

معلوم أن الصيام له أجر كبير في الدين الإسلامي، ولكن كثيرا من الناس يجهلون فوائد الصيام الصحية والوقائية للجسم وأن له دورا كبيرا في المساعدة على التخلص في كثير من الأحيان من بعض الأمراض الوظيفية، في هذا المقال سوف نستدرج الفوائد الصحية للصيام على الجسم. وانسجامه مع العادات الصحيّة التي تقوّي الجسم وتحميه، هذا بالإضافة إلى الراحة النفسيّة التي يجلبها الصيام لنفس الصائم. بعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه الفسيولوجية، والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام - والذي يشتمل على الأقل على أربع عشرة ساعة من اتوقف عن الأكل والشرب ثم بضع ساعات إفطار - هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول. ومن الناحية العلمية الصحية فإن الصيام له فوائد عظيمة على الصحة، هناك عدة فوائد للصيام على مستوى الجهاز الوظيفي ومنها: - الكلى يؤدي الصوم إلى تنقية الكلى والمسالك البولية ويعطيها الوقت المناسب لتجديد ترسانتها الخلوية كي تكون على أهبة الاستعداد لتأمين ما هو مطلوب منها، أي تصفية الدم وطرح البول لطرده الشوائب والسموم، - سكر الدم والمعروف أن الإكثار من الطعام يلقي عبئا ثقيلا على غدة البنكرياس التي تفرز هرمون الأنسولين الحارق للسكر، إن الإحجام عن تناول الطعام يساهم في ضبط معدل السكر في الدم بحيث يعود إلى مستواه الطبيعي. - الأوعية الدموية مسك الختام أن فوائد الصيام أمر لا يختلف عليه اثنان، - عدم المبالغة في التهام الطعام وإلا فعلى الصحة السلام،