

رمضان، ماه سلامتی و پاک سازی بدن

روزه ، شامل پرهیز از تمام یا مقداری غذا و نوشیدنی برای مدت معینی است . علیرغم اینکه روزه داری دردنیای رژیم امروزی رایج شده است، قدمت آن به قرن ها قبل برمی گردد و تصوری شود که یکی از قدیمی ترین روش های درمانی در پزشکی باشد . این نقش مرکزی در اعمال فرهنگی و مذهبی ایفا می کند و همه ادیان اصلی ، به یک شکل در آن شرکت می کنند.^۴ چیزی که روزه را بسیار بدیع جلوه می دهد این است که با همه توصیه های غذایی موجود، ساده ترین کار ممکن است صرفاً نخوردن باشد. البته، روزه گرفتن با گرسنگی دادن به خود نیست، این همان چیزی است که بسیاری از مردم با شنیدن "روزه" فکر می کنند! با این حال روزه گرفتن نیز یک رژیم غذایی نیست.^۵

ثابت شده است که روزه داری فواید زیادی برای سلامتی دارد ، از افزایش کاهش وزن گرفته تا عملکرد بهتر مغز. روزه گرفتن باچندین فواید سلامتی از جمله کاهش وزن، بهبود کنترل قند خون ، کاهش التهاب و افزایش سلامت قلب مرتبط است. همچنین ممکن است بدن را در برابر شرایط خاصی مانند سرطان و اختلالات عصبی محافظت کند.^۱

فواید روزه گرفتن در افزایش سلامتی و عمر طولانی

🚩 در افزایش اراده موثر است. انتخاب روزه نیاز به قدرت ذهنی و توانایی مقاومت در برابر رضایت کوتاه مدت برای پیگیری اهداف بلند مدت دارد . هنگامی که تصمیم می گیرید در چنین تمرین چالش برانگیزی شرکت کنید و موفق شوید، به احتمال زیاد رضایت زیادی را تجربه خواهید کرد و احساس جدیدی از موفقیت را تجربه خواهید کرد.^۸

🚩 در افزایش اثرات معنوی ، موثر است. روزه ، در حالت کلی بر اثرات معنوی و انجام وظیفه شرعی نقش بسیار مهمی دارد.^۶

در تقویت عملکرد ذهنی موثر است. هنگامی که روزه می‌گیرید، در بدن شما مواد سمی کمتری در خون و سیستم لنفاوی جریان می‌یابد و فکر کردن را برای شما آسان‌تر می‌کند. در هنگام روزه داری، انرژی که معمولاً برای هضم غذا استفاده می‌کنید، در دسترس مغز است. احتمالاً تا چند روز اول روزه داری، متوجه این تغییر ذهنی نخواهید شد، زیرا بدن شما به زمان نیاز دارد تا سازگار شود. ممکن است در ابتدای فرآیند، سردرد یا نقاط درد داشته باشید. اما پس از پاک‌سازی بدن از سموم، مغز شما به جریان خون پاک‌تری دسترسی پیدا می‌کند و در نتیجه افکار شفاف‌تر، حافظه بهتر و وضوح حواس دیگر شما، افزایش می‌یابد.^۸

روزه گرفتن کمک به کاهش استرس (فشار روحی) می‌کند.^۹ روانپزشک و رئیس برنامه مطالعاتی آموزش تخصصی پزشکی روانی FKKMK UGM معتقد است که روزه تأثیر مستقیمی بر کاهش استرس دارد. زیرا زمانی که افراد روزه دار هستند، تمایل دارند برنامه غذایی خود را تنظیم کنند.^۹

روزه می‌تواند به انسان کمک کند تا قلب خود را از بیماری‌های قلبی دور نگه دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که روزه، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را که یکی از دلایل حمله قلبی است، کاهش دهد.^۷

روزه گرفتن بدن شما را در یک تجربه جوان‌سازی قرار می‌دهد. سلول‌های بیمار را حل می‌کند و فقط بافت سالم باقی می‌ماند. همچنین توزیع مجدد قابل توجهی از مواد مغذی در بدن وجود دارد. بدن در حین پردازش و خلاص شدن از شر بافت‌های قدیمی، سموم یا مواد نامطلوب، به ویتامین‌ها و مواد معدنی گران‌بها آویزان می‌شود.^۷

تأثیر فوق‌العاده برای پوست دارد. آیا می‌خواهید پوست سالم‌تر و درخشان‌تری داشته باشید که هیچ اثری از جوش و چین و چروک روی آن نباشد؟! روزه داری را امتحان کنید و از تمام فایده‌هایی که برای پوست دارد بهره‌مند شوید.^۶

روزه‌داری می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد، سنتز سلول‌های عصبی را افزایش دهد و در برابر بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی مانند بیماری آلزایمر و پارکینسون محافظت کند.^۱

رمضان، زمان مناسبی برای ترک عادات بد است. چون باید کل روز را روزه بگیریم، مانند سیگار کشیدن و غذاهای شیرین نباید در طی ماه رمضان خورده شود.^۶

روزه گرفتن ممکن است متابولیسم (سوخت و ساز بدن) را افزایش دهد و به کاهش وزن و چربی بدن کمک کند.^۱

می‌تواند تری‌گلیسیرید را کاهش دهد. روزه داری متناوب، در واقع به کاهش سطح کلسترول بد و کاهش تری‌گلیسیرید در این فرآیند کمک می‌کند.^۵

پیری زود رس را به تاخیر بیندازد. مطالعات نشان داده‌اند که روزه گرفتن، و به ویژه اتخاذ یک رژیم غذایی کم پروتئین، با افزایش طول عمر همراه بوده است.^۴

در کاهش کلسترول بد خون (چربی بد خون) موثر است. بعضی از مطالعات صورت گرفته حاکی از آن هستند که در طول روزه داری سطح کلسترول بد (LDL) به طرز چشمگیری کاهش پیدا می‌کند، که این حالت خوب است، در حالی که روزه گرفتن، هیچ تاثیری بر سطح کلسترول خوب (HDL) نمی‌گذارد.^۶

روزه یکی از روش‌های غیر دارویی کاهش فشار خون است. این بیماری، به بیماران قلبی و کاهش خطر تصلب شرایین (گرفتگی و سخت شدن دیواره رگ‌ها) کمک می‌کند.^۶

به کنترل قند خون کمک می‌کند. چندین مطالعه نشان داده‌اند که روزه گرفتن ممکن است کنترل قند خون را بهبود بخشد، که می‌تواند به ویژه برای کسانی که در معرض خطر دیابت (بیماری قند) هستند مفید باشد.^۱ چندین مطالعه از استفاده از روزه به عنوان وسیله‌ای برای بهبود کنترل قند خون

و به طور بالقوه کاهش خطر ابتلا به دیابت حمایت می کنند، اگرچه جنسیت ممکن است نقشی داشته باشد و مطالعات بیشتری مورد نیاز است.^۴

➤ به عملکرد ورزشی کمک کند. مشخص شده است که روزه داری، اثرات مثبتی بر توده بدن و همچنین سایر نشانگرهای سلامتی در ورزشکاران حرفه ای دارد.^۵

➤ به کاهش علائم اضطراب کمک می کند. مطالعات انسانی گزارش می دهند که روزه داری ممکن است علائم اضطراب را کاهش دهد و ارتباط اجتماعی را بهبود بخشد.^۴

➤ روزه داری دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند. هنگام روزه داری، بدن بسیاری از سلول های ایمنی آسیب دیده یا قدیمی را بازیافت می کند. این فرآیند منجر به تولید سلول های ایمنی جدید می شود که قوی تر و فعال تر هستند. علاوه بر این، روزه داری با کاهش رادیکال های آزاد و حذف سموم از بدن، دستگاه ایمنی بدن را بهبود می بخشد. از این رو، روزه گرفتن ممکن است درمانی برای بهبود سیستم ایمنی باشد.^۶

➤ **در سم زدایی بدن موثر است.** غذاهای فرآوری شده (مانند نان، کیک و پیتزا، سوسیس، کالباس) حاوی افزودنی های بسیار زیادی هستند. این مواد افزودنی ممکن است به سموم، در بدن تبدیل شود. بیشتر این سموم در چربی ها، ذخیره می شوند. چربی، هنگام روزه داری سوزانده و سموم آزاد می شوند. کبد، کلیه ها و دیگر اندام های بدن در سم زدایی بدن نقش دارند.^۶

➤ در طول روزه داری، اندام های گوارشی استراحت می کنند. عملکرد طبیعی فیزیولوژیکی بدن، به ویژه به تولید ترشحات گوارشی ادامه دارد، اما به میزانی کاهش می یابد. این تمرین به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می کند.^۶

➤ به تقویت مواد شیمیایی ضد افسردگی در مغز کمک می کند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ در *Current Neuropharmacology* منتشر شد، نشان داد که محدودیت کوتاه مدت کالری ناشی از روزه داری ، می تواند مواد شیمیایی ضد افسردگی را در مغز تقویت کند .^{۱۰}

➤ به کاهش وزن کمک می کند . مطالعاتی وجود دارد که از روزه به عنوان یک ابزار عالی برای کاهش وزن حمایت می کند . یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که روزه داری متناوب ، وزن بدن را تا ۷ درصد کاهش می دهد، در حالی که روزه داری تمام روز، وزن بدن را تا ۹ درصد کاهش می دهد . اگر می خواهید وزن کم کنید و چربی شکم خود را از بین ببرید، روزه گرفتن حتی نامنظم ، می تواند کلید اصلی آن باشد.^۵

➤ روزه داری به سادگی ، یک فرآیند استراحت فیزیولوژیکی عمیق است . این دوره استراحت به شما کمک می کند تا قدرت عملکردی خود را بازسازی کنید و از اتلاف انرژی ناشی از برنامه های روزانه شلوغ و عادت های بد زندگی، جلوگیری کنید.^۳

➤ روزه گرفتن ، رژیم غذایی سالم را بهبود می بخشد.^۶

➤ روزه داری با کاهش خطر بیماری عروق کرونر قلب همراه بوده و ممکن است به کاهش فشار خون، تری گلیسیرید و سطح کلسترول کمک کند.^۱

➤ بر اساس مطالعات متعدد، روزه داری در مبارزه با سرطان موثر است. روزه گرفتن می تواند خطر ابتلا به سرطان را با کاهش ایجاد لنفوم، کاهش رشد تومور، و مقاومت در برابر گسترش سلول های سرطانی کاهش دهد. این مطالعه همچنین نشان می دهد که روزه گرفتن برای بیمارانی که تحت شیمی درمانی هستند مفید است. بنابراین ، روزه می تواند سلاحی برای مبارزه با سرطان باشد.^۶

✚ در درمان بیماری های التهابی مفید می باشد . مطالعات نشان داده اند که روزه می

تواند چندین نشانگر التهاب را کاهش دهد و ممکن است در درمان بیماری های التهابی مفید باشد.^۱

توصیه های مهم:

✚ در صورتی که درگیر بیماری خاصی هستید نیاز است برای روزه گرفتن با پزشک خود مشورت کنید.^۲ اگر

سنگ کلیه، رفلاکس معده به مری، دیابت یا سایر مشکلات پزشکی دارید، قبل از شروع روزه داری

متناوب ، با پزشک خود صحبت کنید.^۲

✚ دارو را در نظر بگیرید .قبل از شروع روزه داری، در مورد داروهایی که ممکن است مصرف کنید با

پزشک خود مشورت کنید .اگر داروهایی وجود دارد که باید هر روز مصرف کنید، با پزشک خود در مورد

اینکه آیا مصرف آن ها بدون غذا مشکلی ندارد یا خیر، صحبت کنید.^۲

✚ توصیه می شود قبل از اینکه روزه بگیرید، رژیم غذایی خود را بررسی کنید. اگر شما در یک رژیم غذایی

محدود کننده کالری قرار می گرفتید، ممکن است تاثیرگذار باشد.^۵

✚ روزه داری متناوب برای بسیاری از افراد بی خطر است، اما برای همه مناسب نیست .اگر باردار

هستید یا در دوران شیردهی هستید، حذف وعده های غذایی ممکن است بهترین راه برای کنترل وزن

شما نباشد.^۲

✚ فعالیت را کاهش دهید .زمانی که روزه می گیرید، سعی کنید این کار را برای خودتان راحت کنید .سعی

کنید زیاد حرکات سنگین و ورزش نکنید .^۸

✚ با مواد قندی و شکر خداحافظی کنید! غذاها و کلوچه های تهیه شده از شکر در ابتدا می توانند احساس

سیری در شما ایجاد کنند، اما وقتی قند خون تان پایین می آید، ممکن است گرسنه و ضعیف شوید

برای آماده شدن برای تجربه ای مانند روزه داری، به جای آن ، چیزهایی مانند ماکارونی سبوس دار،

برنج، گوشت، لوبیا و سیب زمینی استفاده نمایید.^۸

اگر روزه بگیرید و به یک رژیم غذایی عمدتاً کامل، سرشار از میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌های بدون چربی، چربی‌های سالم و لبنیات کم چرب (شیر، ماست، پنیر) پای بند باشید، تغییراتی در افزایش سلامتی تان مشاهده خواهید کرد.^۵

به خاطر داشته باشید که روزه داری بیش از حد یا مکرر، می‌تواند خطرناک باشد و باعث کم‌آبی بدن، استرس روانی و اختلال در خواب شود.^۸

منابع مورد استفاده:

1-8 Health Benefits of Fasting, Backed by Science, Healthline, 2022, (<https://www.healthline.com>)

2-Nutrition and Healthy Eating, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2022, (<https://www.mayoclinic.org/>)

3-The Benefits of Fasting, T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies, 2023, (<https://nutritionstudies.org>)

4-Top 5 Health Benefits of Fasting, BBC Good Food, 2023, (<https://www.bbcgoodfood.com>)

5-Benefits of Fasting & the Best Types to Try for Better Health, Dr. Axe, 2023, (<https://draxe.com>)

6-<https://www.eghtesadnews.com>

7-<https://www.iribnews.ir/fa/news>

8-Psychological Benefits of Fasting, WebMD, 2023, (<https://www.webmd.com>)

9-Discovering the Advantages of Fasting for Mental Health, Universitas Gadjah Mada, 2023, (<https://www.ugm.ac.id/>)

10-The Benefits of Fasting for Your Mental Health, Seattle Christian Counseling / WA Christian Management, 2023 (<https://seattlechristiancounseling.com>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com