

یک ماه تندرستی

در حدیث قدسی آمده است که پیامبر(ص) از درگاه خداوند سؤال می‌کند: «اولین عبادت کدام است؟» خداوند پاسخ می‌دهد: «روزه». آنگاه رسول اکرم(ص) می‌پرسد: «پروردگار، نتیجه و ثمره روزه گرفتن چیست؟» خداوند در پاسخ می‌فرماید: «نتیجه روزه رسیدن به آگاهی قلبی و حکمت است و نتیجه حکمت، شناخت خداوند است و نتیجه معرفت و شناخت پروردگار، رسیدن به یقین کامل است. پس هر گاه بنده خدا به یقین رسید، همه وجود و زندگی‌اش به خدا وابسته می‌شود و زندگی‌اش اگر به‌سختی یا به‌آسانی بگذرد، در او تغییری ایجاد نمی‌شود.»

فلسفه روزه‌داری، تکامل جسم و روح است و از قدیم هم گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است، دانشمندان اسلامی و غیراسلامی دراین‌باره جزوه‌ها و کتاب‌های زیادی نوشته‌اند و برخی از آثار آن را بیان کرده‌اند که ازجمله می‌توان به رفیع سنو‌هاضمه، تقویت بهداشت عمومی، باکسازای بدن، رفیع بیماری‌ها، امراض جلدی و دفع چربی‌های زاید اشاره کرد.

روزه باعث رفیع خستگی دستگاه‌های بدن ازجمله بافت‌ها، رگ‌ها، غده‌ها، اعصاب، اجزای بدن، روده‌ها و شرایین می‌شود؛ چون تمامی این ارگان‌ها به‌دلیل عملیات مداوم و شبانه‌روزی سست و ضعیف می‌شوند. البته استراحت بدن به‌معنای آن نیست که عملکرد آن متوقف می‌شود، بلکه از سرعت عمل خود می‌کاهد تااستراحت کند.از سوی دیگر با آغاز ماه رمضان برنامه‌های زندگی هم دچار تحول می‌شوند و این تغییر برنامه هم روح انسان را تازه می‌کند و به انسان نشاط می‌دهد؛ به این دلیل که روح انسان، تغییر برنامه‌های خوراک و خواب و امثال آن را درک می‌کند. نکته جالب اینکه اهمیت روزه در سلامت‌انقدر مطرح شده که طی سال‌های اخیر در اروپا و بسیاری از کشورهای دیگر از طریق روزه برخی بیماری‌ها و امراض از جمله مشکلات گوارشی، چربی خون بالا و آسیب به سلول‌های عصبی را معالجه می‌کنند. مطالعات جدید هم آثار روزه‌داری بر افزایش کیفیت سلامت را تأیید کرده‌اند. در این شماره از ضمیمه تندرستی با بررسی مقالات بین‌المللی منتشرشده درباره اهمیت روزه‌داری و گفت‌وگو با متخصصان نکاتی درباره یک ماه تندرستی با ماه رمضان مطرح شده است که در ادامه می‌خوانید.



نه تنها پر هیز از خوردن و آشامیدن که رعایت بهداشت و سلامت هم به شما کمک می‌کند که ماه رمضان را با ارتقای شرایط روحی، روانی و معنوی خود سپری کنید. توصیه‌های متعددی در این باره مطرح است؛ از توجه به تغذیه و آبرسانی به بدن تا مدیریت خواب و شرایط بهداشتی و...

۱۰ سخنرانی مقوی

غذای سحری یک وعده بسیار مهم در ماه مبارک رمضان است زیرا تمام انرژی روزانه تا زمان افطار به آن بستگی دارد. برای حفظ سطح انرژی در طول روز، یک وعده غذای مغذی برای این وعده در نظر بگیرید. غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی، چربی‌های سالم و میوه‌ها و سبزی‌های تازه مصرف کنید تا در طول روز کمتر حس گرسنگی و تشنگی داشته باشید.



۵۲ افطاری خوب

یکی از توصیه‌های سنتی برای باز کردن روزه، خرما و آب گرم است که به تجدیدنرژی و آبرسانی بدن کمک می‌کند. توجه داشته باشید که وعده افطار هم به اندازه سحری اهمیت دارد و باید شامل یک وعده غذای متعادل شامل پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم باشد. پر خوری نکنید و غذاهای سرخ شده و قندی را هم محدود کنید چون می‌توانند باعث مشکلات گوارشی شوند.



۵۳ کم‌آب نشوید

یکی از واجبات ماه رمضان کم‌نشدن آب بدن است. برای جلوگیری از کم‌آبی بدن بین افطار تا سحر، مقدار مناسبی آب بنوشید؛ حداقل ۸ لیوان. این توصیه شامل نوشیدنی‌های کافئین‌دار نمی‌شود چون منجر به از دست دادن مایعات بدن می‌شوند. بعد از افطار یک شیشه آب در معرض دیدتان قرار دهید؛ یکی از راه‌هایی که کمک می‌کند خوردن آب را فراموش نکنید.



سفره جهانی افطار

یک ماه روزه‌داری در ماه رمضان نه تنها به عنوان

یک تمرین معنوی که به عنوان یک عامل مهم در ارتقای

سلامت در کشورهای مختلف ترویج می‌شود.

مریم سرخوش روزنامه نگار

سال‌هاست که در فواید روزه و روزه‌داری مطالب مختلفی منتشر می‌شود؛ اما جالب است بدانید که علاوه بر نکاتی که طی سال‌های گذشته در این حوزه مطرح شده، روزه‌داری در عصر مدرن هم به‌عنوان یک سبک زندگی سالم مورد تأیید مراجع علمی دنیا قرار گرفته‌است. این یعنی روزه گرفتن که طی سال‌های متمادی با رویکرد مذهبی و فرهنگی مورد توجه بوده، اکنون به‌عنوان یک روش اصلی در سلامت هم مطرح است و مطالعات جدید، نکات جالبی درباره آن مطرح می‌کنند. اگر پیش از این بازها شنیده‌اید که یک ماه روزه‌داری در ماه مبارک رمضان می‌تواند به دفع سموم از بدن، استراحت سیستم گوارش، کاهش التهابات بدن، اصلاح الگوی غذایی، تقویت سیستم ایمنی، تأثیرات معنوی و... کمک کند، حالا مطالعات علمی و پزشکی نشان داده فواید مهم‌تری در این باره وجود دارد؛ از جمله مدبریت و کنترل برخی بیماری‌های متابولیک، بهبود عملکرد مغز، بیماری‌های مزمن از جمله سرطان‌ها و حتی بیماری‌های عصبی و خودایمنی. در این گزارش می‌توانید نکات جالبی را درباره اهمیت روزه گرفتن در ماه رمضان و آثار مثبتی که بر سلامت فرد دارد، بخوانید.

فواید روزه اسلامی برای سلامت

روزه ماه رمضان شامل پرهیز از غذا و نوشیدنی از طلوع آفتاب تا غروب خورشید است که مطالعات نشان داده چندین فایده در حوزه سلامت به همراه دارد:

۱. بهبود حساسیت به انسولین

روزه گرفتن می‌تواند سطح انسولین را افزایش دهد. این هورمون به عضلات و سلول‌های چربی کمک می‌کند گلوکز اضافه را ذخیره کنند تا جریان خون مملو از گلوکز نشود. همچنین هورمون رشد انسانی تقویت می‌شود و به چربی‌سوزی کمک می‌کند.

۲. کاهش فشارخون

برخی از مطالعات نشان داده که روزه ماه رمضان با کاهش فشارخون مرتبط است.

۳. تغییرات متابولیک مطلوب

تحقیقات نشان می‌دهد که روزه‌داری ماه مبارک رمضان می‌تواند منجر به تغییرات متابولیک مفید شود که به‌طور بالقوه خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

۴. دفع سموم

غذاهای آماده و فرآوری‌شده حاوی مقادیر زیادی افزودنی‌اند که در اکثر موارد در بدن تبدیل به سموم مختلف و به‌عنوان چربی ذخیره می‌شوند. روزه گرفتن باعث ازبین‌رفتن بخشی از این چربی‌ها می‌شود.

۵. استراحت سیستم‌گوارش

روزه‌داری به اندام‌های گوارشی فرصت استراحت می‌دهد. البته فعالیت ایمن اندام‌ها به‌طور کامل قطع نمی‌شود و آنها به ترشحات گوارشی خود ادامه می‌دهند، اما در مقیاسی بسیار کمتر.

مطالعات جدید چه می‌گویند؟

یکی از مطالعات در سپتامبر ۲۰۲۴ در Annals of Internal Medicine

منتشر شد و نشان داد که اثرات روزه‌داری بر افراد مبتلا به بیماری‌های متابولیک قابل توجه است. افرادی که خوردوخوراک‌شان را طی بازه‌های چندساعته در روز محدود کردند، در مقایسه با افرادی که الگوهای غذایی نامحدود داشتند، چربی بیشتری از دست می‌دادند و کنترل قند خون در آنها بهبود بیشتری داشت. محققان این مزایا را به کاهش طبیعی کالری دریافتی، به‌ویژه از طریق کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها و درعین حال حفظ سطح پروتئین نسبت دادند.

در فوریه ۲۰۲۴ هم مطالعه‌ای در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد و نشان داد روزه‌داری در ماه رمضان به‌طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، کولورکتال و سینه را کاهش می‌دهد. مشابه این مطالعات تقریباً یک دهه پیش در ایران هم انجام شده بود. سال ۹۴ (۲۵ تا ۲۹ساله) روزه‌دار و غیرروزه‌دار نشان داد که یک‌ماه روزه‌داری در ماه مبارک رمضان منجر به کاهش معنادار سطوح گلوکز، انسولین، مقاومت به انسولین و تری‌گلیسرید در گروه روزه‌دار می‌شود.



افرادیکه خوردوخوراک‌شان را محدود کردند، در مقایسه با افرادی که الگوهای غذایی نامحدود داشتند، چربی بیشتری از دست می‌دادند و کنترل قند خون در آنها بهبود بیشتری داشت. محققان این مزایا را به کاهش طبیعی کالری دریافتی، به‌ویژه از طریق کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها و درعین حال حفظ سطح پروتئین نسبت داده‌اند.



تأثیر زندگی مدرن بر روزه‌داری

ورود فناوری و افزایش بینش علمی و پزشکی باعث تغییراتی در یک ماه روزه‌داری در سال است که می‌تواند به آگاهی از تغییرات بدن در مدت روزه گرفتن کمک کند.

۱. بینش علمی و پزشکی

در حالی که روزه‌داری به دلایل مذهبی انجام می‌شود، علم مدرن هم فواید سلامتی روزه متناوب مانند بهبود متابولیسم، ترمیم سلولی (اتوفژی) و اثرات بالقوه طول عمر را ثابت کرده‌است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که زمان غذاخوردن به اندازه آنچه می‌خورید مهم است و روزه بر ریتم شبانه‌روزی و سلامت کلی تأثیر دارد.

۲. نقش فناوری

ابزارهای دیجیتال به افراد کمک می‌کنند ساعات‌های روزه‌داری را ردیابی و وضعیت‌های متابولیک را کنترل کنند. ساعت‌های هوشمند و نمایشگرهای گلوکز هم به افراد اجازه می‌دهند میزان تأثیر روزه‌داری بر قند خون، ضربان قلب و... را اندازه‌گیری کنند. پیشرفت‌ها در تحقیقات هوش مصنوعی و میکروبیوم روده هم تعیین برنامه‌های روزه‌داری متناسب با ژنتیک و متابولیسم فرد را امکان‌پذیر ساخته‌است.

۳. روزه‌داری به وقت اکنون

روزه نه تنها به‌عنوان یک تمرین معنوی که به‌عنوان یک گرایش سلامت در کشورهای مختلف ترویج می‌شود؛ به این دلیل که تأثیرات آن بر دیابت، سرطان و بیماری‌های عصبی مورد مطالعه قرار گرفته و علاوه بر تکرش مذهبی به‌عنوان یک روش پزشکی برای سلامت هم مطرح است.

۴. جهانی‌شدن روزه‌داری

سنت‌های مختلف روزه‌داری از جمله رمضان به همراه روزه‌داری سایر کشورها مثل روزه بودایی اکنون به‌طور گسترده شناخته شده و در فرهنگ‌ها پذیرفته شده است.

روزه علیه بیماری‌ها

مطالعات جدید، روزه‌داری را حتی از نظر کمک آن به مدیریت بیماری‌ها و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف بررسی کرده‌اند. درباره برخی از این بیماری‌ها که به‌وسیله روزه‌داری می‌توان آنها را مدیریت کرد یا کاهش داد بیشتر بخوانید.

۱. اختلالات متابولیک

■ **دیابت نوع ۲:** روزه‌داری باعث بهبود حساسیت به انسولین، کاهش سطح قند خون و کاهش مقاومت به انسولین می‌شود. حتی برخی از مطالعات نشان می‌دهد که روزه‌داری می‌تواند به معکوس کردن دیابت در مراحل اولیه کمک کند.

■ **چاقی و مدیریت وزن:** با کاهش کالری دریافتی و ارتقای متابولیسم چربی، روزه‌داری به کاهش وزن هم کمک می‌کند و خطر عوارض مرتبط با چاقی را کاهش می‌دهد.

۲. بیماری‌های قلبی-عروقی

■ **فشارخون بالا:** روزه‌داری با کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب می‌تواند فشارخون را کاهش و سلامت شریانی را بهبود دهد.

■ **سطح کلسترول:** مطالعات نشان می‌دهد که روزه داری (LDL (کلسترول بد) را کاهش و HDL (کلسترول خوب) را افزایش می‌دهد که منجر به کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود.

■ **بیماری قلبی:** روزه‌داری به بهبود پروفایل لیپیدی و کاهش التهاب، همچنین کاهش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر کمک می‌کند.

۳. بیماری‌های عصبی

■ **بیماری آلزایمر و زوال عقل:** روزه باعث تحریک اتوفژی (پاکسازی سلولی) و کاهش تجمع پروتئین‌های مضر در مغز می‌شود و به‌طور بالقوه بیماری‌های عصبی را به تأخیر می‌اندازد.

■ **بیماری پارکینسون:** برخی مطالعات نشان می‌دهند که روزه گرفتن ممکن است از سلول‌های مغز محافظت کند و عملکرد میتو کندری را بهبود بخشد و علائم پارکینسون را کاهش دهد.

۴. سرطان

■ **کاهش خطر سرطان:** روزه‌داری سطح انسولین و التهاب را کاهش می‌دهد و محیطی ایجاد می‌کند که ممکن است به کندشدن رشد سلول‌های سرطانی بینجامد.

■ **تأثیر در شیمی‌درمانی:** مطالعات نشان داده‌اند که روزه گرفتن قبل از شیمی‌درمانی از سلول‌های سالم محافظت و سلول‌های سرطانی را نسبت به درمان آسیب‌پذیرتر می‌کند.

۵. بیماری‌های خودایمنی و التهابی

■ **آرتریت روماتوئید:** روزه نشانگرهای التهابی و به‌طور بالقوه درد و سفتی مفاصل را کاهش می‌دهد.

■ **ام‌اس:** برخی تحقیقات نشان می‌دهد که روزه می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تعدیل کند و علائم بیماری ام‌اس را کاهش دهد.

۶. سلامت دستگاه‌گوارش

■ **کمک به روده:** روزه به روده اجازه استراحت می‌دهد و تعادل میکروبیومی آن را تقویت می‌کند؛ همچنین می‌تواند علائم اختلالات مربوط به روده را کاهش دهد.

■ **کبد چرب:** روزه به کاهش چربی کبد و بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی را کاهش می‌دهد.

برخی محققان ثابت کرده‌اند که روزه‌داری می‌تواند در مبارزه با اعتیاد به موادی مثل نیکوتین، الکل، کافئین و... بسیار مؤثر باشد؛ هرچند برای ترک هر نوع اعتیادی روزه‌داری هم می‌تواند بسیار مؤثر باشد.



توجه جهانی به فواید

روزه‌داری

توجه جهانی به روزه‌داری، به‌ویژه فواید سلامت شناخته‌شده علمی آن، رو به افزایش است. تحقیقات در مورد روزه در ماه رمضان فرا تر از جهان اسلام مورد توجه قرار گرفته و با مطالعات انجام‌شده در کشورهایمانند ایالات متحده، بریتانیا و آلمان، اثرات آن بر متابولیسم، سلامت قلب و رفاه روانی بررسی شده‌است.

۱. کشورهای دارای اکثریت مسلمان

■ **امارات متحده عربی، عربستان سعودی، مصر، مالزی، اندونزی، ترکیه:** درحالی که روزه‌داری در درجه اول مذهبی است، این کشورها همچنین مزایای سلامتی آن را از طریق کمپین‌های سلامت ملی ترویج می‌کنند. ■ **ایران و پاکستان:** محققان این کشورها مطالعاتی را در مورد تأثیر روزه بر دیابت، سلامت قلب و عروق و چاقی انجام داده‌اند.

۲. کشورهای غربی

■ **ایالات متحده و کانادا:** روند روزه‌داری متناوب در آمریکای شمالی با روزه ماه رمضان مقایسه شده‌است. برخی از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی اکنون براساس الگوی روزه‌داری اسلامی، خوردن با محدودیت زمانی را توصیه می‌کنند. انجمن قلب آمریکا هم اعلام کرده، بررسی‌های سیستماتیک نشان داده‌اند که روزه‌داری ماه رمضان می‌تواند منجر به کاهش وزن و بهبود پروفایل چربی خون شود و به سلامت قلب کمک کند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که روزه‌داری ماه رمضان با افسردگی مرتبط است. ■ **بریتانیا:** محققان اثرات روزه‌داری ماه رمضان را بر سلامت متابولیک مطالعه کرده‌اند که منجر به توصیه‌های پزشکی برای بیماران شده که می‌خواهند با خیال راحت روزه بگیرند.

■ **آلمان و فرانسه:** متخصصان تغذیه و سلامت متابولیک، فواید روزه‌داری از جمله مواردی را که در ماه رمضان مشاهده می‌شود، برای کاهش وزن و پیشگیری از بیماری‌ها مورد توجه قرار داده‌اند.

۳. کشورهای آسیایی

■ **ژاپن:** دانشمندان ژاپنی در مورد محدودیت دریافت کالری و افزایش طول عمر با رعایت روزه‌داری توصیه‌هایی مطرح کرده‌اند. ■ **روسیه و چین:** برخی از مطالعات پزشکی در این کشورها به نقش بالقوه روزه در کاهش التهاب و بهبود عملکرد مغز پرداخته‌اند. ثابت شده که روزه‌داری مغز را در برابر استرس مقاوم‌تر می‌کند و خلق‌خو، حافظه و حتی ظرفیت یادگیری را بهبود می‌بخشد.