

الصوم يجدد خلايانا ويشفي أجسامنا.. تعرف على فوائده

## فوائد الصوم



الاثنين 27 أبريل 2020 12:39 ص

للصوم فوائد جمة، فهو يحمل في طياته آثاراً إيجابية وصحية كبيرة، إذ يعمل الامتناع عن الأكل والشرب على زيادة قوة الخلايا في التحمل والمقاومة، كما أن الجوع يمنع حدوث الالتهابات. وفيما يلي نجمال لكم أهم فوائد الصوم.

### الكوليسترول وضغط الدم

مما لا شك فيه فإن الامتناع عن الطعام يعمل أيضاً على تخفيض الكوليسترول وضغط الدم. وبعد الانتهاء من فترة الصوم، فعادة ما تكون هناك زيادة طفيفة في مستواه، لكنه لا يصل إلى القيم الأولية.

### الآلام المزمنة

يخفف الصوم من العديد من اضطرابات الألم المزمنة، على سبيل المثال الروماتيزم (التهاب المفاصل المزمن).

### إزالة السموم من الجسم

عند الصوم تقل معالجة الكبد للكثير من المواد الغذائية الموجودة في الطعام، ما يتيح إمكانية تعافي الكبد، وخاصة الكبد الدهني، وهو أكبر أعضاء الجسم المسؤولة عن التخلص من السموم.

### حجم المعدة

خلال الصوم تنكمش المعدة المتمددة من جديد، كما يتعافى الغشاء المخاطي، تماماً كما هو الحال في الأمعاء أكبر عضو في جهاز المناعة. يغير الصوم أيضاً من انتشار الفلورا المعوية أو ما يُسمى بـ "نبات جراثيمي معوي" بشكل إيجابي.

### راحة للبنكرياس

يرجع الصوم للبنكرياس، إذ يقل معدل إنتاجه للأنسولين. كما تصبح خلايا الجسم أكثر حساسية للأنسولين، وهو ما ينعكس إيجاباً على صحة مرضى السكري من النوع الثاني.

### الصوم يقي من الخرف

فهو يشجع على تجديد الخلايا العصبية، بالإضافة إلى ذلك فإن الامتناع عن تناول الطعام لأوقات معينة يمكن أن يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية، كما أظهرت بعض الدراسات العلمية.

### العضلات

قد تعترى البعض المخاوف من أن الصوم يقلل من حجم عضلات أجسامهم. لكن لا تقلق، فإن هذا التراجع في حجمها أقل مما هو متوقع. كما أن الامتناع عن الطعام بشكل معتدل والتمارين الرياضي البسيط يمكن أن يزيد من أداء عضلة القلب على سبيل المثال.

### الدورة الدموية

يعزز الصوم الدورة الدموية وعملية التمثيل الغذائي للأنسجة الدهنية، إذ تفتح الخلايا الدهنية، خاصةً تلك الموجودة تحت الجلد والمعدة، أفعالها وتبدأ بالذوبان. إذ تتحول جزيئات الدهون إلى كيتونات عالية الطاقة أثناء الصوم.

