

الصائمون الأقدر على مقاومة الأمراض



بمخزون جيد من الطاقة. ويرى البعض ان تناول بعض السكريات خلال هذه الفترة مفيد من أجل زيادة كمية الطاقة وتسهيل عمليات الهضم، ويوفر الصيام فرصة للتخلي عن التدخين والذين لا حول لهم لأن التدخين يؤثر في نظام الطعام ويقلل الشهية، ويزيد من المقرزات الهضمية الضارة، وبالتالي يجعلهم لا يفترون بشكل جيد، ويحدث لدى البعض نوع من الهزال اذا افروا في التدخين بين فترة الإفطار والسحور.

السحور يمارس الكثيرون عادات خاطئة أثناء فترة السحور. فالبعض يستيقظ لياكل ثم ينام وهذا امر مغلوط. السحور هو وجبة مهمة لمواجهة فترة طويلة من الصيام لذلك يجب تناول اغذية بطيئة الهضم في هذه الوجبة مثل البروتينات وبعض النشويات الغنية بالألياف وبعض البروتينات. ولا ينصح بالنوم مباشرة بعد وجبة السحور.

وفي الدول الحارة يجب مراعاة كمية المياه الواردة والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم التي يمكن ان تطرح أثناء فترة النهار خلال الصيام. لذلك يجب زيادتها قليلا في فترة السحور.

النوعية وليس الكمية من خلال ما اوردنا في الفقرات السابقة بامكاننا القول ان بالامكان تناول ما شاء الصائمون بين فترة الإفطار والسحور. لكن بمراعاة معدل الطاقة الواردة الى الجسم. فلو اخذنا على سبيل المثال وليس الحصر انسانا وزنه 70 كيلو غراما ويقوم بنشاط معتدل يوميا فهذا يعني انه بحاجة الى ما يعادل 3000 سعيرة حرارية في الطاقة. وهذه الكمية من الطاقة موجودة في 334 غراما من الشحوم، او فيما يعادل كيلو غراما من السكريات او كيلو غراما من البروتينات. وبدل ان يتناول الانسان نصف كيلو غرام من الشحوم او كيلو غراما من السكريات او ما يعادله من البروتين يمكن ان يوزع هذه الكمية الحرارية باخذ الانسان اليومية من البروتينات وهي 70 غراما والحاجة اليومية من السكر (200 غرام) والحاجة اليومية من الشحوم (50 غراما) ومقدار غير محدد من الخضار والفواكة والغنية بالألياف والسوائل

الانسان تناول اكثر من ذلك فعليه ان يقوم بحرق كمية اكبر من الطاقة عن طريق الرياضة أثناء شهر رمضان.

الإفطار الصحي

الإفطار الصحي عندما يصل الصائم الى فترة الإفطار تكون المعدة خاوية ولا تحتوي إلا على العصارة الهاضمة ويكون سكر الدم منخفضا قليلا، لأن الجسم يصرف القدرة من مخازن الطاقة التي ذكرناها لذلك على الصائم مراعاة بعض المسائل الصحية:

بدء الفطور بقليل من الحساء ويفضل تناولها مع حبة او حبتين من التمر او سكر العنب لأن السكر الاحادية سريعة الامتصاص لتعوض ما فقده الانسان من طاقة بوقت قصير من الزمن. ولا ينصح بهذه المرحلة شرب كميات كبيرة من الماء او العصير لكي لا تمتلئ المعدة. الاستراحة لفترة قصيرة ثم بعدها تؤخذ الوجبة الرئيسية، لكن بكمية معتدلة لئلا يحدث توسع في المعدة وبالتالي يحدث الألم والمغص البطني، لأن سعة المعدة الطبيعية من لتر الى لترين، واذا حشيت بالطعام يتدد جدارها ويحدث الألم.

يفضل ان تكون الوجبة الرئيسية متضمنة على نوع واحد من الطعام، او عدة انواع مقارنة الصلبة، وذلك لئلا يحدث تلبك معوي وعسرة في الهضم.

ينصح بتغادي المواد الدسمة قدر الامكان واستخدام الزيوت الخفيفة في الطبخ. ينصح بالاعتماد على الفواكه والمليينات لتسهيل عملية الهضم.

ما بين الإفطار والسحور يجب الا يجلس الانسان بحالة خمول أثناء تلك الفترة، بل على العكس يجب ان يمارس الرياضة لكي يزيد من نشاط وحركة الامعاء، ولكي ينظم فيزيولوجيا الهضم. إضافة الى ذلك يجب على الانسان ان يقدم مجهودا لكي يتخلص من مقادير الطاقة الزائدة التي يمكن ان يتناولها الانسان أثناء فترة الإفطار، فمعظم الناس يأخذون ضعف ما يحتاجه الجسم في تلك الوجبة، لأن منعكس الأشباع الدماغي يحدث متأخرا.

إضافة الى ان ممارسة الرياضة في تلك الفترة تساعدا الشخص على الاسترخاء أثناء اليوم التالي خلال فترة الصيام لأن الرياضة تزيد من افراز مادة الاندورفين الداخلي في الجسم، إضافة الى انها تزيد شهية الانسان في فترة السحور لكي يبدأ صيامه في اليوم التالي

والأمعاء فارغة بشكل كامل تقريبا من الأغذية الواردة من الخارج، حيث تتجمع الفضلات في الأمعاء الغليظة، ولا يتبقى في المعدة والأمعاء إلا الإفرازات الداخلية. ويعتبر الصيام نوعا من أنواع الغسل الهضمي الذاتي، حيث يطرح الجهاز الهضمي مخزونه من الفضلات التي يمكن أن تكون مصدرا للزحاجات. وخلال فترة الصيام يستخدم الجسم مخزونه من الطاقة الذي يكون على شكل جليكوجين في الكبد أو على شكل شحوم في الجسم، وهذه الطاقة المعروفة يعوضها الجسم بعد الإفطار.

أنواع الغذاء يقول عالم التغذية الشهير بول بريك مؤلف كتاب معجزة الصيام الصحي ان التنظيم الغذائي هو أهم شيء بالنسبة للجسم، ويجب ان تكون نسبة 60 في المئة من الطعام اليومي مؤلفة من الفاكهة والخضار في حالة طبيعية طازجة وغير مطهية وإمكانية الاختيار في الجزء المتبقى واسعة، لكن يجب الحذر من تناول المنتجات المكررة والمعالجة بالطرق الصناعية والمواد الكيميائية.

فالاطعمة يجب ان تكون في حالة طبيعية قدر الإمكان وتحتوي على قليل من الملح والسكريات. ويرى بريك ان الانسان يجب ان يتناول اللحوم ثلاث مرات اسبوعيا، وليس ثلاث مرات في اليوم كما يفعل الكثيرون. كذلك يجب تناول البيض مرتين اسبوعيا والسلمك مرتين الى ثلاث مرات اسبوعيا. ولا ينصح بتناول اللحوم المقلية والدهون. ويرى ان على المسنين عدم الاكثار من الحليب واللبن الدسم، والقشدة والجبن والزبد وغيرها.

ويرى البعض الآخر مثل خبيرة التغذية سوزان مارتين أن الوارد الحراري للانسان يجب ان يكون كالتالي 50 في المئة من الكاربوهيدرات (السكريات)، و25 في المئة من البروتينات و25 في المئة من الشحوم.

باختصار يمكن تناول أي قدر من الطعام بين فترة الإفطار والسحور على ان يكون المقدار الضروري لايتجاوز الـ2000 سعرة حرارية واذا اراد

حمض الخل والحصرم والبروتينات إلى الأحماض الأمينية، والشحوم إلى الكوليستيرول والأحماض الشحمية والثلائية، والجميع بالنهاية يصب في حلقة صنع الطاقة، او ما يدعى بلغة الطب حلقة كريبس لتصنيع ATP او القدرة الحرارية.

ما نريد قوله مما سبق أن الحاجة اليومية للإنسان من أغذية لا تقاس بالكمية الغذائية وإنما بمعدل القدرة الحرارية التي يستهلكها الإنسان. فالشخص البالغ الذي لا يعمل يحتاج إلى 1500 سعرة حرارية في اليوم كمعدل عام، أما الإنسان النشط فيحتاج إلى 2500 أو 3000 سعرة حرارية، والرياضيون قد يصرفون حتى 100 ألف سعر حرارية في اليوم. واستنادا إلى معيار الطاقة فإن كل غرام من الشحوم يعطي 9 سعرات من الطاقة بينما البروتينات والسكريات تعطي 4 سعرات حرارية. أما الخضروات والألياف فمقدار الطاقة فيها قليل جدا لكنها غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المهمة، المقاومة لأمراض القلب والسرطان.

هذا بالنسبة للتغذية، أما بالنسبة لفسولوجيا الهضم فمن المفيد عرضها كمدخل لفهم أسس الصيام. تبدأ عملية الهضم من الفم حيث يبدأ اللعاب بتحليل السكريات. وتقوم الأغشية المخاطية بالامتصاص. ثم تدخل الأغذية إلى المعدة حيث تبدأ عمليات تحليل البروتينات بشكل أساسي هناك، وبعد أن تستقر الأغذية لمدة نصف ساعة تقريبا في المعدة، تبدأ بالتفريق إلى الألفني عشر والأمعاء، حيث يحدث تحليل وامتصاص المواد الدسمة والسكرية والبروتينية.

وبعد 4 ساعات تقريبا تصل الأغذية إلى القولون (المصران الغليظ)، حيث يتم امتصاص الماء هناك ويتحول الغذاء إلى كتل غائطية تخرج تبعا لحركة الأمعاء. تعتبر السكريات البسيطة أسهل الأغذية هضما ثم تلها البروتينات ثم الشحوم التي قد يدمم هضمها ثماني ساعات ولهذا الاعتبارات فوائد أثناء فترة الصيام تصبح المعدة

الصيام بأخذ الإنسان قسطا من الراحة ويعيد استجماع قواه، حيث يتسنى له أن يضح الدم إلى سائر الأعضاء بفعالية أكبر مثل الدماغ والكليتين.

خلو المعدة لمدة ساعات من الطعام يؤدي إلى انتعاش الصدر وذلك بخفض الضغط الحاصل من المعدة على القلب والصدر عبر الحجاب الحاجز (عضلة تفصل محتويات البطن عن محتويات الصدر)، وبذلك يأخذ التنفس حدوده القصوى ويعود بنتائج ايجابية على دخول الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون من الجسم.

الصيام فرصة للامتاع عن التدخين أو التقليل منه ولهذا تأثير كبير في تقادي مضاره الكثيرة.

الصيام فرصة للتركيز الذهني على محور واحد من الناحية الاجتماعية والنفسية ويعود الجسم بنتائج ايجابية كثيرة.

مدخل للصيام

عرفنا بعضا من فوائد الصيام يصبح السؤال: كيف يمكن تنظيم الغذاء في رمضان، وما هي كمية الطعام ونوعيته، وماذا يجب أن يفعل الإنسان في ذلك الشهر؟ وللإجابة على هذه التساؤلات لا بد من عرض فكرة مبسطة عن فسيولوجيا الهضم والقيمة الغذائية للمأكولات التي يتناولها الإنسان.

يعيش الجسم بشكل عام على الطاقة الحرارية التي تقوم بتصنيعها أجزاء معينة داخل خلايا الجسم. وهذه الطاقة هي التي تتحكم بعمليات البناء والهدم وبالتالي الاستمرارية في الحياة. وهدف التغذية بشكل عام هو تأمين وارد دائم من الطاقة. ومن المعروف أن المصادر الأساسية للتغذية هي ثلاثة: السكريات، والبروتينات والشحوم، وبالطبع المعادن والفيتامينات التي تتوسط عمليات الاستقلاب رغم كمياتها القليلة.

الجدير بالذكر أن جميع المصادر الثلاثة للتغذية تتحول إلى المصير نفسه حيث تتحول السكريات إلى

الصيام تدريب فسيولوجي للجسم خاصة إذا ترافق مع قواعد صحية للإفطار والسحور دون إسراف في الطعام – فالصيام من الناحية الطبية هو حالة فسيولوجية يخضع لها الجسم طوعا لتحريض منعكسات الجوع وتعود الجسم على التأقلم مع الظروف الجديدة التي تحدث عليه الإقلاع عن الطعام والشراب لفترة محددة من الزمن. ويمكن أن يتعرض الإنسان إلى الشعور بالجوع في أي مكان، أو زمان، لذلك من الأفضل أن يكون جسمه متعودا على هذه الحالة الفسيولوجية. وأشارت الدراسات إلى أن الذين يصومون لديهم قدرة أكبر على تحمل الجوع وقدرة على مقاومة الأمراض إذا تعرضوا لها في الفترات العادية. وهنا نذكر بعض فوائد الصيام الفسيولوجية وبعض الإرشادات الصحية حول هذا الموضوع.

فوائد الصيام

الصيام يخفف من التهابات المعدة والأمعاء، فكثر من الأمراض الهضمية تنتج عن تناول الأطعمة بشكل غير منتظم وغير صحي، مما يؤدي إلى اضطراب عمل المعدة والأمعاء وكسل الجهاز الهضمي، وبقاء الأطعمة لفترة طويلة في الأمعاء الذي يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم والعفونة وبالتالي المرض.

وينظم الصيام فسيولوجية الجهاز الهضمي ويرسي الاستقرار والتوازن في الإفرازات الهضمية والغذية الناتجة عن الكبد والبنكرياس وغيرها.

كذلك يخفف الصيام من حدة توسع المعدة وامتلائها الدائم حيث ينشط ويشد العضلات في المعدة والأمعاء وينظم حركتها بشكل سليم.

الصيام المنظم وفق برنامج صحي يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

يحسن الصيام من أداء القلب وحيويته.

لأن امتلاء المعدة الدائم يؤدي إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الهضم والامتصاص. فعند

