

## براءة الصيام من زيادة الوزن

سليم الذروي - رابع

قال الدكتور رشود الشرفاوي أخصائي علوم الأغذية ورئيس قسم الأغذية بجامعة الملك سعود إن هناك دراسة علمية أجريت في جامعة الملك سعود قسم علوم الأغذية والتغذية تثبت براءة الصيام من زيادة الوزن (البدانة) بعد تعديل الغذاء المتناول وإضافة بعض التمارين الرياضية، وقد خضع المشاركون في الدراسة لحمية تناسب أوزانهم وأعمارهم ونموزم، وقسمت الحمية إلى ثلاث وجبات مناسبة الإفطار، وجبة خفيفة في نصف الليل، السحور، ووضع لهم برنامج رياضي مناسب اعتمد على إجراء عمليات الإحماء لفترة ١٠ دقائق ثم مشي لمدة نصف ساعة ثم بعد ذلك تمارين مناسبة للهدنة ١٠ دقائق أي ما يعادل ٥٠ دقيقة يوميًا، بعد ذلك تجرى القياسات التي تحدد البدانة، وهي الوزن، ونسبة الدهون واتضح من ذلك أن هناك نقصًا في الوزن تراوح بين ٢ - ٣ كيلو جرامات خلال ٢٥ يومًا من رمضان، وكانت نسبة النقص في الدهون بمتوسط ٢ كيلو جرام، موضحًا أن هذا هو المطلوب في أي برنامج تغذوي لعلاج البدانة لأن يكون النقص في الدهون وليس الماء؛ لأن إنقاص الوزن عن طريق فقد السوائل له العديد من المشاكل الصحية، كما أن عملية إنقاص الوزن تحتاج إلى وقت ومتابعة واستمرارية حتى تعطي النتائج الجيدة بون أي مشاكل صحية لا قدر الله.

ويشير الشرفاوي إلى أن هناك بعض الأبحاث التي أثبتت أن للصيام فوائد في زيادة النشاط الذهني وتجديد الخلايا خاصة إذا وفق الإنسان في الصيام بصورة جيدة من حيث مراقبة النوم المناسب والراحة المناسبة، كما ثبتت وجود علاقة مباشرة بين الصوم والخلايا المرضية والهرمة لأن الخلايا التي تستهلك بسبب الصوم هي تلك الخلايا المريضة والتي تقدم بها العمر حيث يتم أكسبتها وحرقتها وتخلص الجسم منها، وأضاف الشرفاوي أن للصوم فوائد في الوقاية من الإصابة بكثير من الأمراض مثل السكري حيث يلاحظ في الصوم انخفاض نسبة السكر في الدم لأنني المعدلات وهذا مما يريح غدة البنكرياس.

ويؤكد الشرفاوي أن الصوم لمدة ١٢ ساعة يوميًا يكفي لتخليص المعدة من كل طعام متراكم بها مما يؤدي إلى إخمائها فرصة للراحة، كما يساعد الصوم في تخليص الجسم من الغازات ونواتج التفاعلات التي تنتج عن التخمة وسوء الهضم والتخمر في الأمعاء بسبب عدم قدرتها على امتصاص الطعام أو التخلص منه.

