



حداقل ۱۰ بیماری با روزه داری درمان می شود

نتایج پژوهش های علمی بیانگر آن است که حداقل ده بیماری با روزه داری درمان می شود. مطالعه پژوهشگران نشان داده است ...

نتایج پژوهش های علمی بیانگر آن است که حداقل ده بیماری با روزه داری درمان می شود. مطالعه پژوهشگران نشان داده است که روزه گرفتن تاثیر قابل توجهی در کاهش چربی خون بالا، کنترل چاقی، کنترل دیابت نوع ۲، تجزیه چربی ها، سم زدایی بدن، ترمیم بافت ها و سلول ها، کاهش دمای سلول ها، تنظیم ترشح هورمون ها، استراحت دستگاه گوارش و درمان افسردگی دارد.

روزه و چربی خون بالا

مطالعات صورت گرفته نشان می دهد که روزه داری برای افراد مبتلا به چربی خون بالا مفید است؛ روزه داری میزان چربی های نامطلوب (LDL) موجود در خون را کاهش و میزان چربی مفید خون (HDL) را در بدن افزایش می دهد.

بدن در طول روزه داری از ذخایر چربی خود برای تامین انرژی استفاده می کند، این امر سبب کاهش توده چربی بدن و در نهایت کاهش وزن می شود؛ کاهش وزن، خود عامل بسیار مهمی در کاهش چربی های مضر خون است.

بنابراین اگر روزه داری در افراد مبتلا به چربی خون همراه با یک رژیم غذایی متعادل باشد، می تواند به رفع مشکل چربی خون بالای آنها کمک کند.

روزه و کنترل چاقی

روزه داری با ایجاد تغییر در رژیم غذایی روزانه و کاهش وعده های غذایی، در دریافت میزان انرژی روزانه تغییراتی به وجود می آورد.

یکی از نتایج تغییر در رژیم غذایی در زمان روزه داری، ایجاد تناسب اندام برای افراد است که با سوخت بافت چربی و کاهش انرژی دریافتی میسر می شود.

بنابراین به گفته متخصصان تغذیه در صورتی که فرد روزه دار از یک رژیم غذایی مناسب و کم چرب استفاده کند، به دلیل کاهش چربی های 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، مضر است و ممنوعیت دارد اما در مبتلایان به دیابت نوع ۲ (غیروابسته به انسولین) که دارای اضافه وزن بالا نیز هستند و با دریافت منظم دارو قندخون خود را کنترل می کنند، روزه داری نه تنها مضر نیست بلکه فواید زیادی دارد.

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

افزایش دریافت مواد غذایی پرچرب و پر کربوهیدرات و به طور کلی پرخوری در افراد دیابتی، منجر به افزایش قندخون و افزایش وزن خواهد شد. بنابراین بیماران دیابتی در طول روزه داری مانند روزهای عادی باید از دریافت کالری بیش از حد و همچنین مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های ساده مانند قند و شکر بپرهیزند.

روزه و تجزیه چربی بدن

تحقیقات ثابت کرده است که روزه داری با کاهش ۲۰ تا ۳۰ درصد مصرف مواد غذایی همراه است و نتایجی مانند کم شدن چربی های 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 می شود و بدن برای جبران این کمبود و تامین انرژی مورد نیاز از منابع درونی خود استفاده می کند که به این حالت خودگوارشی (اتولیز) می گویند.

اتولیز سبب تجزیه چربی های ذخیره شده در بدن و تولید انرژی می شود؛ با کاهش تعداد وعده های غذایی در طول روزه داری و به دنبال آن کاهش انرژی در بدن، چربی های ذخیره شده به عنوان اولین منبع تامین انرژی مورد استفاده قرار می گیرد و به تدریج از تجمع آنها در بدن کاسته می شود.

روزه و سم زایی بدن

سم زایی یا دفع سموم یکی از بهترین فواید روزه داری برای بدن انسان است؛ این فرایند به طور طبیعی از طریق روده ها، کبد، کلیه ها، ریه، برخی غدد و پوست بدن انجام می شود.

با روزه داری این فرایند تسریع می شود چراکه در روزه داری با کاهش چشمگیر ورود مواد غذایی، بدن برای تامین انرژی از ذخایر چربی استفاده می کند و از آنجایی که چربی ها مهمترین عامل تولیدکننده سموم بدن هستند، روزه داری می تواند به دفع سموم بدن کمک شایانی کند.

روزه و ترمیم بافت ها و سلول های بدن

فرایند ترمیم و رفع التهاب بافت ها و سلول های بدن همزمان با آغاز روزه داری شروع می شود؛ در روزه داری انرژی بدن به جای آن که صرف گوارش مواد غذایی شود، صرف ترمیم بافت ها، التیام زخم ها، بازسازی سلول ها و افزایش توان سیستم ایمنی بدن می شود.

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 منجر به ایجاد تومور و بیماری هایی مانند سرطان می شود، جلوگیری می شود چراکه 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.

کاهش سوخت و ساز بدن سبب کاهش قندخون می شود. بنابراین کبد برای جبران این کمبود از منابع گلیکوژن ذخیره شده در بدن استفاده می کند که خود عاملی برای جلوگیری از تجمع هیدرات کربن در بدن و تبدیل آن به چربی است و در نهایت سبب کاهش دمای سلول ها می شود.

روزه و تنظیم ترشح هورمون ها

یکی دیگر از فواید روزه داری، تنظیم ترشح و تولید هورمون های بدن به علت قرارگرفتن بدن در حالت استراحت و عملکرد بهتر سلول ها است.

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

دهان، مری، معده، کبد، لوزالمعده و روده ها دستگاه گوارش را تشکیل می دهند.

بخش های مختلف دستگاه گوارش فعالیت می کنند تا غذا هضم و آماده جذب شود؛ غذای جذب شده در خون به کبد می رود تا در آنجا تصفیه و برحسب نیاز بدن توزیع و مازاد آن ذخیره شود.

دستگاه گوارش را می توان پرکارترین دستگاه بدن نامید و همانطور که استراحت برای اعضای مختلف بدن لازم و ضروری است، برای دستگاه گوارش نیز امری حیاتی و واجب است.

بهترین روش برای استراحت دادن به دستگاه گوارش، روزه داری است؛ 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 از بین بسیاری از درمان های رایج افسردگی، روزه را مفیدترین می دانند؛ روزه علاوه بر پیشگیری از هجوم سلسله افکار منفی به ذهن، ترکیبات شیمیایی مغز را تغییر می دهد و یک تاثیر ضدافسردگی از خود به جا می گذارد.

ذهن انسان روزه دار منزه و مبرا از هر نوع ناخالصی است و تمام تندخویی ها و کج خلقی ها در طول روزه داری از ذهن او پاک می شود؛ بنابراین با روزه می توان آرامش و آسودگی خاطر را در افراد بازیابی کرد.

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. (ایرنا)