

## تأثیر روزه داری بر سیستم ایمنی افراد

رئیس اداره طب سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: در طول زمان روزه داری اتفاقات مناسبی در بدن به وقوع می پیوندد که باعث بهتر شدن وضعیت سلامتی بدن می شود.



ایسنا/کهرنگیلویه و بویراحمد: رئیس اداره طب سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج گفت: در طول زمان روزه داری اتفاقات مناسبی در بدن به وقوع می پیوندد که باعث بهتر شدن وضعیت سلامتی بدن می شود.

دکتر "کیان دهراب پور" در گفت و گو با خبرنگار ایسنا افزود: در آستانه ماه مبارک رمضان هستیم و یکی از سوالاتی که ذهن خیلی ها را مشغول کرده این است که روزه داری چه تاثیری بر روی سیستم ایمنی فرد دارد، بخصوص این روزها که شرایط خاص کرونایی در کل کره خاکی زمین حاکم است و نگرانی های که پیامد این بیماری در انسان ها ایجاد شده است.

وی تصریح کرد: مطالعات و تحقیقاتی که از قبل و در زمان حال مرتبط با این موضوع انجام گرفته نشانگر این است که اگر افراد طبق الگوی اسلامی تغذیه ای ماه مبارک رمضان برخورد کنند یعنی وعده های افطار و سحری و میان وعده ها که بیشتر استفاده از مایعات و میوه جات است، به طور مناسب، کامل و سر جای خود انجام گیرند در طول زمان روزه داری اتفاقات مناسبی در بدن به وقوع می پیوندد که باعث بهتر شدن وضعیت سلامتی بدن می شود.

رئیس اداره طب سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج اظهار کرد: در طول زمان روزه داری، بدن ذخایر زائد خود را آزاد کرده و متابولیسم بدن مسیر دیگری را طی می کند.

دهراب پور ادامه داد: برای تامین انرژی، سوخت و سوز گلوکز شیفیت پیدا می کند به کتون بادیها که برابند اتفاقات این مسیر، تقویت سیستم ایمنی بدن را باعث می شود، و با تقویت این سیستم، شانس ابتلا به عفونت های مختلف و استعداد ایجاد سرطان در بدن کمتر می شود، همچنین قسمت مهمی از فاکتورهای خطر بیماری های قلبی عروقی با این شیوه کاهش پیدا می کند و این را هم باید بدانیم که بیماری های قلبی عروقی با بیش از چهل درصد علت مرگ و میر، شایعترین این علت ها هستند.

وی عنوان کرد: البته در رابطه با روزه داری و بیماری ها نکته مهمی را باید در نظر داشته باشیم و آن این است که بعضی از افراد از قبل مبتلا به بیماری های مزمن و خاصی بوده اند که شاید روزه داری بر بدن آنها تاثیر خوبی نداشته باشد که این مورد با نظر و مشورت پزشک باید مشخص شود که فرد اقدام به روزه داری کند یا نه.

رئیس اداره طب سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بیان کرد: در رابطه با محدودیت وعده های غذایی اگر از زاویه طب سنتی ایرانی نیز به آن نگاه کنیم، دیده می شود که طب سنتی به صراحت تاکید دارد وعده های غذایی در طول شبانه روز از سه وعده به دو وعده تقلیل پیدا کند و دلیل آن را هم تاثیرات بسیار مثبتی که با این محدودیت وعده های غذایی در بدن انسانها از لحاظ سلامتی ایجاد می شود به خصوص با کاهش فاکتورهای خطر بیماریهای قلبی عروقی و تقویتی که این محدودیت غذایی در سیستم ایمنی افراد ایجاد می کند.