

رمضان والرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : ﴿ يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون ﴾ صدق الله العظيم

[البقرة : ١٨٣]

وقد عرف الصوم قبل ظهور الإسلام ، بل منذ عهد قدماء المصريين ، حيث كانوا يصومون في أيام أعيادهم خاصة ، وكان كهنتهم أكثر الناس صوماً .

وكذلك الهنود كانت لهم طرق خاصة في الصوم .

وكان سكان الجزيرة العربية قبل الإسلام يصومون ثلاثين يوماً لكوكب المشتري

وكان أبو قراط وهو « أبو الطب » أول من قام بتدوين وتسجيل طرق الصوم وأهميته ، وقد اهتم في ذلك بالعلاج عن طريق التغذية والغذاء ، وبين درجات تحمل الصائمين حسب أعمارهم ، وطبيعة عملهم .

وكان ختاماً لهذا الصوم في الشريعة الإسلامية فإنه ليس فريضة فحسب بل هو ركن من أركان الإسلام الخمسة ؛ لما له من فوائد روحية وجسدية ، وقد عضد العلم الحديث الصوم وبين أهميته وفوائده .

وقد استخدم الطب الحديث الصوم — كلياً أو جزئياً — عن بعض الأغذية في علاج بعض الأمراض . فمثلاً مريض السكر ممنوع من السكريات ، والحلويات والنشويات ، إلا بكميات بسيطة جداً .

ومريض الكلى المصاب بالحصى ، فإنه ممنوع من أكل المشمش ، والفراولة ، والطماطم ، والخبيزة لأنها مأكولات يكثر بها الأوكسالات التى تترسب وتساعد على وجود حصوة الأوكسالات بالكلى .

وفى حالة الفشل الكلوى يمنع المريض من أكل البروتينات .

ومريض القولون ممنوع من الآكلات الدسمة والمسبكة ، والشطة والتوابل ، والمواد الحريفة ، والبيض ، والكرات ، والفجل .

ومن هذا يتضح أن النظام الغذائى مهم جداً فى علاج بعض الأمراض .

إذت فالأمتناع عن الممنوع هو العلاج ، وليس العلاج تقارير طبية فقط ، كما يمتقد البعض .

وفى أيام الصوم يتناول كثير من الأشخاص كميات كبيرة من الأطعمة الشهية بمجرد أن ينطلق مدفع الإفطار . وغالباً ما تكون هذه الأطعمة مكونة من السكريات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، مثل : الكنافة والقطايف ، والمكسرات ، والياميش ، وكذلك البروتينات ، وأكثرها من اللحوم الحمراء ، والبيضاء . هذا بالإضافة إلى المخللات ، والسلطات ، والحريفات ، حتى تساعد على الإكثار من الأكل وفتح الشهية .

وفى أقل من ساعة تكون المعدة قد امتلأت بعد فترة صيام تام مع الجوع لفترة لا تقل عن (١٣ إلى ١٧) ساعة ، فيؤدى ذلك إلى ارتخاء فى عضلات المعدة ، وتصاب المعدة بالتلبك ، وهذا أمر طبيعى لأن المواد الدهنية عسرة الهضم ، والكربوهيدرات تملأ المعدة ، وبخاصة إذا ما أضيف إليها الماء ؛ فيتبع ذلك أنتفاخ البطن ، وضيق النفس الذى يكون السبب فيه امتلاء البطن والضغط على الحجاب الحاجز بين البطن والصدر ، فيرتفع إلى أعلى فيسبب عدم تمدد الرئتين إلى الوضع الطبيعى ، فيشعر الشخص بضيق النفس بعد حوالى ساعة من الأكل .

وكما سبق أن ذكرنا فإن الإكثار من البروتينات يؤدي إلى عسر الهضم ، وزيادة التعرض للإمساك ، ويزيد من ظهور أعراض مرض النقرس بالنسبة للمصابين به ، أو الذين عندهم استعداد له ، هذا بالإضافة إلى إضراره بمرض الكلى وتكيف الكبد .

أما بالنسبة لزيادة الدهون والنشويات في الأكل فإنها تؤدي أيضاً إلى عسر الهضم ، وتؤدي كذلك إلى السمنة ، وارتفاع الضغط ، وزيادة نسبة الكلوستيرول الذي يؤدي إلى تصلب الشرايين ، وخاصة الشرايين التاجية للقلب والمخ ، ولذلك فمرضى القلب والشرايين ، وكذلك مرضى السكر ، والبدناء ، إذا كان مسموحاً لهم بالصيام فعليهم مراعاة عدم الإكثار من تناول هذه المأكولات بالا بالكميات المسموح بها .

أما بالنسبة للمرضى الذين أجريت لهم عمليات استئصال جزء كبير من المعدة نتيجة قرحة بها فإن كثرة السكريات تؤدي إلى هبوط عام ، وزيادة في إفراز العرق بعد الأكل مباشرة وحتى انقضاء ثلاث ساعات بعد الأكل نتيجة زيادة نسبة المواد السكرية بالأمعاء . وعلى هؤلاء أيضاً مراعاة الإقلال من السكريات عند الإفطار .

أما الإكثار من المخللات ، والمواد الحريفة ، مثل : الشطة والفلفل ، والفلفل الأسمر ، فإنه يؤدي إلى تهيج الغشاء المخاطي للمعدة ، وقد ينتج عنه بعض "انقراحات" التي تصيب جدار المعدة .

كما أن المخللات نظراً لاحتوائها على نسبة كبيرة من الملح فإنها تساعد على الضغط ، وتعتبر من المنوعات لمرضى ارتفاع الضغط ، وأمراض القلب .

ومن هذا يمكننا أن نقول إن التنظيم الغذائي إذا كان ضرورياً طوال العام فإنه محتم جداً شهر رمضان ؛ لأن الأكل بعد فترة طويلة من الصيام ، وخاصة بعد الجوع الشديد إن لم يكن له ضوابط وكان بكميات كبيرة ، فإنه يؤدي إلى نتائج عكسية . وكلنا يعلم أن شهر رمضان يعد له الجميع العدة ، فيكثرون من أنواع الأطعمة وكمياتها ، وهذا في حد ذاته ليس من الدين ، لأنه ليس شهر الأكل بل إنه شهر تهذيب النفس والجسد ، وتنظيم الأكل وليس الإسراف فيه .

مأدبة الإفطار في رمضان ونظامها الغذائي :

الصائم الذي يصوم حوالى (١٣) إلى (١٧) ساعة حسب الفصل الذى يأتى خلاله شهر رمضان يكون فى حاجة ماسة إلى ما يعوضه عما فقدته من سوائل عن طريق البول والعرق وبخار الماء مع التنفس . فلذلك على الصائم أن يبدأ إفطاره بالسوائل مثل التمر المنقوع ، أو عصائر الفواكه ، أو الشورية الدافئة .

وكذلك يكون الصائم فى حاجة إلى طاقة حرارية عن طريق السكريات والنشويات لتعوض عن نقص نسبة السكر فى الدم نتيجة صيامه هذه المدة الطويلة ، والذى غالباً ما تظهر أعراضه قبل الإفطار بساعة أو ساعتين على شكل إحساس بالمهبوط العام .

وبعد تناول السوائل والسكريات يشعر الصائم بالانتعاش ويذهب الإحساس بالمهبوط حيث يستعيد الجسم حيوته ونشاطه بسرعة ، ويكون على استعداد لمواصلة النشاط مع مراعاة التعجيل بالإفطار بعد المدفع مباشرة ، كما ورد فى حديث الرسول ﷺ حيث قال « لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر » .

[صحيح البخارى : كتاب الصوم]

وعن النبى ﷺ أيضاً أنه قال : « إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة ، فإن لم يجد تمرأ فالأء فإنه طهور »

[سنن الترمذى : كتاب الزكاة]

وقد أثبت العلم الحديث صدق هذا الحديث .

فقد وجد أن أسرع ما يمكن امتصاصه من المعدة والأمعاء هو الماء المحلى بالسكر فهو يمتص فى زمن يقدر بخمسة دقائق ، وبذلك يرتوى الجسم ، وتزول أعراض نقص السكر فيه .

ويشكل الجزء المأكول من التمر حوالى (٨٧ ٪) من وزنه ، وبه مواد سكرية تتدرج بحوالى (٧٣ ٪) من وزن الجزء المأكول ، وكذلك (٢,٢ ٪) بروتينات ، و (٠,٦ ٪) دهون و (٢,٤ ٪) ألياف سيلولوزية ، وحوالى (٢٢ ٪) ماء .

ونظراً لأن كوباً من التمر يقدر بحوالى (٢٠٠ سم^٣) سوائل ، ويحتوى على متوسط عدد (٣,٥) ثمرة وهو ما يقدر بحوالى (٢٥ جم) من التمر ، وكذلك متوسط ملء ملعقتين من السكر وهو ما يقدر بحوالى (١٢ جم) من السكر

يعطى ما يقرب من (١١٥) سعراً حرارياً ، حيث إن السكر المضاف يعطى (٤٨) سعراً حرارياً ، والسكريات الموجودة في القمر والتي تقدر بحوالى (١٦ جم) تعطى ما يقرب من (٦٤) سعراً حرارياً .

وهذا يعنى أن كوباً من التمر المنقوع يزود الجسم بكمية كبيرة من السكر ، وكمية معقولة من الماء ، حيث يتم تزويد المعدة الخاوية بما يسد بعض من احتياجها ، والتي تكون في حالة استعداد للعمل ، والامتصاص السريع ؛ فيرتفع مستوى السكر في الدم والماء في خلال خمسة إلى عشرة دقائق . وهذا يذهب الإحساس بالعطش ، والإحساس بالهبوط العام .

بالإضافة إلى احتواء التمر على أملاح الكالسيوم ، والحديد ، والبوتاسيوم ، وبعض الفيتامينات ، مثل : فيتامين ج ، وفيتامين ا ، ب ١ ، ب ٢ .

أما الألياف السليولوزية الموجودة بنسبة تعتبر عالية في التمر ، فإنها تعمل على امتصاص الماء من التمر تدريجياً ، كما أنها تعمل على تنشيط الحركة الدورية للأمعاء الدقيقة والغليظة ، وتعطى للبراز الحجم المقبول ، فتعمل على وقاية الصائم من الإمساك ، خاصة وأن عدد وجبات الصائم مرتان فقط يوميا .

والوقاية من الإمساك تجنب الصائم مضاعفاته ، مثل : الصداع ، واضطراب الهضم ، والبواسير .

أما في حالة عدم وجود التمر المنقوع فالبدائل كثيرة ، منها الشوربة الدافئة ، وهى من أهم المنبهات للمعدة لتبدأ ممارسة عملها .

أو الإفطار على عصير الفواكه المحلى بالسكر ، مثل : عصير البرتقال ، وعصير الليمون ، وعصير الجوافة ، وعصير العنب .

أما في حالة عدم وجود كل هذه المنبهات فالأولى كوب من الماء يضاف عليه ملعقتان من السكر .

كما يجب مراعاة عدم تناول هذه المنبهات الأولى مثلجة جداً أو ساخنة جداً في حالة الشوربة ، حيث إن هذا يؤدي إلى حدوث تقرحات بالمعدة ، والمثلج يقلل من تنبيه الأمعاء ، ويقلل من الإفرازات المعوية ، والتي تساعد على إتمام عملية الهضم .

أما عن سنة النبي ﷺ ، فإنه كان يصلى بعد تناول التمر وقبل إكمال الإفطار ، وهذا أيضاً له تفسير علمى وفائدة طبية .

ففترة الصلاة التى تعقب شرب العصير ، أو التمر ، أو الشربة هذه الفترة مدتها حوالى (٥) إلى (١٠) دقائق ، وهذه الفترة كافية للمعدة والأمعاء الخاوية لامتصاص الماء والسكر ، بحيث تسمح بارتفاع نسبة السكر فى الدم ، وتمد الجسم بكمية من الماء المعقول ، والتى تروى الظمأ ، وتزيل الشعور بالجوع .

وبعد الصلاة ، وفى حالة استكمال الإفطار يكون الإفطار بالقدر المعتدل وليس التهام الطعام بشراهة بعد الجوع الشديد ؛ فيؤدى إلى زيادة كمية الأكل عن الحاجة المطلوبة وأيضاً تكون المعدة والأمعاء قد تنبّهت بعد هذه الفترة الطويلة من الصيام ، فتقوم بعملية الامتصاص والهضم بالصورة المثالية .

أما فى حالة التهام كمية كبيرة من الطعام ، وبعد بدء الإفطار مباشرة ، فإنه يؤدى إلى مزيد من الطعام الزائد على الحاجة ؛ لأن هضم الطعام يحتاج إلى (٣ — ٥) ساعات ، بدلاً من (٥ — ١٠) دقائق كما فى حالة شرب المنبهات الأولية ؛ وهذا يؤدى إلى انتفاخ المعدة والأمعاء والإقلال من معدل الإفرازات المعوية التى تساعد على الهضم ، وهذا يؤدى إلى تلبك معوى ويظهر فى صورة انتفاخ وآلام تحت الضلوع وإحساس بضيق التنفس ، واضطراب فى ضربات القلب ، وتراخ شامل من الكسل فى الحركة وظهور تعب مع بذل أى مجهود . وهذا بالطبع ليس المطلوب من الغذاء الذى نريد منه الطاقة والانتعاش والنشاط ومواصلة بذل المجهود .

هذا بالإضافة إلى أن الكميات الكبيرة من الطعام سوف تؤدى إلى تخزين الزائد على الحاجة فى صورة دهون تحت الجلد ؛ وهذا يؤدى إلى زيادة الوزن والبدانة .

أما عن تناول وجبة السحور :

فهذه الوجبة ضرورية جداً ؛ لأنها تسمح بتوزيع الطعام على فترتين ، وليس فترة واحدة وهى الإفطار . ووجبة السحور مهمة للجهاز الهضمى حتى تسمح له بالنشاط ، وكذلك للمحافظة على مستوى السكر فى الدم فى فترة الصيام .

وتأخر السحور يتيح الفرصة لإتمام عملية الهضم الكامل لطعام الإفطار ، ويتيح فرصة لتقليل وجبة الإفطار في اليوم التالي ، لأن الزيادة منها تؤدي إلى ما أشرنا إليه .

أما عن كمية الغذاء ونوعيته في الإفطار والسحور :

فيرجع هذا إلى الشخص نفسه ووزنه ، ففى الأشخاص ذوى الوزن المناسب لأعمارهم يكون ما يلزمه من السرعات الحرارية كما هو مبين في الجداول .

أما الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً معيناً ؛ للتقليل من أوزانهم ، فإنه يجب الالتزام بذلك حسب الجداول المعدة لنظامهم الغذائى ، مع تقسيم الغذاء على وجبتين فقط ، ويكون الإفطار بمثابة فترة الغذاء ويكون السحور بمثابة وجبة الإفطار والعشاء .