



اجازه دهید بدن تان گرسنگی را تجربه کند!

یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد با اشاره به مفید بودن روزه‌داری برای سلامت دستگاه گوارش، تاکید کرد: افراد برای بهره‌مندی از فواید روزه‌داری، باید اجازه دهند بدن آنها در طول مدت روزه‌داری گرسنگی را تجربه کند.

همشهری آنلاین: یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد با اشاره به مفید بودن روزه‌داری برای سلامت دستگاه گوارش، تاکید کرد: افراد برای بهره‌مندی از فواید روزه‌داری، باید اجازه دهند بدن آنها در طول مدت روزه‌داری گرسنگی را تجربه کند.

دکتر مهدی زبیری در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: روزه نوعی استراحت برای دستگاه گوارش انسان محسوب می‌شود تا بتواند پس از 11 ماه کار مداوم، استراحت یک ماهه‌ای را داشته باشد.

زبیری تصریح کرد: در زمان روزه‌داری، با ایجاد گرسنگی بدن برای تامین سوخت و ساز خود به سمت استفاده از چربی‌های ذخیره شده که عمدتاً تجمع آنها در بدن مضر است، پیش می‌رود و از بین رفتن این چربی‌ها قطعاً نقش بسزایی در سلامت بدن خواهد داشت.

رییس دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه خاطرنشان کرد: زمانی روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان برای بدن مفید خواهد بود که فرد طی مدت روزه‌داری، گرسنگی را احساس کند و قطعاً در صورت گرسنه شدن، بدن از ذخایر چربی برای سوخت و ساز استفاده خواهد کرد.

زبیری یادآور شد: متأسفانه برخی افراد برای پیشگیری از گرسنگی در طول مدت روزه‌داری حجم بسیاری غذا را در طول فاصله افطار تا سحر مصرف می‌کنند که این مسئله موجب می‌شود روزه‌داری نتواند کمکی به دستگاه گوارش آنها کند.

وی با بیان اینکه حجم بالای مصرف غذا می‌تواند به ارگان‌های مختلف بدن آسیب وارد کند، افزود: در مجموعه دستگاه گوارش، کبد تنها عضوی است که مصرف غذای زیاد بر آن تاثیر مستقیم داشته و دچار آسیب می‌شود.

این فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد توصیه کرد: افراد در ماه رمضان از مصرف غذاهای پرچجم و پر کالری خودداری کرده و میزان مصرف غذای خود را متناسب انتخاب کنند و اجازه دهند بدن در طول روزه‌داری گرسنگی را تجربه کند.