الصيام.. وقاية وحماية لجلطة القلب والمخ

أثناء فترة الصيام التي تمتد من الفجر وحتى المغرب يعتمد الجسم في طاقته وحاجته لسكر الجلوكوز على وجبة السحور، إلا أن تلك الوجبة لا تستطيع توفير هذه الطاقة والسكر إلا لساعات معدودة، بعدها يجد الجسم نفسه مضطراً للإعتماد على الطاقة، وسكر الجلوكوز من المواد السكرية والدهنية المخزونة في أنسجة الجسم، وبهذه الطريقة يتم حرق السكر والدهون المخزونة وتخليص الجسم من السموم المتراكمة. وبديهي أن يبدأ الجسم أوّلاً باستهلاك الخلايا المريضة أو التالفة أو الهرمة، وبعد الصيام ومع تناول الإفطار يتجدد بناء هذه الخلايا بخلايا جديدة تعطي الجسم قوة ونشاطاً وحيوية. كذلك أكّد العديد من أساتذة الأبحاث العلمية والطبية – وأغلبهم غير مسلمين – أنّ الصوم يؤدي إلى نقص مادة "الكوليسترول" في الجسم، لأنّه ينقص من الدهون، ومعلوم أنّ الكوليسترول مادة تترسب على جدار الشرايين، وبزيادة معدلاتها مع زيادة الدهون في الجسم؛ فإنّها تؤدي إلى تصلب الشرايين، كما تسبب تجلط الدم في شرايين القلب والمخ.