

((أثر صيام رمضان على بعض المقاييس الفسيولوجية))

المقدمة:-

الصيام ليس الامتناع عن الطعام والشراب وملذات الحياة لساعات معدودة من النهار، بل هو تغير في العادات السلوكية للإنسان وهو إستراتيجية لها اثر ايجابي في تحسين تحمل الإنسان للإجهاد وكبح الأمراض من خلال التغيرات الأيضية التي تحدث في الجسم لتوفير الحماية ولتحسين أداء أجهزته المختلفة إذ ثبت أن لحجم وتكرار الوجبات الغذائية اثر سلبي على صحة الإنسان والتي ارتبطت بعلاق طردية مع أمراض القلب والأوعية الدموية و داء السكر وبعض حالات السرطان، وقد ثبت ان للصيام المتقطع دور مباشر في تحسين صحة الإنسان من خلال كبحه لتطور العديد من الأمراض . يصاحب الصيام انخفاضاً في وزن الجسم قد يصل إلى 1.2 كغم بس الجفاف وفقدان الماء واستهلاك 5% من الدهون المخزونة في الجسم كمصدر للطاقة وخصوصاً في أيام الصيام أسفر عن زيادة معنوية في الوزن لدى الصائمين بسبب تنوع الوجبات وغناها بالدهون والبروتينات والكربوهيدرات رغم انخفاض عددها. و قد أثبتت دراسات عدم وجود اثر سلبي للصيام على صحة النساء الحوامل بل على العكس من ذلك ثبت وجود زيادة معنوية في أوزان الصائمات الحوامل مقارنة مع أوزان الحوامل غير الصائمات، وان أوزان الأطفال المولودين من أمهات صائمات خلال رمضان كانوا أكثر وزناً بحدود 70-100 غرام مقارنة مع الأطفال المولودين من أمهات غير صائمات الحالات الواردة إلى المراكز الصحية خلال شهر رمضان مقارنة مع باقي أشهر التحسن ملحوظ لدى

الصائم في وظيفة الكبد الكلية وبقية اعضاء الجسم وبناء على ما تقدم يمكننا القول إن هذا النظام المنهجي للحياة والذي يستمر 29-30 لا يمس الجوانب السلوكية والروحية للصائم يومأبل هو أكثر عمقا. لذا أصبح محتم علينا تسليط الضوء على تأثير الصيام على صحة الإنسان وذلك من خلال تتبعنا لفعالية الجهاز المناعي لجسم الصائم على مدار شهر رمضان.

* بعض المقاييس الفسيولوجية:-

تم إجراء العديد من الدراسات حول تأثير التردد اللاسلكي على العديد من المعلمات الفسيولوجية بعض النتائج مثيرة للجدل. أجريت هذه الدراسة لتحديد تأثير على بعض معلمات الدم هناك انخفاض طفيف في وزن الجسم ، ولكن الفرق ليس كبيرا. أيضا ، هناك انخفاض طفيف في الجلوكوز في الدم ، ولكن هذا الانخفاض ليس بسيط انخفاض كبير. بينما لا توجد زيادة ملحوظة في اليوريا في الدم. ومع ذلك ، تعريف الدهون في هذه الدراسة. تم إجراء تأثير العثور على انخفاض كبير في مصل الدم كولسترول من 3.162 في بداية رمضان إلى 7.147 ملغم / ديسيلتر في نهاية رمضان. و هناك انخفاض كبير في الدهون الثلاثية في الدم من 5.91 إلى 5.79 مجم / ديسيلتر. علاوة على ذلك ، انخفاض كبير في مصل الكوليسترول الضار من 7.121 إلى 1.78 مجم / ديسيلتر في نهاية شهر رمضان. في حين ، هناك زيادة كبيرة في مصل الكوليسترول عالي الكثافة- من

1.2 في بداية رمضان إلى 4.33 مجم / ديسيلتر في نهاية رمضان. لذلك ، يرتبط HDL بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. لهذا السبب ، فإن صيام رمضان هو حماية جيدة لنظام القلب والأوعية الدموية الكلمات الأساسية: صيام رمضان ، وزن الجسم ، جلوكوز الدم ، اليوريا ، الكوليسترول ، HDL-كوليسترول. مقدمة: يمكن أن يقدم صيام رمضان نموذج بحث ممتاز للدراسة من التمثيل الغذائي البشري السلوك في الآونة الأخيرة ، تم استخدام العديد من دراسات

التمثيل الغذائي لدى الجسم آليات تنظيمية يتم تنشيطها أثناء الصيام ،
عن طريق

طريقة فعالة للاستخدام من دهون الجسم (5). (تم الإبلاغ عن نتائج
متضاربة حول تأثير للدهون الغذائية على التغيرات في الدم مستويات
الدراسة هذه من الهدف). (5,6,7,8,9,10,11) أثناء الكوليسترول هو
تقييم تأثير على مختلف المعلمات الفسيولوجية يتعامل مع التغيرات
في وزن الجسم ، جلوكوز الدم ، اليوريا الكوليسترول.الموضوعات
الأساليب: أجريت الدراسة على الأطباء بمستشفى شارك 30 من الذكور
الأصحاء العاديين الأطباء في دراسة الشيخوخة بين 26 إلى 30 عامًا ،
المقيمين في نزل من المستشفى. شاركوا جميعًا في نوع مماثل من
النشاط البدني أخذ نفس النوع من الطعام. سمح للمتطوعين بتناول ما
يريدون تقليل تناول الدهون في النظام الغذائي. أجريت الدراسة في
شهر رمضان الكريم من 26 أكتوبر إلى 24 نوفمبر

2003. كان متوسط مدة الصيام حوالي 12 ساعة تراوحت درجة
الحرارة القصوى من 10 إلى 15 درجة مئوية تم سحب خمسة مل من
الدم الوريدي من كل متطوع بعد حوالي 10 ساعات من الصيام في
الأول 27 من رمضان تم الحصول على المصل . تم قياس وزن الجسم
إلى أقرب 100 جرام. تم إجراء إحصائيات وصفية. تم استخدام اختبار
الطالب T لمقارنة قيم لمعلمات مختلفة. النتائج: يلخص الجدول تأثير
رمضان الصيام على معلمات الدم ووزن الجسم. هناك انخفاض طفيف
في وزن الجسم من 7.70 إلى 7.69 كجم ، لكن الفرق ليس كبيرًا. فيما
يتعلق بمعايير الدم ، هناك انخفاض طفيف في انخفاض في جلوكوز
الدم من 89.3 إلى 55.3

الخلاصة:-

للصيام فوائد كبيرة على جسم الانسان من خلال تأثيره بالسيطرة على
مستوى بعض المقاييس الفسيولوجية وتنظيم عملها وتم أستنتاج ذلك
من دراسات اجريت ومقارنات بين أشخاص أصحاء وأشخاص مرضى.

References:-

- Abolfazl, K. ; Mostafa, N. ; Soleiman, K. ; Jafar, N. ;
Hosein, Y. ; Amirgholi, J. (2007).
Impact of maternal Ramadan fasting on growth
parameters in exclusively breast-fed
Infants. Iran J. Pediatr, 17 (4), 345-352.
- Ahmed, AE.E. ; Peter, JB. (1995). Clinical utility of
complement assessment. Clin. Diagn.
Lab. Immunol. 2, 509-17.
- Akuchekian, S.; Ebrahimi, A. ; Alvandian, S. (2004).
Effect of the holy month of Ramadan
on coping strategies. J. Rese. Med. Sci., 9 (2), 65-68.
- Al-Dubeikil, K. Y. ; Abdul-Lateef, W. K. (2003). Ramadan
fasting and rheumatoid arthritis.
J. Bahrain Med Bulletin, 25 (2), 1-7.
- Allen, R.C. ; Pruitt, B.A. (1982). Humoral-phagocyte
axis
of immune defense in burn
patients. Chem. Olluminogenic probing. Arhc. Surg.
117, 133-40
- Aylin, Y. ; Bumin, D. ; Murat, A.; Ramazan, A. ; Alpay, H .
(2004). The effect of fasting
month of Ramadan on the abdominal fat distribution:
assessment by computed
tomography. Tohoku J. of Experimen. Med. 204 (3),
179-187.
- Azizi, F. (2002). Research in islamic fasting and health.

- Ann. Saudi. Med., 22, 186-91.
- Bussiere, F. I. ; Tridon, A.; Zimowska, W.; Mazur, A. ;
Rayssiguier, Y. (2003). Increase in
complement component C3 is an early response to
experimental magnesium
deficiency in rats. Life Sci. 73 (4) , 499-507.
- Cheah, S. H. ; Chng, S. L. ; Husain, R. ; Duncan, M.T.
(1990). Effects of fasting during
Ramadan on urinary excretion in Malaysian muslims.
British J. nutrition. 63 (2),
329-37.
- Davoodabadi, A. ; Akbari, H. ; Rasoulinejad, A. (2005).
The impact of fasting during the
holy month of Ramadan on incidence of acute
appendicitis. I.J.MS. 30 (1),
21-23.
- Dikensoy, E. ; Balat, O. ; Cebesoy, B. ; Ozkur, A. ; Cicek,
H. ; Can, G. (2008). Effect of
fasting during Ramadan on fetal development and
maternal health. J. Obste.
Gynaecolo. Rese. 34 (4), 494-8.
- Fedail, S. S.; Murphy, D.; Salih, S.Y.; Bolton, C.H ;
Harvey,
R.F. (1982). Changes in
certain blood constituents during Ramadan. American
J. Clinl. Nutrition., 36, 350-
353.
- Frost, G. ; Pirani, S. (1987). Meal frequency and
nutritional intake during Ramadan: a pilot

study. Human Nutrition Applied Nutrition. Ann. Rev.
Nutrition. 25, 237-260.

تم آخر تعديل في: ٥:١٥ م