**الفوائد الصحية للصيام**

**وعلى الرغم من ان الصوم امتناع عن الاكل والشراب لفترات محددة من الوقت إلا انه قد تبين ان للصوم العديد من الفوائد الصحية بداية من نقصان الوزن الى الى كفاءة عمل المخ لقد وضحت العديد من الدراسات ان الصيام يحسن من كفاءة التحكم فى نسبة السكر فى الدم عن طريق تقليل مقاومة الانسولين والذى يفيد الذين يعانون من مرض السكر بصفة خاصة**

 **اجريت دراسة على عشرة افراد من الذين يعانون من النوع الثانى من السكر type 2 diabetes سكرى النمط الثانى والذى كان يدعى سابقا بداء السكرى غير المعتمد على الانسولين او سكرى البالغين وهو اضطراب يتميز بارتفاع معدل السكر فى الدم فى سياق مقاومة الانسولين ونقص الانسولين النسبى وهو على النقيض من داء السكرى من النوع الاول الذى يتصف بنقص الانسولين المطلق بسبب تدمير خلايا الجزر فى البنكرياس وقد تبين ان الصوم لعدة ساعات يقلل من منسوب السكر فى الدم وفى الوقت ذاته تبين ان الصوم له نفس فاعلية الحد من السعرات الحرارية فى تقليل مقاومة الانسولين مما يسمح بتحويل الجلوكوز من مجرى الدم الى الخلايا بفاعلية وهذا بدوره يحافظ على ثبات نسبة السكر فى الدم ويمنع حدوث اى طفرة فى مستوى السكر فى الدم**

**كشفت بعض الدراسات ان الصوم يساعد فى التقليل من حدة الالتهابات عن طريق مقاومة الالتهابات الجسديه مما يسهم فى تحسين الصحة حيث ان حالات الالتهابات المزمنة ربما يكون لها العديد من العواقب الوخيمة على صحة الفرد وبين البحث العلمى ان حالات الالتهابات ربما تتسبب فى الكثير من الحالات المزمنة مثل امراض القلب والسرطان والروماتويد**

**والجدير بالذكر ان هناك دراسة اكدت ان الصوم لمدة شهر بالتحديد يقلل من مستويات الالتهابات واجريت هذه الدراسة على خمسين شخصا بالغا 21 رجلا 29 سيدة اثاء صومهم لشهر رمضان وتبين ان نسبة الدهون اصبحت اقل بصورة واضحة اثناء شهر رمضان عما كانت عليه قبل الشهر الكريم وتبين النتائج ان صيام شهر رمضان يقلل من حالات الالتهابات فى الجسم عن طريق منع مؤشرات الالتهاب فى خلايا الستوكين وهو بروتين سكرى يسيتخدم فى عمليات نقل الاشارة والتواصل بين الخلايا وتقليل نسبة الدهون فى الجسم**

**وعلى هذا فقد وضحت الدراسات ان الصوم على هذا المنوال كما هو الحال فى شهر رمضان له بعض النتائج الايجابية فى تقليل مخاطر الاصابة بامراض القلب والاوعية الدموية cardiovascular diseases وارتفاع نسبة الاحماض الامينية homocysteine ولتحسين اداء القلب عن طريق تحسين ضغط الدم ونسبة الكولسترول والدهون الثلاثية والمعروف ان امراض القلب تعتبر المسبب الرئيسى لحالات الوفاة حول العالم حيث تمثل 21,5 % من حالات الوفاة عالميا واثبتت الدراسات الحديثة ان الصوم بعد مفيدا لصحة القلاب وان ما يعادل ثمانية اسابيع من الاصوم يقلل من معدلات الاكولسترول والدهون الثلاثية بمعدل 25% وقد تصل فى بعض الاحيان الى 22 % ولقد اجريت دراسة اخرى على اكثر من مئة فرد بالغ يعانون من السمنة obesity ان الصيام لمدة ثلاثة اسابيع تحت اشراف طبى قد يساهم بصورة واضحة فى تقليل ضغط الدم ومنسوب الدهون الثلاثية والكولسترول بالاضافة الى دراسة اخرى اجريت على مايقرب من 4629 شخصا تبيت فيها ان الصيام وثيق الصلة بتقليل الاصابة بالشريان التاجى ( coronary heart diseas ) والصيام يزيد من كفاءة عمل المخ ويمنع الاضطرابات العصبية وله تأثير كبير على صحة المخ كما اوضحت التجاترب على الحيوانات ان الصيام يحافظ على سلامة المخ ويزيد من الوظائف المعرفية حيث ان الصوم من شأنه ان يمنع حالات التهابات الخلايا وهذا بدوره يمنع حالات الاضطراب العصبى او خطر الاصابة بالزهايمر ففى تجربة اجريت على الفئران تبين ان الصيام لمدة احد عشر شهرا يحسن من وظائق وتركيب المخ**

**ان احد الابحاث العلمية فى جامعة كاليفورنيا عام 2013 م اشار الى ان الصيام لمدة ثلاثة ايام شريطة الحصول على اقل من 200 سعر حرارى ( calones ) فى اليوم من الممكن ان يساهم فى تقليل الضغط على الجهاز المناعى وقد لاحظ العلماء مقدمو البحث ان الخلايا عندما لا تحصل على معدلاتها من الوقود او الطاقة من الوجبات اليومية فإن الجسم بدوره يتحول الى مايسمى بحالة انتعاش من اجل البقاء ( SURVIVAI MODE ) مما ينتج عنه قتل الخلايا البيضاء القديمة التافة لتوليد الطاقة منها وعند امداد الجسم بالطعام فإن الخلايا الجذعية ترنو الى دفع وتزويد الجهاز المناعى بدفعة جديدة من الخلايا السليمة فى بعض الاماكن والاعضاء مثل الامعاء والمخ مما يؤدى الى تقليل الاصابة بتصلب الانسجة بسبب تجدد الخلايا او استبداتلها بأخرى وعذا يؤدى بدوره الى بعض التغيرات الايجابية والتى من شأنها ان تحسن من الذاكرة مما يدفع بالتعلم الى الامام قدما بالإضافة الى انها تقدم اسلوب حماية ضد بعض الامراض مثل الزهايمر كما ان ذلك يؤدى الى تقليل مخاطر اصابة القلب ببعض الامراض حيث ان الجسم يتخلص من الدهون المعوية والتى تعتبر من اكثر الانواع خطورة**

**الصيام رياضة صحية**

**ان الصيام يساعد على تقليل الوزن عن طريق الحد من السعرات الحرارية وتحفيز عملية الايض الغذائى والامتناع عن تناول بعض الاطعمة والمشربات يقلل من السعرات الحرارية وهذا بدوره يؤدى الى فقدان الوزن على مر الزمن واضحت بعض الدراسات الحديثة ان الصيام يساعد على تحفيز عملية الايض التمثيب الغذائى عن طريق زيادة منسوب افراز الناقلات العصبية مما يؤدى الى نقصان الوزن وبينت الدراسة ان الصوم يقلل الوزن الى قرابة 9 فى المئة ويقلل الدهون على مدار 12 – 24 اسبوعا**

**وفى دراسة اخرى وجد ان الصيام على مدار 3 – 22 اسبوعا يزيد من كفاءة نقصان الوزن وتقليل كتلة الدهون او تراكمها الى ما يقرب من 8 فى مئة وقد يصل ذلك الى 16 % هذا الى جانب المحافظة على النسيج العضلى للجسم**

**والصيام يقيد من إفراز الهرمون اللازم للنمو وعملية الايض وفقدان الوزن وصلابة العضلات الى هرمون النمو البشرى هو نوع من الهرمونات الروتيتية المسؤولة عن العديد من الجوانب الصحية ولقد واوضح البحث العلمى ان هذا الهرمون هو المسؤول الرئيسى عن النمو والتمثيل الغذائى | الايض " وفقدان الوزن وصلابة العضلات ايضا والصيام يزيد من افراز هذا الهرمون وفى دراسة اجريت على احد عشر فردا بالغا تبين فيها زيادة ملحوظة فى هذا الهرمون حيث ان الصوم لمدة يومين فقط يؤدى الى زيادة تصل الى خمسة اضعاف معدلات افراز هذا الهرمون بالاضافة الى ان الصيام يحافظ على ثبات نسبة السكر فى الدم ونسبة الانسولين وهذا ينظم من مستويات هرمون الدم**