فوائد صحّية للصوم

تتفق جميع الدراسات الحديثة والخبراء في مجال الطب والغذاء على فوائد الصوم الكثيرة للجسم من الناحية الصحّية. حتى أنّ خبراء التغذية الحديثة بدؤوا يستخدمون الصوم لمعالجة بعض الأمراض المزمنة وينصحون الصوم عن الأكل على الأقل يوم واحد في الأسبوع.

وتأتي هذه الدراسات لتأكيد حكمة مشروعية الصيام لما فيه من فوائد للروح والجسم. ومن أهم المنافع الصحّية للصيام :

الصوم ينقي الجسم من السموم (ديتوكس)

السموم والملوثات موجودة في الأطعمة المصنعة والمواد الحافظة، هذه السموم يخزنها الجسم داخل الخلايا الدهنية. ويقوم الصوم بتشجيع الجسم على خسارة الدهون بالتالي تخرج هذه السموم من مخزنها ليتخلص منها الجسم عبر الكبد والكليتين.

الصوم يحافظ على صحّة الجهاز الهضمي

أثناء الصوم يخف عمل الجهاز الهضمي ممّا يعطيه فرصة لينظّم إفراز عصارات الهضم، وتنظيف الأمعاء من البقايا المضرة. كما يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم.

الصوم يخفّف الالتهابات

الصوم عن الأكل ولو لبضعة أيّام يعالج الالتهاب، وذلك وفقاً لدراسة حديثة. لا سيما التهاب المفاصل

والروماتيزم والالتهابات الجلدية مثل الصدفية وحتى التهاب القولون والمعدة.

الصوم يخفض السكر في الدم

الصوم يحفّز استعمال الغلوكوز في الجسم كمصدر للطاقة، ما يخفض مستوى السكر في الدم. فذلك يقلل أيضاً من إفراز الأنسولين ممّا يساعد البانكرياس على أخذ قسط من الراحة.

الصوم يحرق الدهون

في غياب الطعام يبحث الجسم عن مصدر بديل للطاقة، فيقوم بتكسير الدهون المخزنة في الجسم للحصول على الطاقة. تُسمّى هذه العملية بحرق الدهون. وهذه العملية تساعد على خسارة الوزن بمعدل بضعة كيلوغرامات.

الصوم يشجّع على اتباع الخيارات الصحّية

وجدت الدراسات أنّ الصائم عند الإفطار يميل إلى الأطعمة الطبيعية وقليلة التصنيع مثل: الماء والفواكه والأطعمة المحضرة في البيت.

الصوم يعالج ارتفاع ضغط الدم

مع الصوم تنخفض هرمونات مثل: الأدرينالين والنورادرينالين التي ترفع الضغط وتزيد دقات القلب.

*ريم ذبيان/ اختصاصية في التغذية وتنظيم الغذاء