



نگاهی به مزیت‌های بهداشتی روزه‌داری از منظر علمی

# سلام روزه، خداحافظ LDL

■ محمدرضا سهیلی فر

روزه‌داری در معنای کلی خودداری یا کاهش خوردن در بخشی یا تمام مواد خوراکی و نوشیدنی یا جداگانه یا با هم برای یک دوره زمانی معین تعریف می‌شود. اما یک روزه کامل در آن بخشی که به جسم مربوط می‌شود از نگاه دین اسلام معمولاً به عنوان تعلیق مصرف تمامی مواد غذایی یا مایعات برای یک دوره مشخص تعریف می‌شود. روزه گرفتن ترمینی است که قرن‌ها را پشت سر گذاشته و نقش زیادی را در بسیاری از فرهنگ‌ها و ادیان ایفا می‌کند. هر چند نحوه انجام آن در ادیان و فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. به طور کلی، اغلب انواع روزه‌ها در طول ۲۴ تا ۷۲ ساعت رعایت می‌شود. روزه یا گرسنگی کشیدن یکی از مشهور ترین برنامه‌های رژیم غذایی است که مورد توجه مردم دنیا قرار دارد. بعضی افراد مدعی‌اند این نوع رژیم غذایی موجب کاهش وزن، کنترل قند خون و کند شدن روند پیری می‌شود. در چند سال اخیر، مطالعات زیادی نیز در این زمینه روی انسان‌ها صورت گرفته که باز خورد‌های مثبتی داشته است. روزه‌داری (متناوب) مزایای سلامتی بهداشتی فراوانی دارد مانند جلوگیری از افزایش وزن و عملکرد بهتر مغز. در این مقاله که به بخش اعظمی از آن برگرفته از سایت **healthline.com** است قصد داریم فواید بهداشتی روزه‌داری (متناوب) بر برای شما باز گو کنیم که از پشتوانای علمی برخوردار است.

■ ■ ■

کنترل قند خون و کاهش مقاومت به انسولین
مطالعات متعدد نشان داده که روزه ظرفیت کنترل قند خون را داشته و مقدار آن را در بدن بهبود می‌بخشد که این حالت به‌خصوص برای افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری دیابت قرار دارند، می‌تواند مفید باشد. یک مطالعه روی ۱۰ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد که روزه کوتاه‌مدت که بین خوردن و نخوردن یک سیکل زمانی معینی ایجاد می‌شود به طور قابل توجهی کاهش قند خون را موجب می‌شود. بررسی دیگری نیز نشان داد که روزه با محدودیت مصرف کالری در کاهش مقاومت به انسولین متفاوتی بر میزان قند خون بگذارد.
می‌تواند حساسیت بدن ما به انسولین را افزایش دهد و موجب شود گلوکز به‌طور مؤثرتری از جریان خون به سلول‌های بدن انتقال یابد. همراه با خواص بالقوه و ظرفیت کاهش قند خون، روزه‌داری می‌تواند میزان قند خون را ثابت نگه داشته و از افزایش یافت شدید سطح قند خون جلوگیری کند. هر چند برخی مطالعات حاکی از آن بوده که روزه ممکن است در مردان و زنان اثرات متفاوتی بر میزان قند خون بگذارد.

■ کاهش التهابات مزمن بدن

در حالی که التهاب‌حاد یک پروتکل ایمنی طبیعی است که برای کمک به مبارزه با عفونت ایجاد می‌شود، التهاب مزمن می‌تواند عواقب جدی برای سلامت ما داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد التهاب ممکن است در

ایجاد و گسترش بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، سرطان و آرتریت روماتوئید دخیل باشد. برخی مطالعات نشان داده‌است که روزه با رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده می‌تواند به کاهش سطح التهاب و بهبود سلامت کمک کند. یک مطالعه در ۵۰ فرد سالم نشان داد که روزه (متناوب) یک ماهه به طور قابل توجهی کاهش سطح نشانه‌های التهابی را سبب گشته است. در یک مطالعه کوچک دیگر وقتی که افراد تحت بررسی به مدت ۱۲ ساعت در روز و به مدت یک ماه روزه گرفتند، همان نتایج را ثبت کرد.

■ افزایش سلامت قلب با بهبود فشار خون

بیماری قلبی علت اصلی مرگ انسان‌ها در سراسر جهان محسوب می‌شود که حدوداً ۳۱/۵ درصد عامل مرگ و میر در جهان را به خود اختصاص می‌دهد. تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی شما یکی از مؤثر ترین راه‌های کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی است. بعضی از تحقیقات نشان داده که قرار دادن روزه در برنامه غذایی



روزه ظرفیت کنترل قند خون را داشته و مقدار آن را در بدن بهبود می‌بخشد

که این حالت به‌خصوص برای افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری دیابت قرار دار ند، می‌تواند مفید باشد



روزه‌داری در معنای کلی خودداری یا کاهش خوردن در بخشی یا تمام مواد خوراکی و نوشیدنی یا جداگانه یا با هم برای یک دوره زمانی معین تعریف می‌شود. اما یک روزه کامل در آن بخشی که به جسم مربوط می‌شود از نگاه دین اسلام معمولاً به عنوان تعلیق مصرف تمامی مواد غذایی یا مایعات برای یک دوره مشخص تعریف می‌شود. روزه گرفتن ترمینی است که قرن‌ها را پشت سر گذاشته و نقش زیادی را در بسیاری از فرهنگ‌ها و ادیان ایفا می‌کند. هر چند نحوه انجام آن در ادیان و فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. به طور کلی، اغلب انواع روزه‌ها در طول ۲۴ تا ۷۲ ساعت رعایت می‌شود. روزه یا گرسنگی کشیدن یکی از مشهور ترین برنامه‌های رژیم غذایی است که مورد توجه مردم دنیا قرار دارد. بعضی افراد مدعی‌اند این نوع رژیم غذایی موجب کاهش وزن، کنترل قند خون و کند شدن روند پیری می‌شود. در چند سال اخیر، مطالعات زیادی نیز در این زمینه روی انسان‌ها صورت گرفته که باز خورد‌های مثبتی داشته است. روزه‌داری (متناوب) مزایای سلامتی بهداشتی فراوانی دارد مانند جلوگیری از افزایش وزن و عملکرد بهتر مغز. در این مقاله که به بخش اعظمی از آن برگرفته از سایت **healthline.com** است قصد داریم فواید بهداشتی روزه‌داری (متناوب) بر برای شما باز گو کنیم که از پشتوانای علمی برخوردار است.

■ افزایش سلامت قلب با بهبود فشار خون

بیماری قلبی علت اصلی مرگ انسان‌ها در سراسر جهان محسوب می‌شود که حدوداً ۳۱/۵ درصد عامل مرگ و میر در جهان را به خود اختصاص می‌دهد. تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی شما یکی از مؤثر ترین راه‌های کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی است. بعضی از تحقیقات نشان داده که قرار دادن روزه در برنامه غذایی

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



هشت هفته برنامه غذایی مشتمل بر محدودسازی مصرف کالری در روز، میزان کلسترول بد خون یا «LDL» و تری‌گلیسیرید خون را ۳۲ درصد کاهش می‌دهد. مطالعه دیگری در ۱۱۰ فرد بزرگسال چاق نشان داد که روزه گرفتن به طور قابل توجهی کاهش فشار خون، همچنین میزان تری‌گلیسیرید خون، سطح کلی کلسترول و LDL یا کلسترول بد خون را به همراه داشته‌است

روزه و گرسنگی می‌تواند به درمان و پیشگیری از سرطان کمک کند. محدود کردن منظم و روزانه مصرف کالری با هدف کاهش وزن و گرسنگی کشیدن به سرکوب تشکیل تومور سرطانی کمک می‌کند. به همین ترتیب، بررسی‌های آزمایشگاهی نشان داد که قرار دادن سلول‌های سرطانی در معرض چندین دوره محدودیت غذای سبک‌تری «مشابه با روزه» نه تنها اثر درمانی مانند شیمی‌درمانی در به تأخیر انداختن رشد تومور داشته بلکه سبب افزایش اثرات بیخشی داروهای شیمی‌درمانی نیز شد.
است.

■ کمک احتمالی به جلوگیری از سرطان

روزه و گرسنگی می‌تواند به درمان و پیشگیری از سرطان کمک کند. محدود کردن منظم و روزانه مصرف کالری با هدف کاهش وزن و گرسنگی کشیدن به سرکوب تشکیل تومور سرطانی کمک می‌کند. به همین ترتیب، بررسی‌های آزمایشگاهی نشان داد که قرار دادن سلول‌های سرطانی در معرض چندین دوره محدودیت غذای سبک‌تری «مشابه با روزه» نه تنها اثر درمانی مانند شیمی‌درمانی در به تأخیر انداختن رشد تومور داشته بلکه سبب افزایش اثرات بیخشی داروهای شیمی‌درمانی نیز شد.
است.

■ چگونه روزه یا گرسنگی کشیدن برنامه‌ریزی شده را شروع کنیم؟

از برکات سلامتی و معنوی ماه مبارک رمضان که بهره کافی بردیم در طول سال نیز می‌توانیم از فواید انواع روزه گرفتن‌ها بهره‌مند شویم. از منظر علمی انواع مختلفی از برنامه‌های رژیم غذایی مبتنی بر گرسنگی کشیدن یا محدود کردن کالری‌رسانی به بدن وجود دارد و یافتن روشی که متناسب با شیوه زندگی هر فرد باشد چندان دشوار نیست. در اینجا به چند مورد رایج از نحوه محدود کردن ورود کالری و مایعات به بدن اشاره می‌شود.

۱- روزه آب: صرفاً شامل نوشیدن آب در فواصل زمانی مشخصی می‌باشد.

۲- روزه آب: تنها شامل نوشیدن آب میوه یا آب سبزی برای یک دوره زمانی معین است.

۳- روزه‌داری متناوب: مصرف جزئی یا کاملاً محدود مواد غذایی و مایعات) برای چند ساعت تا چند روز در یک بازه زمانی معین و سپس بازگشت به برنامه غذایی عادی در روزهای دیگر.

۴- محدودیت در نوع مواد مصرفی: در این شیوه برخی از غذاها یا نوشیدنی‌ها مانند غذاهای فرآوری شده، محصولات حیوانی یا کافئین از رژیم غذایی برای مدت زمانی مشخص حذف می‌شوند.

۵- محدودیت در مصرف کالری: مصرف کالری در تعدادی از روزهای هفته محدود می‌شود.

در دسته‌بندی فوق‌الذکر انواع خاص‌تری از روزه‌داری و رژیم غذایی قرار می‌گیرد؛ به عنوان مثال، روزه متناوب می‌تواند به زیرشاخه‌های دیگری تقسیم شود و شامل گرسنگی کشیدن به‌صورت یک روز در میان و خوردن در روز دیگر یا تغذیه با محدودیت زمانی که مستلزم محدودیت در خوردن برای چند ساعت در روز خواهد بود.

■ ایمنی بدن و اثرات جانبی روزه

بهرغم‌وجودفهرستی بلندبالا از فواید روزه‌داری بر سلامتی، اما روزه گرفتن ممکن است برای همه مفید نباشد. اگر از دیابت یا قند خون پایین رنج می‌برید، روزه ممکن است باعث افزایش یافت قند خون شود که می‌تواند خطرناک باشد. اگر شرایط جسمانی خاصی دارید بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. علاوه بر این، روزه گرفتن برای افراد سالخورده و افرادی که کموزن هستند، باید با نظارت پزشک باشد. هنگام روزه گرفتن یادتان باشد در زمان خوردن و آشامیدن، مایعات کافی و مواد غذایی مغذی به بدنتان برسانید تا مزایای بالقوه روزه‌داری بر سلامتی را به حداکثر برسانید. علاوه بر این، اگر روزه‌داری برای دوره زمانی طولانی است، سعی کنید فعالیت بدنی شدید را به حداقل رسانده و به مقدار کافی استراحت کنید.

روزه‌داری عملی است با مجموعه گسترده از مزایای بالقوه بهداشتی و مؤثر بر سلامتی.از جمله کاهش وزن، بهبود قند خون، سلامت قلب، بهبود عملکرد مغز و پیشگیری از سرطان. اینها مزایای بهداشتی روزه گرفتن است که از سوی پزشکان و محققان نه فقط در ایران بلکه در سایر کشورها بر اساس تحقیقات و پژوهش‌های علمی به دست آمده است. هنگامی که یک رژیم غذایی مغذی و سبک زندگی سالم داشته باشید، روزه‌داری و گرسنگی کشیدن می‌تواند به نفع سلامتی شما باشد. با روزه گرفتن مقاومت بدن خود را بالا می‌برید و علاوه بر برکات معنوی بی‌شماری که روزه برای روح و روان و اخلاق شما دار د، موجبات سلامت جسمانی بیشتری را برایتان فراهم می‌کند.

سبک اعتدال



اسراف در ماه مهمانی خدا ممنوع!

## سفره‌هایی که روحمان را سیر نمی‌کند

■ **مطهره تنگستانی**
از طرف شرکتمان به افطاری دعوت شدیم. عجب افطاری‌ای بود. آن شب موقع افطار همه در گیر خوردن بودند، اما یک‌سری مسائل ذهنم را درگیر خود کرد بود. مثلاً اگر من را به افطاری دعوت نمی‌کردند چه می‌شد؟ اگر هزینه این خیرین را در یکی از مساجد شهر خرج می‌کردند که غنی و فقیر کنار هم بودند چه می‌شد؟ اصلاً هزینه را صرف جای دیگری کرده بودند و افطاری نبود چه می‌شد؟ ذهنم درگیر بود که د بدم خیلی‌ها افطار را خورده‌اند و تمام شده و من هنوز منتظر پاسخ این سؤال‌ها هستم!

■ ■ ■

از خودم می‌پرسیدم اگر افطاری به ما به جای کباب و جوجه، نان لواش یا حتی نان و پنیر می‌دادند و همین که باهم کنار همکاران بودیم آیا برایمان کافی نبود؟ مگر ما در منزلمان افطاری چه می‌خوریم؟ سفره‌ها را که انداختند و تمام شده و من هنوز منتظر پاسخ این سؤال‌ها هستم!

پس اسراف ممنوع است نه اینکه نخوریم یا حداقل غذا را ببریم. در ظرفی بریزیم که امکان بردن آن به منزل برای هر فردی وجود داشته باشد. البته بعضی‌ها این کار را نشانه‌ناپسین آمدن کلاس خود می‌دانند. بهتر است این غذا را ببریم خانه و خودمان بخوریم تا اینکه دور ریخته شود و حتی به حیوانات هم نرسد چون می‌گویند شهر را آلوده می‌کند.

یک روز که جایی دعوت بودم یکی از خانم‌های محل بیشتر اضافات غذا را جمع

کرد و می‌خواست با خود ببرد. دخترش کنارش نشسته بود. آنقدر به این مادر سقلمه زد که «مادر، مادر زشت است. من ظرف را دستم نمی‌گیرم. اصلاً با تو راه نمی‌روم...» تا اینکه مادر مجبور شد آنها را در سفره رها کند. یک ماه که دارم کار صحیح می‌کند بر این تفکر غلط پشیمان می‌کنیم. وای بر ما که خودمان را درگیر این آداب و رسوم خداساخته کرده‌ایم.

روزی به مراسم افطاری دعوت بودم. گفتند که افطاری امروز دعوت دفتر یکی از مسئولان هستیم. ما هم با خوشحالی به آنجا رفتیم. البته از دور و در شهر خودمان. وقتی رسیدیم آنجا چشم‌هایمان به اندازه‌های شده بود که داشت به کله‌مان می‌رسید. سفره‌ای به پهنای یک زمین چمن، انواع شیرینی‌ها، انواع نان‌ها، زرشک پلو و مرغ و... با خود گفتم: ای بیرون رفتم و از آن روز تاکنون ذهنم درگیر این ماجراست. این سفره‌ها شاید جسممان را سیر کند ولی به طور حتم روحمان را سیر نمی‌کند.

امام صادق(ع) می‌فرمایند: فردی به نام سدیر، در ماه مبارک رمضان، بر پدرم امام باقر(ع) وارد شد. حضرت فرمودند: ای سدیر، آیا می‌دانی در چه شب‌هایی قرار داریم؟ عرض کرد: ای پدرم فدایت باد، شب‌های ماه مبارک رمضان است. امام فرمودند: آیا می‌توانی در هر شب از این شب‌ها ۱۰ بنده از فرزندان اسماعیل را آزاد کنی؟ سدیر گفت: پدر و مادرم فدایت باد این اندازه ثروت ندارم. امام فرمودند: آیا می‌توانی ۹ بنده از فرزندان اسماعیل را آزاد کنی؟ سدیر باز همان گونه جواب داد.

حضرت یکی یکی کم کرد تا فرمود: آیا می‌توانی هر شب یک بنده از فرزندان اسماعیل را آزاد کنی؟ سدیر عرض کرد: این نیز در توانم نیست. امام فرمودند: آیا می‌توانی هر شب مسلمانی را افطار دهی؟ مرد گفت: آری بلکه ۱۰ مسلمان را نیز می‌توانم. پدرم فرمودند: ای سدیر، من نیز همین را اراده کرده‌ام. اگر بتوانی یک برادر مسلمان را افطاری دهی، ارزش آن چون آزاد ساختن یکی از فرزندان اسماعیل است.

پس خود افطاری دادن چند بعد دارد؛ یک عبادت است، یک تکیه است و ادخال سرور است. از نظر اجتماعی تألیف قلوب است و از نظر روانی صله رحم است و وسیله ارشاد و دعای خیر است. اما نفس افطاری دادن با اسراف تضاد دارد.

چند روز پیش که داشتم از بازار می‌گذشتم یکی از معازهداران یک ظرف رطب و مقداری آب و چند لیوان را گذاشته بود روی یک میز و مردم را دعوت می‌کرد که افطاری باز کنند. چقدر از این افطاری لذت بردم. این هم برایتان فراهم می‌کند.