

فواید روزه برای سلامتی

8 فروردین 1402

امروزه فواید روزه از نظر پزشکی و علمی به اثبات رسیده است. از جمله این فواید می‌توان به کاهش فشار خون، سم‌زدایی، برطرف شدن بیماری‌های التهابی، کاهش قند خون و تجزیه چربی‌ها اشاره کرد.

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 روزه‌داران 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.

فواید روزه برای سلامتی

معدة و دستگاه گوارش از اعضای پرکار اندام آدمی است و با سه وعده غذا که معمول مردم است تقریباً در همه ساعات دستگاه گوارش به هضم، تحلیل و جذب و دفع مشغول است. از یک سو روزه باعث می‌شود این اعضای بدن استراحت کنند و از فرسودگی و کار مداوم مصون بمانند و نیروی تازه‌ای بگیرند.

از سوی دیگر از ذخایر چربی که عوارض زیادی برای بدن دارند؛ تحلیل رفته و کاسته می‌شود. روزه عادت غذا خوردن سالم را ترویج داده و ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند.

فواید روزه برای معده

از فواید روزه برای سلامتی می‌توان تاثیر آن بر دستگاه گوارش را نام برد. روزه در حقیقت باعث استراحت معده می‌شود. در حالت روزه، اسید معده به جای غذا به وسیله صفرا خنثی می‌شود و از ایجاد زخم معده کاسته می‌کاهد.

افراد روزه‌دار باید توجه داشته باشند که پرخوری، موجب عوارض زیادی برای دستگاه گوارش می‌شود. روزه گرفتن کار دستگاه گوارش را نرمال کرده و در نتیجه فعالیت‌های متابولیکی را بهبود می‌دهد.

تاثیر روزه گرفتن بر چربی بدن و خون

طی مطالعات صورت‌گرفته روزه گرفتن برای افراد مبتلا به **چربی خون** بالا مفید است. روزه میزان چربی‌های نامطلوب موجود در خون را تنظیم کرده و موجب افزایش میزان چربی مفید خون در بدن می‌شود. همچنین روزه گرفتن برای کاهش چربی‌های دور شکم مفید است.

روزه و سم‌زدایی بدن

غذاهای آماده و فرآوری شده حاوی مقدار زیادی از مواد افزودنی هستند. این مواد افزودنی ممکن است در بدن به مواد سمی تبدیل شوند. بسیاری از این سموم در بدن به شکل چربی ذخیره می‌شوند. در هنگام

روزه گرفتن به ویژه در بازه زمانی زیاد، به علت سوخت‌وساز بدن و نیاز بدن به انرژی این چربی‌ها می‌سوزند و سموم آزاد می‌شوند.

کبد، کلیه و سایر ارگان‌ها در سم‌زدایی بدن نقش دارند. پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام [ماه مبارک رمضان](#) از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد.

روزه و کاهش وزن

از دیگر فواید روزه بر سلامتی بدن می‌توان به کاهش وزن اشاره کرد. روزه‌داری باعث کاهش وزن سریع می‌شود. ذخایر چربی را در بدن کاهش می‌دهد. با این حال روزه یک برنامه خوب برای کاهش وزن نیست. کاهش مصرف چربی و قند و افزایش مصرف میوه و سبزیجات برای رسیدن به کاهش وزن بهتر است