



تاثیر شگفت انگیز روزه بر آلزایمر / مسلمانان کمتر دچار بیماریهای پیری می‌شوند

با فرا رسیدن دوران پیری و کهنسالی، بیماری های بسیاری مانند آلزایمر به سراغ اشخاص کهنسال می آیند تا به آنها یادآوری کنند که دیگر جوان نیستند اما محققان در بررسی های خود از تاثیر روزه بر دوران کهنسالی خبر داده اند.

با فرا رسیدن دوران پیری و کهنسالی، بیماری های بسیاری مانند آلزایمر به سراغ اشخاص کهنسال می آیند تا به آنها یادآوری کنند که دیگر جوان نیستند اما محققان در بررسی های خود از تاثیر روزه بر دوران کهنسالی خبر داده اند. به گزارش خبرگزاری مهر، با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان تمامی مسلمانان در سراسر دنیا روزه گرفته و در این ماه بیش از پیش به عبادت پروردگار خود می پردازند و روح خود را صیقل می دهند. اما روزه نه تنها بر روح انسان تاثیر دارد بلکه تاثیرات مثال زدنی نیز بر جسم و سلامتی انسان به دنبال دارد.

محققان انگلیسی در تحقیقات اخیر خود دریافتند روزه نه تنها باعث افزایش سوخت و ساز بدن، غلظت هورمون ها، افزایش سیستم ایمنی بدن، عملکرد مثبت الکترولیت ها و شاخص های خونی می شود، بلکه می تواند از بروز بسیاری از بیماری هایی که در دوران پیری گریبانگیر اشخاص می شود نیز پیشگیری کند. روزه می تواند بسیاری از بیماری ها مانند آلزایمر، ضعف حافظه، بیماری های چشمی و افسردگی که در نتیجه افزایش سن در روح و جسم اشخاص بروز می کند را کاهش دهد.

دکتر "مارک ماتسون"، یکی از پزشکانی است که در این رابطه و تاثیر روزه بر بدن مطالعات بسیاری داشته است. وی می گوید: "روزه تاثیرات شگفت انگیزی را در دوران پیری و کهنسالی بر جسم مسلمانان روزه دار می گذارد و شاید آنها اطلاع نداشته باشند اما با روزه گرفتن از بسیاری از بیماری ها در امان می مانند. تا مدت ها تصور می شد، نوروپاتی که با افزایش سن از بین می روند دیگر قابل احیا و بازسازی نیستند که در نتیجه بیماری هایی مانند آلزایمر و افسردگی های حاد بروز می کنند اما تحقیقات اخیر نشان می دهد که روزه می تواند نوروپاتی را که از بین رفته اند را بازسازی کند. روزه می تواند باعث تحریک سلول های عصبی شده که نتیجه ای جز بهبود روند عملکرد شناختی و همینطور سلول های عصبی را در بر ندارد.

محدودیت کالری در مدت روزه داری نه تنها باعث مصرف چربی های ذخیره شده می شود بلکه سلامتی انسان را نیز به دنبال دارد اما در افرادی که روزه نمی گیرند تجمع دائمی چربی ها باعث تشدید بیماری ها در دوران کهنسالی می شود."

تحقیقات دکتر ماتسون نشان می دهد که مسلمانان نسبت به سایر افراد با درصد کمتری از بیماری های دوران کهنسالی و پیری روبرو هستند. تاثیر روزه بر بسیاری از بیماری های دیگر مانند انواع سرطان ها نیز به اثبات رسیده است.