

بسم الله الرحمن الرحيم

## الصيام :صحة ...أم تخمة ؟

الدكتور

حسان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب

في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة

زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن

زميل الكلية الملكية للأطباء في أيرلندا

زميل الكلية الملكية للأطباء في غلاسجو

زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

ها هو رمضان حل علينا ببركاته ونعمائه ، والناس إزاءه أنواع : فمنهم لا يرى فيه إلا جوعا لا تتحمله أعصاب معدته ، وعطشا لا تقوى عليه مجاري عروقه. ومنهم من يرى في رمضان موسما سنويا للموائد الزاخرة بألوان الطعام والشراب ، وفرصة جميلة للسهر واللهو الممتد إلى بزوغ الفجر والنوم العميق في النهار حتى غروب الشمس ، فإذا كان ذا معاملة ساءت معاملته ، وإن كان موظفا ثقل عليه أداء واجبه .

ومنهم - وهم الفائزون - من يرون في رمضان شهرا غير هذا كله . يرون فيه دورة تدريبية لتجديد معان في نفوس الناس من الخلق النبيل ، والإيثار الجميل ، والصبر الكريم .

وقد يحمل شهر الصيام الراحة الصحية لكثير من المرضى .. إلا أنه قد يبعث من جديد شكوى مرضية عند من لم يحسن الاستعادة من الصيام .

فقد قام بعض الباحثين من الدار البيضاء في المغرب بدراسة ميدانية لمن يعانون من سوء الهضم في رمضان ، فقاموا باختبار 1860 شخصا من البالغين ( 15 سنة فما فوق ) من الرجال والنساء . وبدأت الدراسة من آخر شعبان . وكان يشترط أن يكون هؤلاء أصحاب لا يشكون من أية أعراض من أعراض سوء الهضم المذكورة أعلاه . وقد ذهل الباحثون عندما وجدوا أن 12.4 % كانوا يعانون من سوء الهضم في الأسبوع

الأول من الشهر الكريم . وبحساب سكان الدار البيضاء وجد الباحثون أن 330.000  
شخصاً قد عانوا من سوء الهضم في هذا الشهر الكريم .

فما هو السبب في ذلك ، رغم ما نعرف أن الصيام هو خير علاج لسوء الهضم ؟  
والحقيقة أن مرد ذلك هو العادات الشائعة في بلاد المسلمين ، حيث يأكلون في رمضان  
أضعاف ما يأكلونه في غير رمضان . وتعمل السيدات في البيوت - كما يقول الدكتور  
محمد علي البار - جاهدات طوال الشهر لإرضاء شهوات الطعام لدى أزواجهن وبقية  
أفراد الأسرة ويتفننن تفننا مذهلاً في أنواع الأطعمة والحلويات . وتبدأ الحركة في البيوت  
من بعد صلاة الظهر ، ويستمر الإعداد للطعام إلى قرب أذان المغرب .. ثم تبدأ معركة  
الكل على الطعام ، والانتقام لساعات الصيام .. ثم سهرات متواصلة مع المسلسلات  
التلفزيونية والمسابقات الرمضانية ، مع تناول المكسرات والحلويات طوال الليل ، حتى  
إذا أذن الليل بالانصرام ، جاءت الوقفة الأخيرة في وجبة السحور المتخمة .  
ومن الناس من يفرط في طعامه وشرابه .. لا لسبب إلا لإخماد لهيب القلق ، أو الهم  
الذي يعيشه .. وهؤلاء يسببون لأنفسهم عسراً في الهضم ، وتلبكا في الأمعاء . وهم  
بذلك يصرفون اهتمام جهازهم العصبي عن مشاكل الحياة اليومية إلى ما يعيشونه من  
متاعب الأمعاء والقولون فيتعطل تفكيرهم ، وينشغل بالهم بعملية الهضم وهذا مصداق  
الحكمة القائلة : " البطننة تذهب الفطنة " .

وإذا كانت البطنة تذهب بالفطنة ، فإن الصوم يقوي الفطنة ويحسن نشاطها ، فلقد كان المفكر اليوناني سقراط يصف بالوحشية أو بالهمجية الذين كانوا يتناولون أكثر من وجبتين غذائيتين في اليوم .. ترى ما عساه أن يصف " متمدني العصر الحديث " الذين يأكلون لذائذ الطعام في وجبات ثلاث وما بين الوجبات ، وما تشتتبه الأنفس من مقبلات ومشهيات ، ثم يخلدون للنوم على ضجيج المعدة والأمعاء ، تتقلب على بعضها البعض مثقلة بما فيها من مأكولات . وما أن يستيقظوا في الصباح حتى يعودوا لتناول الطعام من جديد .

### الصوم وجهاز الهضم:

وقد تبدو فائدة رمضان من الناحية الطبية لدى المصابين بالالتهابات الهضمية المزمنة ، وفي طبيعتها الالتهاب المعدي المزمن ، وهو أول من يستفيد من هذا الفرض الديني .. إذ أن الطعام يؤذي الالتهاب ويزيده في شتى الحالات . والصوم يحمل إلى هذه الشكوى راحة تمتد طيلة أيام الشهر .. وتكون ذات أثر كبير في شفاء الالتهاب . كما أن التهاب الأمعاء المزمن والتهاب القولون المزمن يستفيدان من الصوم كثيرا .. فأبعاد الغشاء المخاطي للأمعاء عن تماس الطعام مدة طويلة يرمم الخلايا الملتهبة .. ويقلل من إفرازاتها المرضية الكثيرة ، ويخفف سوائلها المخاطية ويقدم معونة أساسية في شفاء هذه الإصابات المعوية المزمنة .

وإذا كان الصوم يفيد في حالات الالتهاب فإنه - كما يقول الأستاذ الدكتور منذر الدقاق

- قد يزيد في آلام المصابين بالقرحة المعدية أو الاثني عشرية ، فيثيرها إن كانت

هاجعة ، إذ أن بقاء المعدة فارغة لدى المصاب بالقرحة لساعات طويلة ، يجعل الإفراز

المعدي الحامض يتراكم في جوف المعدة الفارغة . والإفراز الحامضي يحتاج إلى معدل

يبدد فعله وأذاه . وقد اعتاد المريض أن يستخدم الأطعمة في فترات متعددة من اليوم

لتعديل الحموضة الزائدة لمعدته .

وإذا ما تتابع الإفراز المعدي الحامض في معدة فارغة .. ازدادت آلام البطن واشتدت

وعادت نوبة القرحة الهضمية إلى أخذ شكلها المعروف .

وللأسف فإن جهاز الهضم عند كثير من المسلمين في بلادنا معرض لنوع من التعب

الخاص .. حيث يختص الطعام الشرقي بصعوبة الهضم ، لثقله وكثرة الدسم فيه ،

وتعقد أصول طبخه ، وتعدد أجزائه المخلوطة . وثقل هذا الطعام يحمل إلى جهاز

الهضم عبئاً شديداً خلال فترة مديدة من السنة .. حتى يأتي شهر رمضان فيقدم راحة

ضرورية لجهاز متعب .

ولا شك أن الإكثار من خلط الطعام ، وتعدد أنواعه المتنافرة من حامضه وحلوه ، ومن

الطعام الدسم والمقالي وأشباهها ، ومن التوابل والبهارات ثم بما يتبع ذلك من الكنائف

والحلويات .. كل هذا يجعل المعدة في وضع صعب جدا لا تقوى عليه .. فتجد نفسها تصرخ بالجشاء أو تطبل البطن ، أو الغازات ..

### الصوم رحلة استجمام للمعدة :

فالصوم يجلب الراحة للمعدة ، ويتيح لها فرصة إصلاح ما أتلّف منها . والمعدة التي طالما تمددت أثناء عملها المفرط تستعيد حجمها العادي ، وتتكمش عندما تكون فارغة خلال فترة الصوم . ويسير ما أصاب المعدة من متاعب والتهاب نحو الشفاء .

ولا شيء يمكن أن يرجع النشاط لجهاز هضمي متعب ، ولأمعاء منهكة ، وغدد مرهقة مثل الصوم الصحي . يقول الدكتور ديوي : " إن الصوم يعتبر بمثابة راحة استشفائية " . ويقول : " إن الراحة لا تشفي من كسر في العظم ، ولا جرح من الجروح .. ولكنها -

أي الراحة - تهيئ جميع الظروف اللازمة للشفاء "

ويقول الدكتور شيلتون : " إن المعدة العليلّة أو الضعيفة تستفيد من فترة الراحة التي يتيحها لها الصوم ، تحسن من مستوى وظيفتها ، وترفع من نشاط الغدد في جدارها ، وتعود بعد الصوم إلى العمل بحيوية أكثر " .

## الصوم .. والقلب :

وكثيرا ما نسمع عن نوبات قلبية حادة حدثت أثناء وجبة أكل مفرطة ، أو بعدها مباشرة .  
وتجد ضحايا هذه النوبات المباغطة غالبا من ذوي الأجسام المثقلة بالشحوم ،

والمفرطين في الأطعمة الدسمة .

ولا شك أن في الصيام فائدة عظيمة لكثير من مرضى القلب ، وذلك لأن عشرة في المائة من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم . وتنخفض هذه الكمية أثناء الصوم حيث لا توجد عملية هضم أثناء النهار . وهذا يعني جهدا أقل لعضلة القلب ، وراحة أكبر للجسم

## الصوم والجهاز العصبي :

الجهاز العصبي هو مركز القيادة في الجسم . فهو يتحكم في كل أعضاء الجسم ..  
يتلقى الأخبار والمعطيات ، يدرسها ويحللها .. ثم يرسل إلى الأعضاء الأوامر والتنبيهات . ويخطئ من يعتبر الجهاز العصبي جهازا مستقلا بذاته ، ويجعل من أمراضه أمراضا مستقلة به .. فآثار الإفراط في الطعام تنعكس على الجهاز العصبي مثلما تنعكس على العديد من أجهزة الجسم .

ويقول المثل الروماني القديم : " المعدة العامرة لا تحب أن تفكر " . وإذا كانت البطننة تذهب بالفطنة ، فإن الصوم يقوي الفطنة ويحسن نشاطها ، فلقد كان المفكر اليوناني سقراط يصف بالوحشية أو بالهمجية الذين كانوا يتناولون أكثر من وجبتين غذائيتين في اليوم .. ترى ما عساه أن يصف " متمدني العصر الحديث " الذين يأكلون لذائذ الطعام في وجبات ثلاث وما بين الوجبات ، وما تشتهيهِ الأنفس من مقبلات ومشهيات ، ثم يخلدون للنوم على ضجيج المعدة والأمعاء ، تتقلب على بعضها البعض مثقلة بما فيها من مأكولات . وما أن يستيقظوا في الصباح حتى يعودوا لتناول الطعام من جديد .

والذين يظنون أن الطعام يشفي من المرض يخطئون .. إلا فلماذا يمرض المسرفون في الطعام من الأغنياء ؟ .. ولماذا يصح الصائمون .. وتقوى مناعتهم ؟

وقد حذر رسول الله صلى الله عليه وسلم من صفات يمكن أن تصيب القرون من بعده فقال :

" حَيْرُكُمْ قَرْنِي ثُمَّ الَّذِينَ يُلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يُلُونَهُمْ قَالَ عِمْرَانُ لَا أُدْرِي أَذَكَرَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَعْدُ قَرْنَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ وَيَنْذِرُونَ وَلَا يَفُونَ وَيَطْهَرُونَ فِيهِمُ السِّمْنُ \* رواه الشيخان



## هل يسبب الصوم الوهن ؟

فالشخص الذي يتناول ثلاث وجبات في اليوم غنية بأطيب الطعام .. ثم يتبع ذلك ما شاء من القهوة والشاي والتدخين .. لا بد له من أن يعاني في بداية الصوم من الحرمان من كل ما لذ وطاب .. بل ربما لا يستطيع القيام بأي عمل .. إنه الإحساس الخيالي بالضعف والوهن .. ولكن المسلم الحق الذي ينوي الصيام إيماناً واحتساباً .. وأنه يفعل ذلك امتثالاً لأمر الله تعالى، فلا بد أن يشعر بالحيوية والنشاط مع بداية رمضان ، وتقوى عزيمته وإرادته ، ويحارب شهواته وغرائزه .

### الصوم وصحة النفس:

للصيام فوائد نفسية كثيرة ، ففيه تربية وتهذيب للنفس ، وعلاج لكثير من أمراض النفس والجسم . فالإمساك عن الطعام والشراب من قبل الفجر إلى غروب الشمس في جميع أيام شهر رمضان ، إنما هو تدريب للإنسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها ، ويؤدي ذلك إلى بث الإرادة والعزيمة في تهذيب الغرائز والتحكم بها.

### الصوم تجديد للجسم :

ويعتبر الجسم مخزناً هائلاً لمواد التغذية .. حيث تذهب عناصر الغذاء إلى أي نقطة في الجسم تكون في حاجة إليها . وهكذا يحطم الجسم ما فاض عن حاجته من مخزونه

الغذائي إلى مواد أولية .. فتنحول السكريات المعقدة والدهون والبروتينات إلى مواد أولية ملائمة للاستهلاك من قبل الخلايا المختلفة في الجسم .

ولهذا فإن الصوم يبقى على الأنسجة والأعضاء الحيوية ، ولكنه يحطم ويتلف ما فاض عن حاجة الجسم من مخزون . وهذا ما يحدث بشكل واضح أثناء الصوم الطويل .  
والصوم الطويل ليس بالغريب ولا بالصعب علينا ، فلقد قرأنا في سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم أنه كان يصوم شهر شعبان إلا قليلا ، ثم شهر رمضان المبارك ، ثم يتبعه بست من شوال ، أي ما يقرب من ستين يوما متتالية .

وتروي كتب السيرة النبوية أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ما شبع قط من خبز

الشعير طوال حياته ، وكان معظم طعامه التمر حتى قال صلى الله عليه وسلم : " يَا

عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ " **رواه مسلم في صحيحه**

ومما يذكر عن أخبار المعمرين أن أكبر مسن في العالم هو رجل مسلم إيراني بلغ عمره

135 عاما ، وله خمسة أبناء وخمسة وستين حفيدا . وذكر عنه أنه لم يتناول في حياته

دواء قط . وأنه كان يصوم يومين من كل أسبوع ، وأنه استمر في رعاية خرفانه حتى

تلك السن ...

والصوم يعتبر في الدرجة الأولى راحة للجسم .. راحة لأعضاء أنهكها الإفراط في الطعام .. يمنحها الفرصة لإصلاح ما أصابها من عطب وأذى .. ويعطيها مهلة كافية تطرح فيها السموم والفضلات ، وتصبح جاهزة لمجهود جديد .

ولا بد من الإشارة – كما يقول الدكتور إدريس بنيوسف في كتابه القيم عن الصوم – أن الصوم لا يقوم بإزالة السموم مباشرة ، لأن هذا من واجب أجهزة التفرغ في الجسم ، أما الصوم فهو يمنح هذه الأجهزة الفرصة لإنجاز عملها .. ويعطيها الوقت اللازم لاستكمال هذا العمل حتى لا يتراكم عليها مع مرور الوقت .

كما بين الدكتور آلان سوري في كتابه القيم " التجديد بفضل الصوم " الصادر عام 1987 فوائد الصوم في تجديد حيوية الجسم حتى ولو كان في حالة عدد من الأمراض ، وخصوصا الأمراض الناجمة عن التخمة والإفراط في الغذاء .

وإنني أستحضر هنا ما قاله الدكتور Austin : " أستحلفكم بالله ، أزيلوا الطعام من أمامي إلى أن تعود شهيتي ! إنني أرغب في فترة راحة أنظم فيها حالي وأستهلك فيها مخزوني " .

أليس هذا ما يحدث في الصوم الحقيقي ؟ وهل حقا نصوم رمضان ؟

الصوم .. وسموم العصر :

إن الفاجعة التي نواجهها في حياتنا اليومية تكمن في تدخل التكنولوجيا العصرية في صناعة التغذية . وتستعمل مصانع التغذية المواد الكيميائية استجابة لمطالب الزبائن وأذواقهم .. فتعتمد إلى تحسين منتجاتها باستمرار ، غير أن هذا التحسين يحدث على حساب القيمة الغذائية لتلك المواد . ورغم كل ما يقال عن تلك المواد المضافة التي تستخدم في تحسين أو تلوين الأغذية المختلفة ، فإننا مازلنا نجد الكثير من الأغذية المعبأة أو المحفوظة على رفوف " السوبر ماركت" في كل مكان .. فلن تجد حلوى ، أو مشروبات ملونة ، أو سكاكر ، إلا وأدخل فيها من الأصباغ الكيميائية ما يعطيها تلك الألوان الزاهية المثيرة .

ويحلف لك أرباب المصانع - كما يقول الدكتور إدريس بنيوسف - أن هذه الأصباغ لا ضرر فيها إطلاقا . وهو قول لا يقنع أحدا اليوم .. خاصة وأن تراكم تلك المواد الكيميائية في الجسم يزداد يوما بعد يوم .

ولا ننسى العديد من التسممات التي يتعرض لها كثير من الناس ، كالتسمم بالتدخين وبالقهوة والشاي .. أو بالأصباغ والعطور الكيميائية المصنعة الموجودة في المواد الغذائية .

ولا شك أن الصوم يمنح الجسم الفرصة لإعادة توازن ثوابته ، كما يسهل التخلص من السم المتبقي من الجسم بسرعة .. فضلا عن تقوية إرادة المريض بالصوم .

وبقوة الإرادة التي يكتسبها الشخص بالصوم .. يصبح بإمكانه القدرة على ألا يعود ثانية لما يؤذيه ويضر بصحته .

### وصايا صحية :

فغذاؤنا في رمضان ينبغي ألا يختلف كثيرا عما هو عليه الحال خارج رمضان ، بل ربما ينبغي أن يكون أبسط في مكوناته ، وعلى الصائم أن يحرص على ألا يزداد وزنه في رمضان . بل ربما وجد البدين في رمضان فرصة ذهبية للتخلص من بعض

### الكيلوجرامات

وينصح الخبراء بمضغ الطعام مدة كافية ، فهي الطريقة الوحيدة التي تمكن من الاستمتاع الحقيقي بالأكل وتذوق لذته ، عملا بالنصيحة المشهورة : " امضغ اللقمة الواحدة ثلاثين مرة على أن تبتلع ثلاثين لقمة " .

ويوصي خبراء التغذية بأن يكون الطعام غنيا بالأغذية بطيئة الهضم ، وأن تتجنب الأغذية سريعة الاحتراق.

والأغذية المفيدة التي تهضم ببطء هي تلك التي تحتوي على الحبوب مثل القمح والشوفان والفول والعدس ، والطحين الأسمر والأرز الأسمر . وهذه الأغذية يطلق عليها اسم الكربوهيدرات المعقدة .

أما الأغذية سريعة الاحتراق فتلك الحاوية على السكر الأبيض والطحين الأبيض وغيرها.

والأغذية الغنية بالألياف تمثل الحبوب بقشورها ، والبقول ، والخضراوات كالبازلاء والفاصوليا والسبانخ ، والفواكه مثل التين والمشمش وغيرها .

وينبغي الحرص على تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضراوات واللحم ( وخاصة الدجاج والسّمك ) . أما الأغذية المقلية فهي غير صحية ، وينبغي تحديد تناولها . فقد تسبب عسر الهضم والحرقة وحموضة المعدة وازدياد الوزن .  
وهناك بعض النصائح السريعة :

1. تجنب الأطعمة المقلية والدهنية والأطعمة الحاوية على الكثير من السكر .
2. احذر الإفراط في الطعام ، وخاصة في وجبة الإفطار .
3. لا تفرط في شرب القهوة والشاي في وقت السهرة ، فالقهوة والشاي تجعلك تطرح كمية أكبر من البول مع الأملاح التي يحتاجها الجسم خلال وقت النهار .
4. حاول التوقف عن التدخين ، فإذا كنت لا تستطيع التوقف عن التدخين ، فحاول التخفيف منها تدريجيا ، مبتدئا قبل أسابيع من شهر رمضان .
5. كل من الكربوهيدرات المعقدة التي ذكرناها سابقا .

6. حافظ على تناول بضع تمرات - ما لم تكن مصابا بمرض السكر - فالتمر مصدر عظيم للألياف والسكريات والبوتاسيوم والمغنيزيوم .
7. اشرب عصائر الفواكه غير المحلاة في السحور .
8. اشرب اللبن الرائب وخاصة عند السحور ، حيث يفيدك في تجنب العطش.

### وأخيراً

حذار أيها الصائمون أن تنهزموا .. حذار أن تجوعوا في النهار لتملؤوا بطونكم في الليل.. حذار أن تصوم بطونكم عن الطعام والشراب ، وتقطر ألسنتكم وأيديكم وأعينكم على الآثام .. حذار أن تنشطوا للسمر وتكسلوا عن العبادة .. حذار من هذا كله فإنها الهزيمة التي يشمت فيها الشيطان ، ولا يرضى عنها الرحمن .

أيها الصائمون .. إنكم تتفننون في تلوين مائدتكم كل مساء بأطياب الطعام وأنواعه .. وبعضه يمكن أن يطعم جياعا ويسعد العوائل، فهل فكرتم فيمن حولكم من جيرانكم وأقاربكم ؟

فهل حقا نصوم رمضان .. ؟ هل نحس بالآم الجوع في أيام رمضان .ز هل نمنع أجسامنا من الغذاء لنمنع جوارحنا من الأذى والاعتداء .. فاستعدوا لصيام رمضان .. وأعدوا أنفسكم للتخلق بأخلاقه والإفادة من حكمه وأسراره ..