

دیدگاه دانشمندان غربی درباره روزه گرفتن



بیش از یک میلیارد نفر از مردم دنیا مسلمان هستند و روزه گرفتن برای آن دسته از مسلمانانی که به سن بلوغ رسیده‌اند و از سلامت جسمانی برخوردارند از واجبات دینی به شمار می‌آید، اما افراد بیمار و بخصوص آن دسته از بیمارانی که روزه‌داری برای آنها می‌تواند با پیامدهایی همراه باشد از روزه گرفتن معاف هستند.

بیش از یک میلیارد نفر از مردم دنیا مسلمان هستند و روزه گرفتن برای آن دسته از مسلمانانی که به سن بلوغ رسیده‌اند و از سلامت جسمانی برخوردارند از واجبات دینی به شمار می‌آید، اما افراد بیمار و بخصوص آن دسته از بیمارانی که روزه‌داری برای آنها می‌تواند با پیامدهایی همراه باشد از روزه گرفتن معاف هستند. روزه داری یا به عبارتی نخوردن و نیاشامیدن در طول روز و در نتیجه گرسنگی و تشنگی ناشی از روزه این سوال را در ذهن بسیاری از افراد ایجاد می‌کند که آیا ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، مواجهه بودن با اختلالاتی نظیر کمبود ویتامین یا قرار داشتن در شرایط خاص مانند بارداری می‌تواند مانع از روزه داری شود؟ پیرامون فواید روزه داری از نظر پزشکان و متخصصان بحث‌های زیادی وجود دارد، نتایج تحقیقات علمی نشان داده است نه تنها مواجهه با چنین بیماری‌ها و اختلالاتی مانع از روزه گرفتن نمی‌شود، بلکه بسیاری از بیماری‌ها از جمله ترمیم بافت‌ها و سلول‌ها، کنترل چاقی، تنظیم میزان ترشح هورمون‌ها، استراحت دستگاه گوارش، دیابت نوع دوم، چربی خون بالا و افسردگی از جمله بیماری‌هایی است که با روزه گرفتن می‌توان عوارض و پیامدهای آن را به میزان قابل توجهی تحت کنترل قرار داد.

از تحقیقات اولیه تا راه اندازی شبکه تحقیقات روزه داری

برخلاف آنچه تصور می‌شود روزه داری می‌تواند سطح قند خون بدن را کنترل کرده و توانایی افراد را برای مقابله با هر گونه تنشی که در زندگی روزمره با آن مواجه هستند افزایش دهد. علاوه بر این، روزه داری متناوب به افزایش طول عمر، کاهش التهاب بافت‌های بدن، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، آلزایمر و پارکینسون منجر خواهد شد. اینها همه نتایج تحقیقاتی است که در زمینه روزه داری در دانشگاه‌ها و مراکز علمی در سطح دنیا انجام شده که بخصوص در ماه مبارک رمضان خبرهایی از این نوع در صدر خبرهای پرمخاطب قرار می‌گیرد. در دانشگاه‌ها و پژوهشگاه‌های داخل کشور نیز در سال‌های اخیر درباره روزه داری برای گروه‌های مختلف که از دیدگاه پزشکی شرایط خاصی دارند، تحقیقات متعددی انجام شده است که انتشار نتایج این تحقیقات می‌تواند به پرسش‌هایی که ممکن است برای بسیاری از افراد پیش آید پاسخ گوید. در واحد تحقیقات روزه داری دانشگاه علوم پزشکی مشهد تحقیقاتی درباره بارداری و روزه داری انجام شده است که نشان می‌دهد اگر طول روز به طور متوسط 12 ساعت باشد روزه داری مادران باردار تاثیر نامطلوبی بر بهره‌های جنین نمی‌گذارد و اگر مادر بارداری در این شرایط اصرار به روزه گرفتن داشته باشد، باید مطمئن باشد می‌تواند با کنترل وزن، اضافه‌وزنی را که باید در این مدت کسب کند داشته باشد. پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی ارومیه نیز تحقیقات گسترده‌ای در زمینه تاثیر روزه داری بر سلامت انجام داده‌اند. براساس این تحقیقات روزه از راهکارهای تاثیرگذار در کاهش عوامل خطرزا برای گرفتگی عروق قلبی معرفی شده است که علاوه بر این می‌تواند در کاهش مقاومت به انسولین و بهبود بیماران دیابتی هم تاثیرگذار باشد. در مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان نقش محافظتی روزه برای سیستم قلبی - عروقی بدن مورد بررسی قرار گرفته و به این ترتیب بیماران قلبی - عروقی از دیگر افرادی هستند که می‌توانند تحت نظر پزشک معالج برای روزه گرفتن مجوز بگیرند و امیدوار باشند روزه داری، به عنوان یک درمان در بهبود آنها موثر باشد. در مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم ایران تحقیقاتی درباره تاثیر روزه بر بیماری‌های متابولیکی انجام شده است. در کنگره بین‌المللی روزه داری و سلامت روزه درمانی مورد توجه قرار گرفته است. به گفته متخصصان انستیتو تحقیقات تغذیه در این مرکز مطالعاتی پیرامون روزه داری انجام شده است. براساس نتایج این تحقیقات، روزه به بهبود وضع تغذیه کمک کرده و در نتیجه می‌تواند تضمین‌کننده سلامت روزه‌داران باشد. شبکه ملی تحقیقات سلامت روان ایران و پژوهشکده غدد دانشگاه تهران نیز از دیگر مراکزی است که پیرامون روزه داری پژوهش‌هایی را انجام داده است. با توجه به اهمیت این موضوع از سه سال پیش ضرورت راه‌اندازی شبکه‌ای به عنوان شبکه تحقیقات روزه داری احساس شد. این شبکه از سوی دانشگاه علوم پزشکی تهران و با هدف انجام تحقیقات بیشتر درباره روزه از دیدگاه پزشکی راه‌اندازی شده است.

روزه داری از دیدگاه دانشمندان آن سوی مرزها

در ادیان مختلف همواره گفته می‌شود روزه برای سلامت روح و روان افراد مفید است، اما مزیت‌های روزه برای بدن تا قبل از سال 1900 ناشناخته بود و پس از آن محققان در تحقیقات گسترده‌ای که درباره فواید روزه داری انجام دادند به این نتیجه رسیدند که روزه داری می‌تواند در درمان اختلالاتی مانند چاقی و همچنین بیماری‌هایی مانند صرع و دیابت تاثیرگذار باشد، اما جالب این که تحقیق درباره روزه داری و مزیت‌های آن فقط محدود به کشورهای مسلمان نبوده و در بسیاری دیگر از کشورها بویژه در کشورهای اروپایی و آمریکایی نیز روزه به عنوان یک راهکار درمانی مورد توجه قرار گرفته است. در کشورهای سوئیس، آلمان، انگلیس و آمریکا تحقیقات جامعی درباره درمان با روزه داری انجام داده‌اند و اکنون در بعضی بیمارستان‌ها درمان‌های مبتنی بر روزه داری مورد توجه است.

کلایو مک‌لی، از متخصصان علم تغذیه و از اساتید دانشگاه کورنل آمریکا، تاثیر یک برنامه غذایی روزانه دقیق را در افزایش

طول عمر موجودات زنده و در امان ماندن از بیماری های مختلف مورد تأیید قرار داده است. این در حالی است که متخصصان تغذیه دانشگاه شیکاگو نیز اعلام کرده اند روزه در جلوگیری از پیشرفت اختلالاتی که می تواند زمینه ساز مرگ زودهنگام و ناگهانی انسان ها باشد پیامدهای مثبتی را به همراه دارد. رئیس موسسه ملی علوم اعصاب اعلام کرده است روزه گرفتن در دوره های زمانی مشخص از سلول های عصبی در برابر هر گونه استرس و فشارهای روحی - روانی محافظت می کند. به گفته ماتسون، 10 تا 16 ساعت روزه داری موجب می شود بدن برای تامین انرژی موردنیاز خود اندوخته چربی را هدف قرار دهد که اثر این تغییرات در محافظت از حافظه و افزایش توانایی یادگیری افراد ثابت شده است. او در تحقیقات اخیرش در این زمینه نشان داده است روزه داری می تواند در کاهش احتمال ابتلا به آسیب های مغزی و در نتیجه بروز سکنه مغزی و ابتلا به آلزایمر نقش مهمی داشته باشد. کالج قلب و عروق ایالت نیواورلئان نیز تحقیقات مشابهی را در این زمینه انجام داده است. براساس خبر اعلام شده از سوی محققان این مرکز روزه داری موجب افزایش هورمونی موسوم به HGH می شود که این هورمون حفظ سلامت، تناسب اندام و افزایش طول عمر افراد را تضمین می کند.

بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت در این حوزه تحقیقاتی را انجام داده است که نقش روزه در کنترل بیماری دیابت را مورد تأیید قرار می دهد. مرکز بین المللی قلب در مرکز پزشکی Murray در یوتا درباره نقش روزه در مقابله با عوامل خطرزا در ابتلا به دیابت تحقیقاتی انجام داده است و نتایج این تحقیق در نشست علمی انجمن دیابت آمریکا ارائه شده است. براساس اعلام نظر محققان این مرکز روزه داری موثرترین روش برای کاهش خطر ابتلا به دیابت و مشکلات متابولیکی ناشی از آن است. پژوهش جدید محققان آلمانی نشان می دهد روزه داری، دردهای ناشی از ابتلا به بیماری های مفصلی و روماتیسم را کاهش می دهد. اگرچه آنها توصیه می کنند بیمارانی که از حملات شدید دردهای مفصلی و انواع مزمن بیماری های روماتیسمی رنج می برند در صورت نیاز به مصرف دارو نباید روزه بگیرند یا باید حتما زیر نظر پزشک معالج روزه بگیرند. کارگروه تغذیه کمیته بین المللی المپیک چند سال پیش تحقیقاتی را درباره تأثیر روزه داری بر عملکرد ورزشکاران انجام داد. به گفته موگان، سرپرست این تیم تحقیقاتی، برخلاف آنچه تصور می شود روزه داری نمی تواند عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد. البته باید توجه داشت آنچه در این تحقیقات از آن به عنوان روزه نام برده شده به این معنی است که در دوره زمانی مشخصی از روز و برای مدت زمان مشخصی افراد باید از خوردن و آشامیدن پرهیز کنند و طلوع و غروب آفتاب ملاک تعیین این مدت زمان نبوده است. به عبارت دیگر، روزه داری از نگاه پزشکان غربی با روزه داری مذهبی مسلمانان متفاوت است. هر چند در هر دو حالت هدف، نخوردن و نیاشامیدن در دوره زمانی مشخصی از شبانه روز و برای چند روز پشت سر هم است.

روزه، سلامت روان را تضمین می کند

امروزه با پیشرفت فناوری و تحقیقات وسیع انجام شده در این زمینه به این نتیجه رسیده اند روزه داری نه تنها سلامت بدن را به خطر نمی اندازد، بلکه می تواند تضمین کننده سلامت بدن هم باشد. تا جایی که در بسیاری از کشورها پزشکان برای درمان بعضی بیماری ها یک برنامه غذایی برای بیمار تجویز می کنند که براساس این برنامه بیمار باید برای مدت زمان محدودی از خوردن و آشامیدن پرهیز کنند. اگرچه تاکنون در زمینه تأثیر روزه داری بر سلامت جسم تحقیقات فراوانی انجام شده، اما ارزیابی های علمی در زمینه تأثیرات مثبت روانی روزه داری نشان می دهد روزه می تواند راهکار مناسبی برای کاهش میزان اضطراب و افسردگی باشد. محققان اروپایی درباره تأثیر روزه بر روان افراد تحقیقات جامعی انجام داده اند. آنها بر این باورند که نقش روزه در سلامت روان به مراتب می تواند بیشتر از نقشی باشد که روزه داری در سلامت جسم ایفا می کند. براساس این تحقیقات می توان گفت روزه داری نه تنها می تواند در کاهش عوارض بیماری های روحی - روانی تأثیرگذار باشد، بلکه می تواند راهکاری برای درمان قطعی چنین بیماری هایی باشد. البته آنها توصیه می کنند افراد مبتلا به بیماری های روانی پیش از روزه گرفتن حتما با پزشک معالج خود مشورت کنند.

معنویت و نقش آن بر سلامت، شادکامی و رشد و شکوفایی افراد ازجمله موضوعاتی است که مورد توجه بسیاری از محققان بوده است. انجمن روان شناسی آمریکا تحقیقاتی را در حوزه سلامت معنوی انجام داده که نتایج قابل توجهی را به همراه داشته است. گروهی از محققان دانشگاه علوم پزشکی تهران با هدف مقایسه هوش معنوی و شادکامی روزه داران و غیرروزه داران تحقیقاتی را در این زمینه انجام داده اند و بر این اساس به این نتیجه رسیده اند که روزه داری اسلامی با تقویت شکیبایی، بخشش و خودآگاهی به افزایش هوش معنوی و شادکامی روزه داران منجر می شود.

فرانک فراهانی جم / گروه دانش