

علم پزشکی نوین ثابت کرده است روزه بیماری‌هایی را درمان میکند که انسان عصر نوین در اثر افزایش مصرف غذاهای ناسالم دچار آن میشود.



روزه داری ماه رمضان میتواند با کاهش سطح سایتوکاین‌های التهابی، بدون تاثیر منفی بر قدرت سیستم ایمنی بدن در افراد سالم، منجر به کاهش التهاب در بدن شود. سایر اثرات فیزیولوژیک روزه داری از قبیل کاهش وزن در طول ماه رمضان نیز به طور غیرمستقیم اثرات مثبتی بر قدرت سیستم ایمنی بدن و توانایی مبارزه علیه عفونت‌های بیماری‌زا میگذارد. بافت چربی بیش از حد در افراد چاق منجر به نقص سیستم ایمنی در این افراد میشود؛ در حقیقت بافت چربی نه تنها به عنوان محل نگه داری لیپیدها عمل میکند بلکه انواع مختلفی از فاکتورهای پیش التهابی تحت عنوان "آدیپوکین" از آن ترشح میشود. لذا برخی اثرات روزه داری در کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی بدن در افراد چاق یا دارای اضافه وزن ممکن است در نتیجه کاهش بافت چربی و کاهش ترشح آدیپوکین‌ها باشد.

رمضان؛ یعنی مرحم دل‌های توبه  
کنندگان؛ دل‌هایی که سوخته از گناه و  
گداخته از بی‌معرفتی هاست؛  
ماهی که در آن، فریادگرایی عاشقان  
اوج می‌گیرد و کاسه‌های تهی دستان،  
رو به میزبان آن بلند است.

فانوس مهربانی خدا را بی‌ن که بر آستان  
عرش آویزان کرده است، ماه رمضان  
تو را می‌خواند و این فانوس از آن  
بیداردلان سحر خیز و روزه داران پاک  
طینت است.



روزه داری یکی از مهم‌ترین فرایض اسلامی است و توسط مسلمانان به مدت یک ماه انجام می‌شود که دارای فواید متنوعی است. آثار مثبت جسمی زیادی در افراد سالم و بیمار برای روزه داری بیان شده است که از جمله آن میتوان به اثر بر سوخت و ساز، غلظت هورمون‌ها، فعالیت کلیه، آزمایش‌های کبدی، دستگاه گوارش، دستگاه قلب و عروق، آثار عصبی و روانی، اثر بر الکترولیت‌ها، شاخص‌های خونسازی، اثر بر کاهش وزن و ... اشاره کرد.

رمضان می‌آید؛ با کوله باری از تجرد نور  
می‌خواهد بیاموزد که یکی هست و هیچ  
نیست جز او. می‌خواهد بگوید اگر سر  
کلاس خودسازی بنشین، درمی‌یابی که  
عددی جز یک نیست؛ زیرا مصداقی جز  
یکی نیست.

رمضان آمده تا بگوید گر تو این انبان ز نان  
خالی کنی، گنج معرفت می‌شود. آمده تا  
بگوید دهان از طعام بر بند تا خورنده میوه  
درخت عشق شوی که منادی، دیروقتی است  
تو را به سوی خدا می‌خواند و تو در بند  
طعام و لباسی.

رمضان آمد تا شلاق به تن غفلت بزند و دست  
نوازش بر سر فطرت کشد؛ شاید غبار از  
جان برافتد.

رمضان آمده است؛ مثل بهار چمن زارهای  
احساس.  
خوش آمد!





مثالی دیگر در خصوص تاثیر روزه داری بر سیستم ایمنی بدن، مسلمانان مبتلا به ویروس HIV هستند. بر اساس مطالعات در این بیماران روزه داری منجر به کاهش دوز درمانی داروهای آنتی ویروس از دوبرار در روز به یک بار در روز، بدون تاثیر منفی بر نتیجه درمان بیماری، می شود.



## به نام خداوند بخشنده ی مهربان



۳) بهبود عملکرد مغزی: مطالعاتی که روی حیوانات انجام شده نشان می دهد که روزه داری یا به اصطلاح Fasting در این حیوانات در بهبود پارکینسون و آلزایمر نقش دارد. همچنین سایر مطالعات نشان میدهند که روزه داری در سلامت مغز و افزایش تولید سلول های عصبی موثر است.

در مطالعات انسانی گزارش شده که روزه داری در کاهش علائم اضطراب و افسردگی اثرگذار است.

۵) امکان تاخیر در پیری و افزایش رشد و متابولیسم: در مطالعات حیوانی نشان داده شده که Fasting یا به طور ویژه اتخاذ رژیم غذایی کم پروتئین با افزایش امید به زندگی در ارتباط است. در مطالعات انسانی دیده شده که روزه داری باعث افزایش هورمون رشد که نقش مهمی در ترمیم، متابولیسم، کاهش وزن و استحکام ماهیچه دارد، می شود.

۶) کاهش وزن: مطالعات نشان می دهند که کنترل زمان هایی که غذا خورده می شود می تواند به کاهش وزن، از بین رفتن چربی و افزایش لیپید خون کمک کند.

## ۵ فایده روزه داری برای سلامت انسان

۱) تنظیم قند خون: مطالعات زیادی از کاربرد روزه داری در کنترل قند خون و کاهش ریسک دیابت حمایت میکنند؛ اگرچه جنسیت در این مسئله تاثیرگذار است و مطالعات بیشتری احتیاج است.

۲) ممانعت از بروز بیماری ها: سبک کردن غذای نرمال روزانه، به بدن زمان بیشتری برای تمرکز بر روی سایر عملکرد هایش از جمله جلوگیری از بروز بیماری ها می دهد. همچنین ریسک ابتلا به بیماری های مزمنی مانند بیماری های قلبی، مولتیپل اسکلروزیس و آرتریت روماتوئید کاهش میابد.

کاری از انجمن های علمی  
علوم آزمایشگاهی و تکنولوژی پرتوشناسی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

اردیبهشت ۱۴۰۱

