

تأثیر روزه و محدودیت دریافت غذایی بر روی بدن

نوروز نجف زاده^۱، نسرین ناتا^۲، محمد ماءذنی^۳، محسن سقا^۱، محمد قاسم کل محمدی^۱

ارتباط بین دین با علم، ارتباط ناگسستنی است، بنابراین هم دین و هم علم، دو حقیقتی هستند که به اثبات آفرینش منجر می شوند. در اینجا به دیدگاه‌های دینی و علمی در مورد علت و فلسفه وجود روزه می پردازیم. هدف از این مقاله، بررسی اهمیت روزه از نظر بهداشت روحی و جسمی است. همچنانکه در آیات ۱۸۳-۱۸۵ سوره بقره آثار روزه و شرایط آن بخوبی بیان شده است. هم اکنون نیز علم طبیعی برخی از فواید روزه داری و امساک از پرخوری را نیز اثبات کرده است. روزه و روزه داری نه تنها به خاطر تأمین سلامت و صحت بدن آدمی حائز اهمیت می باشد، بلکه موجب تأمین سلامتی روح و جان نیز هست وقتی یک انسان موحد روزه می گیرد، منظور و مقصود او جز طاعت امر الهی نیست که از آن می توان به ایمان وفاداری و ایمان فرمانبرداری یاد کرد. یعنی صداقت و ثبات قدم در انجام واجبات الهی.

مطالعات محققان نشان داده اند که محدودیت دریافت غذایی باعث کند شدن فرایند پیری اولیه و ثانویه می شود و میزان شیوع بدخیمیاها را کاهش می دهد. از سال که McCay ۱۹۳۵ و همکارانش افزایش طول عمر را بعد از محدودیت دریافت غذا در موش های صحرایی گزارش کردند از آن سال به بعد مطالعات زیادی روی مخمرها، حشرات، موش های سوری و صحرایی انجام شده است. مطالعات روی موش ها نشان داده است که محدودیت دریافت غذایی، باعث کند شدن فرایند پیری اولیه و ثانویه می شود.

مطالعات اپیدمیولوژیک روی انسان های با طول عمر بالا و افراد صد ساله نشان داده است که تعداد افراد صد ساله در اوکیناوا خیلی بیشتر از شهرهای کشورهای هم چون آمریکا و اروپای غربی است صد ساله های شهر اوکیناوا بعنوانی سندی از اثر محدودیت دریافت غذایی روی افزایش طول عمر مطرح است.

مطالعه روی میمونها نیز نشان داده است که محدودیت دریافت غذایی باعث پیشگیری از مقاومت انسولینی و دیابت می شود و فاکتورهای خطر تصلب شرائین را کاهش می دهد و سطح تری یدو تیروزین، حرارت بدن، آسیب اکسیداتیو را کاهش می دهد و با کاهش میزان IGF-1 و IL-6 باعث تقویت سیستم ایمنی می شود. کاهش تصلب شرائین یکی از فواید محدودیت دریافت غذایی محسوب می شود. با افزایش سن، لیپیدهای خون، فاکتورهای هموستاتیک، علایم التهابی افزایش می یابد و عملکرد سلولهای دیواره عروق مختل می شود بخشی از این مشکلات به افزایش چاقی و عدم تحرک بدنی مربوط است پس بنابراین این علایم بعد از محدودیت غذایی طولانی بهبود پیدا می کنند.

کلمات کلیدی: محدودیت دریافت غذایی، روزه، پیری، سلامت انسان

۱. بخش علوم تشریحی و پاتولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

۲. کارشناس مامایی، درمانگاه باکری، اردبیل، ایران

۳. بخش علوم پایه، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

