



افزایش سیستم ایمنی بدن با روزه داری / فواید روحی روزه از نگاه علمی

بررسی های اخیر محققان نشان می دهد که تغذیه و سلامت با یکدیگر در ارتباط هستند. یکی از فواید مهم ماه رمضان تأثیر شگفت انگیز روزه بر سلامت مسلمانان است.

بررسی های اخیر محققان نشان می دهد که تغذیه و سلامت با یکدیگر در ارتباط هستند. یکی از فواید مهم ماه رمضان تأثیر شگفت انگیز روزه بر سلامت مسلمانان است.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان انگلیسی در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده اند که روزه داری در ماه رمضان می تواند برای سلامتی بسیار مفید باشد. زمانی که بدن تشنه مواد غذایی است اما به دلیل اینکه فرد روزه دار نمی تواند هیچ گونه ماده غذایی را تا افطار میل کند، بدن سوزاندن چربی برای افزایش انرژی را آغاز می کند که می تواند منجر به کاهش وزن شود.

"رازن ماهرور"، از محققان دانشگاه آکسفورد می گوید: "ارتباط خوب و متناسبی میان رژیم غذایی و سلامت افراد وجود دارد. این ماه نه تنها برای مسلمانان دارای فواید معنوی است بلکه از لحاظ سلامت نیز به آنها کمک می کند. از ماه رمضان می توان به عنوان ماه منحصر به فردی برای برخورداری از موهبت های جسمی یاد کرد."

*منبع تامین انرژی روزه داران

روزه می تواند چربی های اضافی بدن که در نقاط مختلف ذخیره شده اند را سوزانده و به بدن فرصت جدیدی بدهد تا چربی های تازه تری را جایگزین نماید. اما نکته ای که در ماه رمضان حائز اهمیت است، شیوه تغذیه ای روزه داران است زیرا اگر روزه داران تغذیه مناسبی نداشته باشند، دچار ضعف جسمی شده که این ضعف می تواند بر فعالیت های روزانه آنها تأثیر سوء داشته باشد.

روزه باعث فعال شدن سیستم ایمنی بدن می شود

محققان معتقدند روزه گرفتن با کاهش دریافت 20 تا 40 درصدی مصرف غذا باعث فعال شدن سیستم ایمنی بدن می شود. در ادامه این گزارش آمده است: "به کرات می توان از فواید روزه گرفتن سخن گفت. فوایدی مانند: حذف سموم ذخیره شده در بدن، دستگاه گوارش و سایر اعضای بدن که در هضم و جذب مواد غذایی نقش دارند در این ماه استراحت کرده تا پس از روزه داری به فعالیت های گذشته خود بازگردند.

روزه داران نباید در مصرف غذا زیاده روی کنند زیرا در زمان روزه داری، اسید معده به جای غذا به وسیله صفرا خنثی می شود و زخم معده را به دنبال نخواهد داشت. به همین دلیل داشتن برنامه غذایی صحیح در ایام این ماه می تواند برای روزه داران نقش اساسی را ایفا کند.

* روزه داری و سلامت بدن

- روزه و چربی خون بالا
روزه می تواند چربی خون بالا را کنترل کرده و میزان چربی های نامطلوب موجود در خون را تنظیم کند.

-روزه و بیماری دیابت
بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم می توانند تحت نظر پزشک معالج روزه بگیرند.

-روزه داری سالمندان
سالمندان باید در روزه گرفتن مراقب باشند اگر به بیماری خاصی مبتلا هستند تحت نظر پزشک روزه گرفته که مبادا آب بدن، میزان قند یا فشار آنها از حالت تعادل خارج شود.

- روزه داری در دوران بارداری
زنان باردار در ماه های اول بارداری می توانند تحت نظر پزشک معالج روزه بگیرند.

* فواید معنوی و روحی روزه

محققان به این نتیجه رسیده اند که روزه در کاهش استرس، اضطراب، بد خوابی، کم خوابی، خودکشی، عصبانیت و غیره تأثیر دارد.

افراد سیگاری در این ماه موفق به ترک یا کاهش تعداد نخ های سیگار می شوند. برخی نیز به مصرف کافئین اعتیاد دارند به طوری که در طول روز باید مقدار قابل توجهی از خوراکی های حاوی کافئین میل کنند

اما در ماه رمضان این مقدار کاهش قابل توجهی می یابد که برای بدن مفید است.