

فواید روزه از دیدگاه طب

فواید روزه در تعدیل شخصیت



هریکی از هدایات قرآن برای سعادت دنیوی و اخروی انسان دارای ابعاد متعدّد است. روزه که یکی از پنج بنای اسلام است نیز دارای فواید زیاد دنیوی و اخروی میباشد. در جمله فواید دنیوی روزه بهبود صحت جسمی، روانی و اجتماعی میباشد. تحلیل اثرات روزه ای درست و نماز با حضور نشان میدهد که این دو بنای اسلام با تقویت نفس لوامه و تضعیف نفس اماره، تعادلی را بین احساس و اندیشه بوجود می آورد. تعادل بین احساس و اندیشه یک جزء فوق العاده مهم صحت جسمی، روانی و اجتماعی انسان است. روزه اراده انسان را برای کنترل خواهشات نفس، خیلی قوی میگرداند و اراده ای قوی یکی از عوامل خیلی ها مهم برای سعادت دارین انسان است. زیرا نیات منزّه خود را کسی میتواند جامه ای عمل بپوشاند که دارای اراده ای قوی باشد. عکس العمل روزه دار در مقابل کسیکه وی را ناسزا گفته اینست که وی مطابق ارشادات اسلام جواب بدهد که "من روزه دارم" و این چنین عکس العمل مستلزم اراده ای قوی می باشد. این نوع برخورد روزه دار در آن قسمت از محتویات شخصیت وی تعدیل می آورد که علمای روحیات آنرا ایگو Ego (نفس اماره) نامیده اند. مهار ساختن ایگو باعث تقویت اخلاق تواضع، صبر، رحمدلی، درک بهتر حقایق و قضاوت عادلانه میگردد.

فواید صحی روزه

در شروع سال ۲۰۱۳ ذوات چند از محققین طبی انگلستان بعد از مطالعه صدها تحقیقات انجام شده، مقاله ای را در نشر کردند. این مقاله ثابت ساخت که یگانه طریقه ای تداوی مرض چاقی مفرط که بدون عوارض است، روزه میباشد. این مقاله همچنان ثابت می سازد که روزه از خراب گردیدن آخذه های هورمون انسولین جلوگیری نموده و مانع امراض چند بشمول مرض شکر میگردد. تحقیقات دیگر نشان میدهد که روزه سلولهای جدید را در مغز بوجود می آورد. نموی سلولها در قسمتی از مغز (Hippocampus) صورت می گیرد که جای حافظه و تعقل انسان است. این اثر روزه بر علاوه بهبود حافظه، و تعقل، ظرفیت آموزش چیزهای نورا در اشخاص سالخورده بالا برده باعث تقلیل واقعات امراض مغزی چون (Alzheimer) (فراموشی شدید زمان پیری) میگردد. روزه هورمون نشو و نمو (Growth Hormone) را در خون روزه دار ۲۰چند زیاد میسازد و فعالیت این هورمون باعث تغییرات متعدّد صحی گردیده که یکی آن بهبود صحت قلب و تحفظ عضلات است. سپورت بدنی نیز هورمون نشو و نمو (Growth Hormone) را در بدن ازدیاد می بخشد لذا آنهایکه می توانند، در هنگام روزه سپورت را نیز انجام دهند، از مفاد فوق العاده صحت بخش روزه برخوردار میگرددند. روزه همچنان باعث تخلیه بدن از مایکول های مضر (Toxins) گردیده و التهاب عمومی بدن را کاهش می بخشد و این اثر روزه باعث جلوگیری وقوع تعداد زیاد امراض میگردد. در هنگام روزه وقتیکه انسان از چربی بدن برای انرژی کار می گیرد، مواد متعدّد دیگر را که در چربی بدن ذخیره گردیده و باعث امراض میگردد نیز از بدن دور ساخته و این مواد شامل ذرات مضر هوایی آلوده شهر هاست که در مواد شحمی انسان جا گرفته اند. در زمان دور کردن شحم، بدن کلسترول خون را نیز کم میسازد و این تغییر خیلی صحت بخش است. برخی از تجارب مشترک روزه داران مخصوصاً کسانیکه روزه را بصورت درست آن گرفتند، اینست که روزه باعث خوشی روانی ایشان گردیده و فکرو فهم شان تیز تر و روشن تر میگردد و همچنان انرژی بدن شان خیلی بالا می رود. یکی از میکانزم چنین تغییرات روانی از نگاه بیالوژی انسان اینست که در هفته دوم ماه روزه و بقیه آن ترشح هورمون های اندورفن در خون نیز زیاد میگردد این هورمون ها انسان را آرام، خوش و بیدار نگه میدارد و لذا هورمون های اندورفن صحت روانی انسان را خیلی بهبودی می بخشد. کمبود اندورفن در مغز انسانها یکی از فکتور هاست که شخص را وا میدارد تا در جستجوی مواد نشه آور باشد. برخی از معتادین به کمبود شدید اندورفن

دچارند. از اینکه روزه می تواند ترشح هورمون اندورفین را بالا ببرد، گرفتن درست روزه در بین جوانان می تواند در کاهش اعتیاد به مواد مخدر رول مهم را داشته باشد.

طریقه بهتر صرف غذا و مایعات

اکنون که از روزه درست (مطابق طب) نام بردیم لازم است در ایام مبارک رمضان نقاط چند که مراعات آن فواید جسمی و روانی روزه دار را بیشتر می سازد عرض گردد:

۱- خوردن زیاد غذا بعد از افطار روزه و آن هم غذاهای خیلی چرب و یا خیلی شیرین فواید صحتی روزه را زایل میسازد. در ماه مبارک رمضان مخصوصاً در هنگام سحور باید غذای مصرف گردد که در آن الیاف (Fiber) زیاد بوده و نیز دارای مواد نشایسته مغلق و پروتئین باشد. این نوع غذاها عبارت اند از سبزیجات، میوه جات، دال، نخود، لوبیا، نان سبوس دار و غیره. پوست میوه جات دارای الیاف صحت بخش است و مصرف غذا های مملو از الیاف به آهستگی هضم گردیده و شخص روزه دار به مشکلات کمی انرژی در طول روز دچار نمیگردد. در هنگام سحور غذا همچنان باید دارای مواد پروتئینی و کمی شحم باشد. غذا های پروتئین دار عبارت اند از گوشت، لوبیا، نخود، دال، ماهی، تخم مرغ، ماست، شیر و غیره که باید در خوردن آن طریقه مسنونه که صرف غذا قبل از آنکه سیر گردیم، بس نمائیم، مراعات گردد.

۲- از خوردن غذا هائیکه در روغن سرخ شده باید جداً پرهیز گردد. استفاده از پکوره، سمبوسه، چپس کچالو و غیره غذا هائیکه در روغن سرخ میگردند و عادت مردم ما در ماه روزه گردیده به صحت مفید نیست. همچنان خوردن شیرینی باب در ماه روزه (غیر از شیرینی انیکه در میوه جات موجود است) برای صحت مفید نمی باشد. (در کیک و کلهچه انیکه درین منطقه جهان پخته میگردند نه تنها روغن زیاد است بلکه روغنیکه در آنها استعمال گردیده اکثراً روغن های غیر صحتی میباشند. روغن نباتی جامد که اکنون در بازار های کشور به فروش می رسند، روغن صحتی نیست).

۳- مشکل بزرگ مردم در ماه روزه تشنگی است. برای رفع این مشکل لازم است که شبانه بعد از افطار مایعات زیاد نوشیده شود تا مایعات ضایع شده جبران گردد. همچنان، در وقت سحور مایعات زیاد که بهترین آن آب پاک صحتی (نه کوکاکولا و غیره نوشیدنی های گاز دار) است نوشیده شود. در هنگام روزه استعمال مایعات که در آن مواد کافین باشد به حد اقل مصرف گردد. نوشابه کافین دار عبارت اند از کوکاکولا، چای، قهوه، و غیره. دلیل اینک این نوشابه ها استعمال نگرند، اینست که کافین یک ماده "مدر(ادرآور) است و باعث اطراح آب از بدن میگردد و کمی آب بدن باعث امراض و مشکلات صحتی متعدد شده می تواند. از اینک امسال ماه روزه در فصل گرما آمده، مایعات بدن توسط عرق ضایع میگردد و با ضایع شدن مایعات یک تعداد از منرالهای بدن بشمول نمک بدن نیز کم میگردند. لذا توصیه میگردد که اگر داکتر شما را از نمک پرهیز نداده باشد، مقدار نمک خود را در هنگام سحور کمی زیاد بسازید. شما همچنان می توانید پاکت های (نمکول) را که برای تداوی اسهالات در بازار موجود است خریداری کرده و یک مقدار خیلی کم آنرا با آب مصرف کنید. این کار شما باعث آن میگردد که مایعات و منرالهای بدن تان در ماه روزه کم نگرند و هم از مفاد صحتی روزه برخوردار گردید. اطفالیکه عمر شان از ۸ سال کم تر است از نگاه طب نباید تمام ماه رمضان را روزه بگیرند. از نگاه طب مادران با ردار و شیرده نباید روزه بگیرند و اینک چگونه روزه را جبران کنند از ملا امام صاحب مذهب مربوطه خود فتوا بگیرند. کسانیکه به امراض سنگ کرده مبتلا اند، یا مرض شکر دارند و یا فشار خون شان بلند است لازم است که با داکتر خود مشوره کنند که آیا روزه بگیرند یا خیر و باساس نظر داکتر تصمیم بگیرند.

ماه رمضان ماه تقویت اراده و نجات انسان از عادات مضر است این ماه بهترین وقت برای خلاصی از اعتیاد به سگرت، الکول و مواد مخدر است. از برکت این ماه باید استفاده کرد تا به تدریج خود را از عادت خطر ناک سگرت، الکول و مواد مخدر نجات دهیم. در ماه روزه فعالیت انقلاب (قدرت هضم و به مصرف رسانیدن غذا برای تولید انرژی) بدن ما نیز کم میگردد و این برای آنست که بدن ذخیره های انرژی خود را در زمان روزه داری و یا زمان قحطی بصورت خیلی اقتصادی بمصرف برساند. ما با همین فعالیت کم شده به استقبال عید می رویم و اگر در خوردن غذاها احتیاط نکنیم و به اصطلاح بعد از ختم روزه در هنگام عید و بعد از آن پرخوری نمائیم چون فعالیت انقلاب بدن پائین است بسیار به زودی وزن بدن ما زیاد میگردد و کلسترول خون نیز بالا می رود. پس توصیه من اینست که بعد از روزه غذا کم مصرف گردد مخصوصاً از غذاهای روغنی و یا بسیار شیرین باید خیلی کم استفاده گردد. و در عوض سه بار غذا شما می توانید چهار یا پنج بار در روز غذا مصرف کنید ولی هر بار غذا را خیلی کم مصرف کنید. تعداد دفعات مصرف غذا در روز باعث آن میگردد که به تدریج انقلاب بدن شما فعال تر گردد. تعدد دفعات

مصرف کم غذا از رسوب شحم و چاقی نیز جلوگیری میکند. خلاصتاً باید عرض کرد که در روزهای عید و هم در طول هفته بعد از آن غذا کم مصرف گردد و غذا شامل سبزیجات و میوه جات باشد و هم مایعات صحتی زیاد مصرف گردد (لا اقل ۸ کیلاس در ۲۴ ساعت).



روزه یکی از آن نسخه های الهی است که باذن خالق لایزال با آوردن تغییرات مثبت در صحت و شخصیت انسان باعث سعادت دارین وی میگردد. نگهداری این تغییرات مثبت بکمک "صبر و الصلوة" در یازده ماه بعدی سال قدمیست در جهت تزکیه نفس روزه دار و بهبود صحت جسمی، روانی و اجتماعی وی.

بعون خالق لا یزال عملی کردن این توصیه ها باعث آن خواهد شد که از روزه ماه مبارک رمضان بهره بیشتر و دوام دار تر داشته باشید. بامید سعادت مسلمانان و به امید صلح و سلم در کشور.