



## بیماری‌هایی که می‌توانید با روزه گرفتن درمان کنید

نتایج پژوهش‌های علمی بیانگر آن است که حداقل ۱۰ بیماری از جمله چربی خون بالا، چاقی، دیابت نوع ۲، افسردگی و .. با روزه‌داری درمان می‌شود.

نتایج پژوهش‌های علمی بیانگر آن است که حداقل ۱۰ بیماری از جمله چربی خون بالا، چاقی، دیابت نوع ۲، افسردگی و .. با روزه داری درمان می‌شود.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ نتایج پژوهش‌های علمی بیانگر آن است که حداقل ۱۰ بیماری از جمله: چربی خون بالا، چاقی، دیابت نوع ۲، افسردگی و .. را درمان می‌کند و موجب کم شدن میزان چربی خون، تسریع سم زدایی، ترمیم بافت‌ها و سلول‌های بدن، کاهش دمای سلول‌های بدن، تنظیم ترشح هورمون‌ها، استراحت دستگاه گوارش و ... می‌شود.

### روزه و چربی خون بالا

بدن در طول روزه داری، از ذخایر چربی خود برای تأمین انرژی استفاده می‌کند. این امر سبب کاهش توده چربی بدن و در نهایت کاهش وزن می‌شود، کاهش وزن، خود عامل بسیار مهمی در کاهش چربی‌های مضر خون است.

### روزه و کنترل چاقی

به گفته متخصصان تغذیه در صورتی که فرد روزه دار از یک رژیم غذایی مناسب و کم چرب استفاده کند، به دلیل کاهش چربی‌های بدن حتی ممکن است تا ۵ تا ۸ کیلوگرم کاهش وزن پیدا کند.

### روزه و کنترل دیابت نوع ۲

روزه داری برای مبتلایان به دیابت نوع یک که وابسته به تزریق انسولین هستند، ممنوعیت دارد، اما در مبتلایان به دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین) که دارای اضافه وزن بالا نیز هستند و با دریافت منظم دارو قندخون خود را کنترل می‌کنند، روزه داری نه تنها مضر نیست، بلکه فواید زیادی هم دارد.

بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ با نظر پزشک معالج و یک متخصص تغذیه می‌توانند روزه بگیرند و از اثرات مفید روزه داری بهره مند شوند.

### روزه و تجزیه چربی بدن

تحقیقات ثابت کرده است که روزه داری با کاهش ۲۰ تا ۳۰ درصدی مصرف مواد غذایی همراه است و نتایجی مانند کم شدن چربی‌های ذخیره، کم شدن میزان چربی خون و فعال شدن سیستم ایمنی بدن را به دنبال دارد. با گذشت چند روز از روزه داری، کمبود مواد غذایی در بدن تشدید می‌شود و بدن برای جبران این کمبود و تأمین انرژی مورد نیاز، از منابع درونی خود استفاده می‌کند که به این حالت خودگوارشی (اتولیز) می‌گویند.

اتولیز سبب تجزیه چربی‌های ذخیره شده در بدن و تولید انرژی می‌شود و با کاهش تعداد وعده‌های غذایی در طول روزه داری و به دنبال آن کاهش انرژی در بدن، چربی‌های ذخیره شده به عنوان اولین منبع تأمین انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد و به تدریج از تجمع آنها در بدن کاسته می‌شود.

### روزه و سم زدایی بدن

سم زدایی یا دفع سموم، یکی از بهترین فواید روزه داری برای بدن انسان است و این فرایند به طور طبیعی از طریق روده‌ها، کبد، کلیه‌ها، ریه، برخی غدد و پوست بدن انجام می‌شود. با روزه داری این فرایند تسریع می‌شود، چرا که در روزه داری با کاهش چشمگیر ورود مواد غذایی، بدن برای تأمین انرژی از ذخایر چربی استفاده می‌کند و از آنجایی که چربی‌ها، مهم‌ترین عامل تولیدکننده سموم بدن هستند، روزه داری می‌تواند به دفع سموم بدن کمک شایانی کند.

### روزه و ترمیم بافت‌ها و سلول‌های بدن

فرایند ترمیم بافت ها به دلیل جست و جوی بدن برای یافتن منابع انرژی در بافت های مختلف در طول روزه داری تسریع می شود و به این ترتیب بدن خود را نوسازی و بازسازی می کند. همچنین در طول روزه داری، از رشد بی رویه سلول ها که به ایجاد تومور و بیماری هایی مانند سرطان منجر می شود، جلوگیری می شود، چرا که بافت ها علاوه بر قرارگرفتن در حالت ترمیم، استراحت نیز می کنند.

روزه و کاهش دمای سلول های بدن  
با روزه داری به دلیل کاهش سوخت و ساز بدن (متابولیسم)، دمای سلول های بدن به ویژه هسته سلول ها کاهش می یابد.

روزه و تنظیم ترشح هورمون ها  
بسیاری از اختلالات هورمونی، با رژیم غذایی مناسب و کاهش وزن تنظیم می شود و از آنجایی که با رعایت یک رژیم غذایی مناسب در طول روزه داری می توان وزن را تا حدودی کاهش داد، می توان گفت که روزه داری در تنظیم ترشح هورمون ها بسیار مفید است.

روزه و استراحت دستگاه گوارش  
دستگاه گوارش را می توان پرکارترین دستگاه بدن نامید و بهترین روش برای استراحت دادن به دستگاه گوارش، روزه داری است و به اعتقاد پزشکان، بسیاری از بیماری ها بر اثر عدم هضم و انباشته شدن مواد غذایی در بدن در پی خستگی و کندی دستگاه گوارش بروز می کند، بنابراین روزه داری می تواند به رفع این مشکل کمک کند.

روزه و افسردگی  
برخی محققان برای از بین بسیاری از اختلالات رایج خلقی مانند افسردگی، روزه را مفیدترین روش می دانند و روزه علاوه بر پیشگیری از هجوم سلسله افکار منفی به ذهن، ترکیبات شیمیایی مغز را تغییر می دهد و یک تاثیر ضد افسردگی از خود به جا می گذارد.

آزمایش های متعددی که روی بیماران مبتلا به اختلالات روحی مانند افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی انجام گرفته است، نشان می دهد در مواردی که داروهای شیمیایی قادر به درمان نیستند روزه می تواند یک جایگزین طبیعی مفید باشد و بدون هیچ هزینه و عارضه جانبی سلامت از دست رفته را به این بیماران باز گرداند. /میزان