

فواید روزه‌داری؛ از کنترل قند خون تا کاهش خطر سرطان

24 اسفند 1402

متخصصان سلامت می‌گویند روزه گرفتن می‌تواند فواید متعددی از جمله کاهش وزن، کنترل قند خون و محافظت در برابر سرطان و ... داشته باشد.

به گزارش ایسنا، روزه عملی است که قدمت آن به قرن‌ها قبل برمی‌گردد و در بسیاری از فرهنگ‌ها و مذاهب نقش محوری دارد اما در سال‌های اخیر به دلیل دستیابی به شواهد علمی مبنی بر فواید آن برای سلامتی، طرفداران بیشتری پیدا کرده است.

در ادامه به برخی از فواید روزه‌داری خواهیم پرداخت.

با کاهش مقاومت به انسولین باعث کنترل قند خون می‌شود

داده‌های چندین مطالعه نشان داده است روزه گرفتن می‌تواند کنترل قند خون را بهبود بخشد که ممکن است برای کسانی که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند، مفید باشد.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ میلادی روی ۲۰۹ نفر نشان داد روزه داری متناوب ۳ روز در هفته می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را با افزایش حساسیت به انسولین کاهش دهد.

روزه‌داری از طریق مبارزه با التهاب باعث بهبود سلامتی می‌شود

در حالی که التهاب، یک فرآیند ایمنی طبیعی است که نشان‌دهنده توانایی و سلامت بدن برای مبارزه با عفونت‌ها است اما التهاب مزمن می‌تواند به طور جدی بر سلامت شما تأثیر بگذارد.

برخی از مطالعات نشان داده اند که روزه می‌تواند به کاهش سطح التهاب و ارتقای سلامتی کمک کند.

یک بررسی در سال ۲۰۲۲ روی ۱۸ مطالعه نشان داده است روزه داری متناوب می‌تواند به طور قابل توجهی سطح پروتئین واکنشی C را که نشانگر التهاب است، کاهش دهد.

روزه‌داری ممکن است با بهبود فشار خون، تری‌گلیسیرید و سطح کلسترول، سلامت قلب را افزایش دهد

بیماری قلبی به عنوان عامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان در نظر گرفته می‌شود.

تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی یکی از موثرترین راه‌ها برای کاهش خطر بیماری قلبی است.

برخی از تحقیقات نشان داده اند که گنجاندن روزه در برنامه روزانه می‌تواند به ویژه برای سلامت قلب مفید باشد.

روزه ممکن است عملکرد مغز را تقویت کرده و از اختلالات عصبی جلوگیری کند

اگرچه تحقیقات بیشتر به آزمایش‌های صورت گرفته روی نمونه‌های حیوانی محدود می‌شود، اما چندین مطالعه نشان داده اند که روزه می‌تواند تأثیر قدرتمندی بر سلامت مغز داشته باشد.

مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که روزه می‌تواند از سلامت مغز محافظت کند و تولید سلول‌های عصبی را برای کمک به تقویت عملکرد شناختی افزایش دهد.

از آنجایی که روزه ممکن است التهاب را کاهش دهد، می‌تواند به پیشگیری از اختلالات عصبی نیز کمک کند.



با محدود کردن کالری دریافتی و افزایش متابولیسم به کاهش وزن کمک می‌کند

از نظر تئوری، پرهیز از همه یا برخی غذاها و نوشیدنی‌ها باید کالری دریافتی شما را کاهش دهد که می‌تواند منجر به کاهش وزن در طول زمان شود.

بررسی دیگری نشان داد روزه داری متناوب در مقایسه با محدودیت دائمی در دریافت کالری برای کاهش وزن موثرتر است.

ترشح هورمون رشد را افزایش می‌دهد که برای بهبود رشد، متابولیسم، کاهش وزن و قدرت عضلانی حیاتی است

هورمون رشد انسانی (HGH) یک هورمون پروتئینی است که در بسیاری از جنبه‌های سلامتی شما نقش

دارد.

تحقیقات نشان می دهد این هورمون کلیدی در متابولیسم، کاهش وزن و رشد عضلانی نقش دارد.

چندین مطالعه نشان داده اند که روزه می تواند به طور طبیعی سطح HGH را افزایش دهد.

می تواند طول عمر را افزایش دهد

چندین مطالعه حیوانی نتایج امیدوارکننده‌ای را در مورد اثرات بالقوه افزایش طول عمر ناشی از روزه‌داری پیدا کرده‌اند.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۱، تأثیرات روزه‌داری دوره‌ای را بر روده انسان تجزیه و تحلیل کرد و دریافت که روزه‌داری، تنوع باکتری‌های مفید در میکروبیوم روده از جمله گونه‌های «کریستنسلا» را که با طول عمر مرتبط هستند، افزایش می‌دهد.

روزه ممکن است در پیشگیری از سرطان و افزایش اثربخشی شیمی درمانی موثر باشد

روزه داری متناوب ممکن است در برخی شرایط برای درمان و پیشگیری از سرطان مفید باشد و رشد تومور و اثرات منفی ناشی از شیمی درمانی را در برخی افراد کاهش دهد.

با این حال، این یک نسخه کلی نیست و بیماران مبتلا به سرطان می‌توانند با مشورت پزشک خود این کار را انجام دهند.

به گزارش «هلت لاین»، به رغم این یافته‌های امیدوارکننده، مطالعات بیشتری برای بررسی اینکه چگونه روزه‌داری ممکن است بر رشد و درمان سرطان در انسان تأثیر بگذارد، مورد نیاز است.