7 فوائد صحية مدهشة للصيام



على الرغم من أنّ الملايين في جميع أنحاء العالم يعرفون قيمة الصوم الروحية.. الصوم الذي ينجح نجاحاً باهراً في عملية تطهير روحي شامل، مازال البعض يخشى من الصيام ويتخوف من آثار قد تكون ضارة على صحته.. نقدم لك، إذا كنت واحداً من أولئك القلقين، 7 فوائد صحية للصوم تستمتع بها أثناء وبعد رمضان.

التمر:

على الرغم من أنّ الصائم يفطر فقط على ثلاث تمرات خلال شهر رمضان المبارك لأسباب روحية، فإنّ هذا قد يؤدي إلى الحصول على فوائد صحية متعددة، واحدة من أهم هذه الفوائد هي الحصول فقط على ما نحتاجه من الطاقة، وحصة التمرات التي نفطر عليها تحتوي في المتوسط على 31 جراماً من الكربوهيدرات، والتمر واحد من الأطعمة المثالية التي تعطيك دفعة مناسبة من الطاقة.

يزيد من قوة الدماغ:

للصيام آثار إيجابية كبيرة على صحتك النفسية، وتركيزك الروحي، لكونه يعمل على تعزيز القوة الذهنية بشكل أكثر أهمية مما تظن، وقد وجدت دراسة أجراها علماء في الولايات المتحدة الأمريكية أنّ التركيز الذهني خلال شهر رمضان يزيد مستوى عامل التغذية العصبية المشتقة من الدماغ، ويجعل الجسم أكثر قدرة على إنتاج المزيد من خلايا الدماغ، وبالتالي تحسين وظيفة الدماغ، وبالمثل، فإنّ انخفاض ملحوظ في كمية من هرمون الكورتيزول، التي تنتجها الغدة الكظرية، يعني أنّ مستويات التوتر تتقلص إلى حد كبير بسبب الصوم أثناء وبعد رمضان على حد سواء.

التخلص من العادات السيئة:

لأنّك ستكون صائماً خلال النهار، يعتبر رمضان هو الوقت المثالي للتخلي عن عاداتك السيئة للأبد، فرذائل مثل التدخين والأطعمة السكرية لا ينبغي أن تنغمس فيها خلال شهر رمضان، والامتناع عن هذه الرذائل سيجعل جسمك يتأقلم تدريجياً ويتعود على غيابها، حتى يتم ركل إدمانك للأبد.

خفض الكولسترول:

نعلم جميعاً أنّ فقدان الوزن يعتبر واحداً من أهم النتائج المادية الممكنة للصيام خلال شهر رمضان، ولكن هناك أيضاً مجموعة كاملة من التغيرات الصحية التي تقع وراء الكواليس، فقد وجد فريق من أطباء القلب في الإمارات العربية المتحدة أنّ الأشخاص الذين يصومون شهر رمضان لديهم فرصة أكبر لانخفاض الكولسترول في الدم؛ مما يزيد من صحة القلب والأوعية الدموية، ويعمل على الحد بشكل كبير من خطر أمراض القلب، والنوبات القلبية، أو السكتة الدماغية، وما هو أكثر من ذلك، إذا كنت تنوي اتباع نظام غذائي صحي بعد رمضان، فإنّ ذلك سيسهل الحفاظ على مستوى منخفض للكولسترول في الدم.

الحد الدائم من الشهية لتناول الطعام:

واحدة من المشكلات الرئيسة منذ ظهور الوجبات الغذائية السريعة؛ هي أنّ أي وزن يفقد يعود في كثير من الأحيان بسرعة مرة أخرى، وأحياناً بزيادة إضافية قليلة أو كثيرة، وهذا لا يحدث في رمضان، فالتخفيض في المواد الغذائية المستهلكة في أثناء الصوم يجعل معدتك تتقلص تدريجياً، وهذا يعني أنّك سوف تحتاج إلى تناول كمية أقل من الطعام لتشعر بالشبع، فإذا كنت ترغب في التعود على الأكل الصحي فرمضان هو الحل.

إزالة السموم:

رمضان فرصة رائعة لجسمك للتخلص من السموم من الجهاز الهضمي، من خلال عدم الأكل أو الشرب طوال اليوم، وعندما يبدأ جسمك في تناول الدهون الاحتياطية لتوليد الطاقة، فإنّه سيتم حرقها بعيداً أيضاً عن السموم الضارة التي قد تكون موجودة في الدهون المخزنة، وهذا التطهير للجسم يتركه صفحة بيضاء صحيحة، وهي نقطة انطلاق مثالية لنمط حياة أكثر صحة.

استيعاب المزيد من المواد الغذائية:

من خلال عدم تناول الطعام على مدار اليوم ستجد أنّ عملية التمثيل الغذائي الخاص بك ستصبح أكثر كفاءة، وهذا يعني حدوث تحسن كمي وكيفي للمواد الغذائية التي تمتص من الطعام، وهذا يحدث بسبب زيادة في هرمون يسمى "إديبونيكتين"، الذي ينتج عن الصيام وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل، وهو يسمح لعضلاتك باستيعاب المزيد من المواد المغذية، وهذا يؤدي إلى فوائد صحية في جميع أنحاء الجسم، ومختلف مناطق الجسم تصبح أقدر على استيعاب أفضل والاستفادة من المواد المغذية التي تحتاجها للعمل.