



## ۸ تأثیر شگرف روزه داری بر بدن / از ترمیم بافت ها تا درمان افسردگی

مطالعات محققان نشان می دهد، روزه تأثیر شگرفی بر جسم و روح انسان دارد و نه تنها به تقویت جسم می پردازد بلکه در درمان بسیاری از بیماری ها نیز مفید است.

مطالعات محققان نشان می دهد، روزه تأثیر شگرفی بر جسم و روح انسان دارد و نه تنها به تقویت جسم می پردازد بلکه در درمان بسیاری از بیماری ها نیز مفید است.

به گزارش خبرنگار 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 تأثیر دارد بلکه تأثیرات شگرفی نیز بر جسم و سلامت انسان به دنبال دارد.

محققان انگلیسی در تحقیقات اخیر خود دریافتند روزه نه تنها باعث افزایش سوخت و ساز بدن، غلظت هورمون ها، افزایش قدرت 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.

### \* روزه و چربی خون

مطالعات محققان نشان می دهد، روزه گرفتن برای افرادی که مبتلا به چربی خون بالا هستند، بسیار مفید است. روزه به مبارزه علیه چربی های بد خون یعنی LDL پرداخته و برعکس میزان چربی های مفید خون HDL را افزایش می دهد.

بدن در مدت زمان روزه داری از چربی های ذخیره شده، استفاده می کند که این کار کاهش توده های چربی بدن و همینطور کاهش وزن را به دنبال دارد. زیرا یکی از دلایل مهم افزایش وزن و چاقی، تجمع چربی های بد در بدن است. به همین دلیل روزه گرفتن می تواند برای افرادی که به چربی خون مبتلا هستند، مفید باشد.

### \* تأثیر روزه گرفتن بر دستگاه گوارش

دستگاه گوارش را می توان یکی از پرکارترین دستگاه های بدن نامید زیرا گوارش دائما در حال هضم غذاست تا بتواند مواد مورد نیاز سایر قسمت های بدن را تامین کند. دستگاه گوارش روزه داران در ماه رمضان می تواند استراحت کرده تا بدن از ابتلا به بیماری های گوارشی در امان بماند.

### \* تأثیر روزه داری بر ترشح هورمون ها و سلول ها

روزه می تواند به تنظیم عملکرد و همینطور کنترل ترشح هورمون ها پرداخته زیرا بسیاری از اختلالات هورمونی به دلیل رژیم غذایی نامناسب و همینطور وزن زیاد بروز می کند. در صورتی که در ماه رمضان و با دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل می توان تا حد زیادی به تنظیم فعالیت هورمون ها پرداخت.

از دیگر فواید روزه داری می توان به تنظیم متابولیسم بدن اشاره کرد که باعث کاهش قند خون و همینطور کنترل فعالیت کبد می شود.

### \* تأثیر روزه بر ترمیم بافت ها

روزه داران در این ماه می توانند به ترمیم و رفع التهاب های سلول های بدن خود کمک کنند. انرژی بدن در روزه داری به جای آنکه صرف گوارش یا هضم مواد غذایی شود به ترمیم بافت، سلول ها یا افزایش قدرت سیستم ایمنی می پردازد.

### \* روزه و سم زدایی

سم زدایی، یکی از مهمترین فواید روزه داری است. سم زدایی با روزه گرفتن به طور طبیعی انجام می شود و سم از روده ها، کبد، کلیه، ریه و ... خارج می شود.

### \* روزه و کنترل چاقی

یکی از فواید مهم روزه داری را می توان در کنترل وزن و چاقی دانست. بدن در ماه رمضان به کاهش دفعات وعده های غذایی عادت می کند و این عادت غذایی می تواند رژیم غذایی غلط و نادرست گذشته را اصلاح کند تا با سوخت بافت های چربی بتوان به تناسب اندام دست پیدا کرد.

#### **\* تاثیر روزه بر دیابت نوع ۲**

روزه و دیابت نوع ۲ (دیابت بزرگسالان یا دیابت غیر وابسته به انسولین) در نتیجه عدم توانایی بدن در تولید انسولین کافی یا ناتوانی در استفاده بهینه از انسولین تولیدی رخ می دهد. این نوع دیابت اغلب در بزرگسالان رخ می دهد.

اضافه وزن و افزایش دریافت مواد غذایی پر چرب و پرکربوهیدرات در بیماران مبتلا به دیابت منجر به افزایش قند خون و همینطور افزایش وزن می شود. اما بیماران دیابتی با کاهش دریافت کالری می توانند مانع از ذخیره موادی مانند قند و شکر شوند.

#### **\* روزه و افسردگی**

روزه نه تنها بر جسم انسان تاثیر دارد بلکه روح انسان را نیز صیقل داده و در درمان بیماری های روحی و افسردگی مفید است زیرا روزه تاثیر ضد افسردگی نیز دارد.