

فوائد صحية مفاجئة للصيام في رمضان

هل انت قلق من أن الصيام خلال شهر رمضان سيكون له تأثير ضار على الصحة؟ اكتشف لماذا يمكن للصيام الذي يمتد لمدة شهر ان يتمتع ببعض الفوائد الصحية الرائعة.

على الرغم من أن الملايين حول العالم قد لاحظوا بنجاح التطهير الروحي لرمضان لأكثر من ألف سنة ، يخشى البعض من أن الصيام لوقت الطويل سيكون له آثار ضارة على صحتهم. إذا كانت لديك هذه المخاوف ، اليك الفوائد الصحية التي ستستمتع بها خلال شهر رمضان وبعده.

• يحسن من عمل دماغك

لا شك في أنك ستدرك الآثار الإيجابية التي يمكن أن يحدثها الصيام على صحتك العقلية وتركيزك على الروح ، ولكن قوى تعزيز قدرات الدماغ في شهر رمضان أكثر أهمية مما قد تظن. وجدت دراسة أجراها علماء في الولايات المتحدة الأمريكية أن التركيز الذهني الذي تم تحقيقه خلال شهر رمضان يزيد من مستوى عامل التغذية العصبي المشتق من الدماغ ، والذي يتسبب في أن ينتج الجسم المزيد من خلايا المخ ، وبالتالي تحسين وظائف المخ.

وبالمثل ، فإن الانخفاض المتميز في كمية هرمون الكورتيزول ، التي تنتجها الغدة الكظرية ، يعني أن مستويات التوتر تنخفض بشكل كبير خلال شهر رمضان وبعده.



• التخلي عن العادات السيئة

لأنك سوف تصوم خلال النهار ، رمضان هو الوقت المثالي للتخلص من عاداتك السيئة. لا ينبغي أن تنغمس بالرزائل مثل التدخين والأطعمة السكرية خلال شهر رمضان ، وعندما تمتنع عنهم ، سيتأقلم جسمك تدريجياً مع غيابه حتى يختفي الإدمان.

كما أنه من الأسهل أكثر الإقلاع عن العادات السيئة عندما تفعل ذلك في مجموعة ، والتي سيكون من السهل إيجادها خلال شهر رمضان. إن قدرة الصيام على مساعدتك في التخلص من العادات السيئة مهمة

للمغاية لدرجة أن هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة توصي بأنه الوقت المثالي للتخلص من التدخين.



• انخفاض الكوليسترول

نعلم جميعاً أن فقدان الوزن هو أحد النتائج الجسدية المحتملة للصيام خلال شهر رمضان ، ولكن هناك أيضاً مجموعة كاملة من التغييرات الصحية التي تحدث. وجد فريق من أطباء القلب في الإمارات أن الأشخاص الذين يصومون في شهر رمضان يتمتعون بتأثير إيجابي على مظهرهم الشحمي ، وهو ما يعني وجود انخفاض في نسبة الكوليسترول في الدم.

الكوليسترول المنخفض يزيد من صحة القلب والأوعية الدموية ، ويقلل إلى حد كبير من خطر المعاناة من أمراض القلب ، أو نوبة قلبية ، أو سكتة دماغية. والأكثر من ذلك ، إذا اتبعت نظاماً غذائياً صحياً بعد شهر رمضان ، فإن مستوى الكوليسترول الجديد هذا سيكون سهل الصيانة.

