

چند فایده علمی روزه برای سلامتی بدن

تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت فعالیتهای مغز، پیشگیری از [بیماریهای قلبی و عروقی](#)، کاهش خطر ابتلا به دیابت و سرطان برخی از فواید روزه برای سلامتی هستند.

بیشتر افراد [روزه](#) را به عنوان یک وظیفه دینی و شرعی انجام میدهند، اما فقط افراد کمی از فواید روزه برای سلامتی آگاه هستند. اگر روزه داران تمام نکات ایمنی و پزشکی روزه را رعایت کنند، روزه یک تمرین خوب برای حذف سموم بدن و کاهش قند و ذخایر چربی خون است.

برخی از مزایای روزه داری برای سلامتی که از نظر علمی ثابت شده است عبارتند از: تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت فعالیت های مغز، پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، مقاومت در برابر سرطان، کاهش خطر ابتلا به دیابت، ارتقای متابولیسم، کاهش وزن و افزایش طول عمر

تقویت سیستم ایمنی بدن:

روزه داری سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. هنگام روزه داری، بدن بسیاری از سلول های ایمنی آسیب دیده یا قدیمی را بازیافت می کند. این فرآیند منجر به تولید سلولهای ایمنی جدید می شود که قوی تر و فعال تر هستند. علاوه بر این، روزه داری با کاهش رادیکال های آزاد و حذف سموم از بدن، سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد. از این رو، روزه گرفتن ممکن است درمانی برای بهبود سیستم ایمنی باشد.

تقویت فعالیتهای مغز:

روزه به تقویت عملکرد حافظه، بهبودی پس از آسیب مغزی، [سکته مغزی](#) و به رشد نورون ها کمک می کند. روزه داری تولید فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) را که یک پروتئین است، تسریع می کند.

این پروتئین برای تبدیل سلولهای بنیادی به سلولهای عصبی مورد نیاز است. همچنین، BDNF ترشح برخی مواد شیمیایی دیگر را که برای

مغز مفید هستند، افزایش می دهد. علاوه بر این، از سلولهای مغز در برابر تغییرات مرتبط با بیماری پارکینسون و آلزایمر محافظت می کند.

پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی:



روزه می تواند به انسان کمک کند تا قلب خود را از بیماریهای قلبی دور نگه دارد. اما چگونه ممکن است؟ روزه به بهبود فشار خون کمک می کند. روزه عمدتاً با کاهش فشار خون سیستولیک عمل می کند. تحقیقات نشان می دهد که روزه می تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را که یکی از دلایل حمله قلبی است، کاهش دهد. همچنین، کاهش کلسترول (به طور عمده لیپوپروتئین با چگالی کم / LDL) با روزه داری که مسئول باریک شدن رگهای خونی است، کمک می کند. همه این فعالیتها خطر ابتلا به هر بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد.

مقاومت در برابر سرطان:

بر اساس مطالعات متعدد، روزه داری در مبارزه با [سرطان](#) مؤثر است. روزه گرفتن می تواند خطر ابتلا به سرطان را با کاهش ایجاد لنفوم، کاهش رشد تومور، و مقاومت در برابر گسترش سلولهای سرطانی کاهش دهد. این مطالعه همچنین نشان می دهد که روزه گرفتن برای بیماران که تحت شیمی درمانی هستند مفید است. پس روزه می تواند سلاحی برای سرطان باشد.

کاهش خطر ابتلا به دیابت:

روزه به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند. طبق این مطالعه، روزه گرفتن می تواند حساسیت به انسولین را افزایش دهد. در دیابت نوع ۲، پانکراس قادر به تولید انسولین کافی برای کاهش سطح قند خون نیست. در نتیجه قند خون بالا می رود. اما اگر روزه بگیرید، قند خون شما برای تولید انرژی مصرف می شود. در نتیجه، سطح گلوکز خون کاهش می یابد.

ارتقای متابولیسم:

روزه به دستگاه گوارش استراحت می دهد و باعث تجدید قوای گوارشی می شود. روزه داری ممکن است سطح نوراپی نفرین، یک انتقال دهنده عصبی، را در جریان خون افزایش دهد که سیستم متابولیسم شما را نیز بهبود می بخشد. سیستم روده نیز با روزه داری تقویت می شود. بنابراین، روزه داری تأثیر مثبتی بر متابولیسم گوارش دارد.

کاهش وزن:

روزه نقش مهمی در کاهش وزن دارد. وقتی چیزی می خورید، از طریق [دستگاه گوارش](#) به انرژی تبدیل می شود. اما بخشی از غذای مصرفی به صورت چربی در بدن رسوب می کند که باعث حجیم شدن بدن می شود. در زمان روزه داری این روند مختل می شود. علاوه بر این، چربیهای ته نشین شده ممکن است برای تولید انرژی در طول روزه داری بسوزند. با این کار، روزه گرفتن کمک می کند تا وزن بدن کنترل شود.

افزایش طول عمر:

میزان طول عمر با روزه تقویت می شود. با افزایش سن، متابولیسم بدن ضعیف می شود. این موضوع منجر به از بین رفتن بافت بدن می شود. سلولهای بدن نیز ضعیف و پیر می شوند. اما اگر روزه بگیرید، سلولهای پیر بدن با فرآیندی به نام اتوفاژی تجزیه می شوند. سپس متابولیسم تقویت می شود. در نتیجه، روند پیری کند می شود. علاوه بر این، به طور کلی تقریباً همه مسلمانان در ماه رمضان روزه می گیرند. آنها عادات غذایی خود را تغییر می دهند که این موضوع به سلامتی کمک می کند.