

الصوم والغذاء

الطبيب نوري سراج الوائلي

2022-04-18

الغذاء هو من أهم الجوانب في الصيام. فالصائم يبتعد عن الطعام والشراب لساعات طويلة وهذا طبعاً يعطي الراحة الكبيرة للمعدة والأمعاء من عمل مستمر دام لأحد عشر شهراً في السنة. والصيام فرصة كبيرة للجسم لإعادة ترتيب عملياته الأيضية نحو التكامل البيولوجي، ويساعد الجسم على التخلص من الأضرار السامة للأغذية والأطعمة التي يتناولها الإنسان دون النظر إلى مضارها أو فوائدها.

الناس يأكلون في شهر رمضان أكثر من أي شهر آخر. لماذا؟ بل يكثرون من الأكلات التي تسبب لهم المرض وتعمل على خراب أجسادهم. فمثلاً لا يكاد يخلو منزلاً من أكل المعجنات والسكريات المليئة بالزيوت والدهون. بل لا تكاد مائدة تخلو من أنواع اللحوم والدهون الحيوانية والأكلات الثقيلة على المعدة والقلب. ففي دراسة نشرت عام 1987 في المجلة المختصة بالأغذية الإنسانية Hum Nutr Appl Nutr في عددها 41 أكدت دراسة علمية بأن هناك تغير كبير في نوع الغذاء الذي يتناوله الإنسان الصائم في رمضان والذي يمتاز بزيادة الأكل وزيادة الزيوت والدهون، بل إن معظم الصائمين يزداد وزنهم.

ونظراً لنوعية الأغذية التي يتناولها الصائمون فقد أظهرت دراسة علمية منذ عام 1978 نشرت في المجلة البريطانية للأغذية بأن الصوم المصحوب بالتغير بنمط الغذاء ونوعيته يؤدي إلى زيادة حامض اليوريك في الدم مع زيادة كبيرة في الدهون الثلاثية. وفي دراسة أخرى نشرت عام 2000 في مجلة Nippon Eiei Zasshi في اليابان بأن الصوم في رمضان وما يصاحبه من تغير في الغذاء نوعاً وكماً يؤدي إلى الجفاف، ارتفاع نسبة حامض اليوريك مع ارتفاع في نسبة الكولسترول في الدم.

وعن طريقة تناول الغذاء وخاصة عند الإفطار نشرت مجلة مختصة بأمراض الأمعاء Scand J Gastroentrol عام 1994 بأن طرق الغذاء عند الإفطار كماً ونوعاً تؤدي إلى مضاعفات وخاصة للمرضى المصابين باضطرابات في الأمعاء. ومن خلال مشاهداتنا العملية فإننا نستقبل حالات مرضية كثيرة بعد الإفطار بسبب الغذاء الذي يتناوله الصائم وطريقة تناوله.

ولكي نستوفي ببساطة الأضرار الكبيرة للأكلات التي تحوي على السكر الأبيض والتي يزداد تناول الصائمين منها زيادة كبيرة وكأن شهر رمضان شهر السكريات والحلويات واللحوم. معلوم أن السكر الأبيض عبارة عن سكر ثنائي اسمه السكروز، ويتم هضمه في الأمعاء بسرعة ويتحول إلى سكر أحادي يتم امتصاصه بسرعة ويؤدي إلى إفراز كميات كبيرة من الأنسولين. حيث يقوم الأنسولين بإدخال الكلووز إلى الخلايا ويؤدي إلى هبوط السكر في الدم حيث يشعر الإنسان بالجوع مرة أخرى ويذهب ليتناول سكريات أخرى والتي تقوم بنفس العمل مما يؤدي إلى زيادة إفراز الأنسولين والشعور بالجوع وتناول المواد الغذائية وكذلك إلى زيادة الوزن وبالتالي يعتبر أساساً لإجهاد البنكرياس والإصابة بمرض داء السكري.

ففي مقالة نشرت في بريطانيا عام 2001 في مجلة الصحة الغذائية أظهرت التجارب بأن السكريات المصنعة هي السبب الأساسي للإصابة بتسوس الأسنان. وفي عام 2001 نشرت المجلة العلمية للأغذية مقالة مهمة في أمريكا أظهرت علاقة ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان القولون بسبب زيادة استهلاك السكر الأبيض وارتفاع نسبة الأنسولين في الدم. أما اللحوم فقد أظهرت دراسة أولية بأن زيادة تناول اللحوم له علاقة بسرطان الأمعاء، وقد نشر هذا البحث عام 2001 في كندا. وفي عام 1998 نشرت مجلة Biomed Pharmacother بحثاً مهماً حول علاقة السكر الأبيض وكذلك المعجنات مع زيادة الإصابة بسرطان الثدي. في دراسة أخرى من أمريكا أظهرت وجود علاقة بين الإصابة بالسرطان وتناول السكر الأبيض نشرت عام 1997.

في عام 2001 نشرت المجلة الأمريكية لأمراض النساء والولادة بأن تناول السكريات وخاصة السكر الأبيض يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بتسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم. وفي عام 2000 نشرت مجلة لمقالة Physiol Pharmacol أظهرت بأن تناول السكريات يؤدي إلى إضعاف مضادات الأكسدة في الدم. وفي عام 2001 نشرت المجلة الطبية لأمراض الضغط بأن السكر الأبيض يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وقد نشر هذا البحث من قسم التغذية السريرية التابع لكلية الأغذية الصحية في اليابان. وأكدت هذه الدراسة البحث الذي نشر في المجلة الأمريكية لأمراض ضغط الدم Am J Hypert عام 1999 حيث أظهرت دلائل على وجود علاقة بين تناول السكر الأبيض مع ارتفاع ضغط الدم.

إذن تناول السكر الأبيض والسكريات بصورة عامة له أضرار واسعة على صحة الإنسان ولا بد للإنسان أن يسأل نفسه قبل أن يأكل أي طعام.. هل هذا الطعام مضر أو مفيد؟ قبل أن يسأل عن طعمه أو لونه أو رائحته. والأبحاث العلمية متواصلة تؤكد بأن الدهون والسكر الأبيض والمعجنات واللحوم الحمراء تؤدي إلى أمراض كثيرة لابد للإنسان أن يقلل منها ليكون الصوم فعلاً صحة وعافية وليس مرضاً وأوجاعاً.

ولكي نغطي أضرار ما نأكله من مواد غذائية عند الإفطار نحتاج إلى حلقات كثيرة ولكن أريد أن أؤكد بأن الصيام شهر الأمان، والعطاء، والعمل، والعبادة، والسمو بالنفس الإنسانية نحو الفضيلة. وهو شهر تدريب وتعليم للإنسان كيف يسيطر على ذاته ونفسه ويهزم شيطانه. ففي رمضان لابد من السهر للعبادة والمحبة واللقاء مع الأهل والجيران لتقوية النفوس نحو التقوى.

تواصل مع الكاتب: drnoori6@yahoo.com

تابع قراءة سلسلة "هل نصوم الصوم الصحيح؟"

1- [الصيام تدريب وصحة وطول عمر](#)

2- [الصيام والنفس والوقاية من الأمراض](#)

3- [رمضان والبيئة](#)

4- [الصوم والعمل والنوم](#)

5- [الصوم والغذاء "أنت هنا"](#)

6- [كيف نعيش الصيام](#)

7- [ماذا أعدنا لشهر رمضان؟](#)

الآراء الواردة في هذا المقال هي آراء المؤلفين وليست، بالضرورة، آراء منظمة المجتمع العلمي العربي

يسعدنا أن تشاركونا آرائكم وتعليقاتكم حول هذه المقالة عبر التعليقات المباشرة بالأسفل أو عبر وسائل التواصل الإجتماعي الخاصة بالمنظمة

[src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#)