فوائد الصيام

إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام لساعات طويلة يساهم في تخلص الجسم من بقايا الأطعمة والإفرازات والتي عادة ما تؤدي إلى تكاثر الجراثيم. الصيام يعمل على تنشيط الجهاز الهضمي مثل الكبد والبنكرياس ما ينظم إفرازاتها يساهم في تقوية عضلات المعدة وحيويتها وهكذا ففي الصوم راحة للجهاز الهضمي من العمل ليلا ونهارا على مدار العام تعديل نسبة الدهون بالدم وخاصة الكوليسترول ما يوفر له الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب وكذلك الصيام فرصة للتخلص من الوزن الزائد.

تواجد الطعام بالجهاز الهضمي بصورة دائمة يحتاج إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الامتصاص.. وأثناء الصيام يتوفر للقلب قسط من الراحة ويمكن له استجماع قواه وحيويته ما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضخ الدم إلى الدماغ والكلبتين، وخلو المعدة من الطعام يقلل الضغط على الحجاب الحاجز الفاصل بين تجويف الصدر والقلب مما يتيح للدورة الدموية بالقلب والشرتين أداء أكثر فعالية.

في الصيام طمانينة، فالصائم يشعر بالراحة النفسية والطمأنينة لأنه يؤدي فريضا يتغني به مرضاة الله والتقرب له وهذا يمنحه الشعور بالحماية الإلهية ومن المؤكد أن التخلص من التوتر والقلق يساهم في الوقاية من العديد من الأمراض النفسية والعصبية بل وبعض من أمراض العصر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض نقص المناعة. للصوم فوائد جمة على وظائف الكلبتين، فشهر رمضان يتيح للجسم التخلص من العديد من السموم والمواد الضارة المتراكمة والتي تمثل أخطارا عديدة على كافة خلايا الجسم وخاصة الكلبتين.

وجبة الإفطار

فوائد الإفطار على التمر التمر يحتوي على السكريات الأحادية والثنائية وهي سهلة الهضم والامتصاص فتزول أعراض نقص السكر في الجسم سريعا، ويقلل شعور الصائم بالجوع فلا يفرط بتناول طعام الإفطار، يحتوي على معادن هامة للجسم مثل البوتاسيوم والحديد والكالسيوم والفوسفور وأملاح قلبية وإلياف طبيعية.

نصائح في وجبة السحور

أخّر السحور إلى ما قبل الفجر وتناول الطعام المتوازن المحتوي على جميع العناصر، تناول الفاكهة والخضراوات التي تحوي كمية كبيرة من الماء، ابتعد عن الأغذية المالحة حتى تتجنب العطش أثناء النهار، تناول أغذية بطيئة الهضم ذات قيمة غذائية عالية كالبقول والحبوب وقليل من اللحوم، استخدم الفرشاة أو السواك لتنظيف أسنانك بعد السحور.

الغلبة

يلتقي الناس على الحلوى الرمضانية والمكسرات والمنبهات كالشاي والقهوة وهي تسبب مزيدا من الخمة وعسر الهضم وتضيق سمرات حرارية، يجب استبدال الحلوى بالفاكهة والخضراوات لتجنب أمراض التغذية كالتهلب المعوي وعسر الهضم والذباحات الصدرية والدماغية.

للوفاية من عسر الهضم والتلبك المعوي

لا تملأ المعدة بالطعام وقم قبل أن تشبع ولا تطل الجلوس أمام الطعام، خفف من تناول المشروبات والمقليات واللحوم الدسمة والمسيكات والوجبات المحتوية على الدهون، امضغ الأكل جيدا، قلل شرب الماء والمشروبات أثناء الطعام، لا تكثر من الحلوى فهي تسبب عسر الهضم وتؤدي إلى السمنة، احذر المياه الغازية لأنها تحتوي على نسبة عالية من ثاني أكسيد الكربون الذي يعرقل الهضم، ونسبة عالية من الكافيين ونسبة عالية من الفوسفور والتي تؤدي إلى نقص الكالسيوم ونسبة عالية من السمرات الحرارية ونسبة عالية من الصوديوم وليس لها قيمة غذائية.

نصائح هامة

لا تصم إذا كنت غير قادر على الصيام فهناك رخصة الغثيان والدوار والإنهايار الجسدي علامات إنذار تناول الأغذية الأساسية مثل الحليب والخضراوات والفاكهة الطازجة، ابتعد عن الوجبات السريعة كالمهوبرغر والبيتزا لأنها لا توفر فائدة حقيقية، ابتعد عن المياه الغازية، حافظ على وجبة السحور وأخرها إلى ما قبل الفجر، لا تسرف في السهر أمام التلفاز

