# نقش روزه در مبارزه با چاقی

برنامه معین و مشخص سالیانه‌ای كه اسلام تحت عنوان «روزه و روزه‌داری» برای پیروان خود جزء اهم وظایف و افضل فرایض قرار داده است، بر خلاف آنچه كه ظاهربینان از قضاوت های عامیانه خود، یك عبارت صوری و یك رژیم ساده و عادی نتیجه می گیرند، برنامه ای است كاملاً منظم و اصولی كه از جهات مختلف برای تأمین سلامتی بشر مفید و ضروری است.

روزه داری با آن اصول و روشی كه در اسلام مطرح شده و به موازات سایر تعالیم اسلامی به معرض اجرا گذارده می شود، نه تنها از نظر تأمین سلامت جسمی حائز اهمیت است، بلكه از نظر تأمین سلامت روحی نیز قابل توجه بوده و در حقیقت برنامه روزه داری عبارتست از اجرای یك برنامه بهداشتی كامل از نظر بهداشت روانی و جسمی و بدینوسیله است كه امنیت فردی و اجتماعی خصوصاً اگر به موازات سایر تعالیم عالیه اسلامی اجرا شود، به معنی كاملی تأمین خواهد گردید.

### مبارزه با چاقی در اسلام

در اسلام دو روش خاص برای مبارزه با چاقی وجود دارد كه باصطلاح پزشكی یكی پیش گیری و دیگری درمانی است:

1- در پیشگیری از ازیاد چربی، روش اسلام یك مبارزه روزانه است كه نه تنها روزی یك بار بلكه روزی دو سه بار انجام می شود؛ یعنی در هر وعده غذا یك بار میبایست مورد توجه پیروان این مكتب قرار گیرد و آن عبارتست از اینكه**" مستحب است انسان نیمه سیر از سر سفره بلند شود"** یعنی همانطوری كه محافل پزشكی غرب امروزه پس از طی مراحل مختلف علمی و تجربی و پس از تحمل خسارت سنگین ناشی از مرگ و میرها و بیماریهای مختلفی مثل تصلب شرائین و ازدیاد كلسترول خون و چاقی و غیره به این نتیجه رسیده اند كه تنها راه مبارزه با چاقی عبارتست از**كم خواری**.

دستور دیگر اسلام از نظر پیشگیری عبارت است از**" منع افراط در هر چیزی اعم از خواب و خوراك و غیره".**

همچنین در ردیف مكروهات و مستحبات آداب غذا خوردن در اسلام دستوراتی است كه از لحاظ مبارزه با چاقی و بیماریهای وابسته اش حائزاهمیت بوده و كاملاً بر اصول علمی و موازین فطرت و طبیعت منطبق است كه موارد چندی را ذیلاً اشاره می نمائیم:

از مستحبات آداب غذا خورن در اسلام یكی عبارتست از: " خوردن غذا بعد ازغالب شدن گرسنگی" یعنی مستحب است تا انسان گرسنه نشده است ، لب به غذا نگشاید.

اصولا میل و هوس بیش از عقل و منطق در تغذیه اعمال نفوذ می كند و لذا مراعات اصل اینكه عارضه گرسنگی، احتیاج طبیعی بدن را به غذا را اعلام كند نه میل و هوس به غذا، خود راه هر گونه افطار و تفریط را بسته و از ظهور هر نوع اختلالی جلوگیری می نماید، و به علاوه میزان غذای روزانه همواره متغیر بوده و بر حسب نوع كار و فعالیت، درجه حرارت محیط زندگی، حدود سن، حالات سلامتی و بیماری، اختلالات درونی و غیره فرق می كند كه احساس گرسنگی سهل ترین و طبیعی ترین وسیله تشخیص احتیاجات بدن است. البته در دستور فوق غرض از گرسنگی و غلبه آن عبارتست از گرسنگی طبیعی و اشتهای حقیقی نه اشتهای كاذب حاصله از میل و هوس.

2- روش دوم مبارزه اسلام با چاقی، یك مبارزه سالیانه تحت عنوان برنامه " روزه داری " است تا اگر انسان در عرض سال به علت طمع یا غفلت یا به هرعلتی از شكم پرستی و پرخوری خودداری نكند و ذخائر بدنی خود را انباشته كند، هنوز فرصت آن را دارد كه سالی یك بار چربیهای ذخیره را در طول مدت یكماه روزه داری تدریجاً ، بدون كمترین عوارض و عواقب وخیمی هضم كرده و بار بدن را سبكتر كند، قبل از اینكه سالها چربی به دور اعضای بدن جمع شده و سال به سال كهنه و سفت و سخت شود.

نكته مهم و حساسی كه در اینجا نباید فراموش كرد اینست كه علی رغم تصورات ظاهر بینان اساساً برنامه روزه داری در اسلام انتخاب رژیم برای لاغری نیست یعنی روزه داری از نظر اسلام بمنظور طرح برنامه هائی برای لاغر شدن نیست، بلكه هدف اصلی و حقیقی اسلام از روزه داری طرح یك برنامه عالی تر است كه برخورداری از اثرات مثبت روزه برای لاغر شدن، یك فایده ضمنی از این فریضه است و برای اینكه بدانیم حذف چربی اضافی و مبارزه با چاقی، هنوز هدف اصلی روزه داری در اسلام نیست، كافی است یادآوری كنیم كه صحت عمل در روزه داری تابع شرایط چندی است كه پرهیز از خوردن یكی از آنها است، مثلا" نیت" قبل از اقدام به روزه گرفتن برای صحت روزه یك شرط اصلی است كه بدون آن ، حتی اگر روزه داری از تمام جهات دیگر هم صحیح و مقبول باشد ، روزه باطل است.

اگر فرض كنیم دستورات محافل بهداشتی جهان در مورد مبارزه با چاقی كاملاً اصولی بوده و در این مورد مفید و موثر هم باشند، ولی تعلیم آنها به افكارعمومی و  اجرای آن تعالیم خالی از اشكال نیست زیرا تنها تعلیم دستورات، برای اجرای آنها كافی نیست، یعنی حتی اگر برای مبارزه با چاقی و عوارض ناشی از آن، روش صحیح و اصولی هم پیدا شود، اما باید دید اجرا كننده كیست؟ و چگونه افراد از عهده امیال و هوسهای خود می توانند برآیند؟ و آیا واقعاً آنطور كه می دانند، عمل می كنند؟ مگر تنها دانستن یك چیز برای اجرای آن كافی است؟

مگر خود اطباء اروپا و امریكا مضرات سیگار یا مشروبات الكی را نمی دانند؟ یا بیمارانی كه با راهنمایی اطباء دلسوز باید از انجام بعضی كارها پرهیز كنند، چنین می كنند؟ پس علم به تنهائی برای اجتناب از ارتكاب كار كافی نیست و بیشتر افراد حتی با داشتن علم و اطلاع، در اثر غفلت وسهل انگاری های غیرقابل اجتناب، دائماً به خطا مرتكب می شوند.

اسلام در روزه داری ،موضوع هضم چربی زاید را هدف اصلی قرار نداده است. همچنین حتی اگر اجرا كنندگان این حكم آسمانی افرادی بیسواد و عامی بوده و از ساختمان شیمیایی چربی ها و از فرمول سوخت و ساز آنها بیخبر باشند، ولی دراجرای این دستور، به اتكاء ایمان راسخ خود همواره موفق می باشند.

ناگفته نماند كه هنوز مسلمانان به علت غفلت و سهل انگاری ، اجرای مستحبات و اجتناب از مكروهات مانند مسئله " نیمه سیر برخاستن از سر سفره" را فراموش كرده و یا به طور غلط ، به خاطر دوری از لذتهای مضر و نا مشروع، در خوردن غذاهای حلال و مشروع افراط می كنند، ولی با این همه آمار مبتلایان به امراض ناشی از چاقی، در بین مسلمانان به مراتب كمتر از ملل غرب است.

**اثر روزه بر چربی های خون**

در ماه مبارك رمضان مسلمانان رژیم غذائی خود را از سه وعده صرف غذا (صبح، ظهر و شب) به دو وعده (قبل از صبح وابتدای شب) تغییر می دهند.

برای بررسی تاثیرالگوی غذائی ماه مبارك رمضان (دو وعده) برروی پارامترهای بدن سنجی و مقادیر چربی های خون وارزیابی تاثیرات فوق تا یكماه بعد از رمضان، تعداد 38 مرد دچار چربی خون بالا (هیپرلیپیدمیك) از افراد مختلف جامعه انتخاب شدند كه از این تعداد 28 نفر در گروه روزه دار و 10 نفر دیگر در گروه غیر روزه دار قرار داشتند. به این افراد در مورد رعایت الگوی غذایی كم چرب و نسبتا" كم كالری آموزش داده شد. این بررسی 20 روز قبل از رمضان شروع و تا یكماه بعد ازرمضان ادامه یافت. در ماه مبارك رمضان گروه روزه دار در طول شبانه روز از دو وعده غذا و گروه كنترل یا غیر روزه دار از سه وعده غذا استفاده می كردند . جهت ارزیابی های تغذیه ای و كنترل رعایت الگوی غذائی فوق از افراد تحت مطالعه 12 بار یاد آمد 24 ساعته خوراك در طول انجام طرح بعمل آمد. اندازه گیری های بدن سنجی و آزمایش های خونی شامل اندازه گیری مقادیر كلسترول -LDL ، كلسترول -HDL ، كلسترول تام و تری گلیسرید در چهار نوبت (20 روز قبل از ماه رمضان ، اول ، آخر و یكماه بعد از رمضان) انجام گردید. هدف از این مطالعه مقایسه بین اثرات روزه ماه مبارك رمضان و الگوی غذایی كم چرب و نسبتا" كم كالری بر چربی های پلاسمایی افراد هیپرلیپیدمیك بود.

بررسی نتایج حاصل نشان داد كه گروه روزه‌دار در طی ماه رمضان كاهش معنی‌داری در میزان انرژی و مواد مغذی دریافتی خود داشتند، ولی در گروه كنترل (غیر روزه دار) تغییری در مقادیر فوق در طی بررسی مشاهده نگردید. همچنین در گروه روزه دار در پایان ماه رمضان مقادیر وزن، نمایه توده بدن ، كلسترول –LDL ، كلسترول تام و تری گلیسرید كاهش یافته بود، ولی مقدار كلسترول-HDL افزایش مختصری نشان داده بود و این تغییرات تا یكماه بعد از رمضان نیز ادامه داشت. در گروه غیر روزه دار تغییر معنی داری در مقادیر مذكور مشاهده نگردید.

 بنابراین به نظر می‌رسد رعایت الگوی غذایی مناسب، همراه با كاهش انرژی دریافتی در ماه مبارك رمضان تاثیر معنی‌داری در كاهش مقادیر چربی خون و پارامترهای بدن‌سنجی در افراد هیپرلیپیدمیك می‌تواند داشته باشد.

منبع: تبیان