

يُعدّ الصوم (Fasting) من الممارسات الدينية المُتجذّرة في التاريخ البشري، ويمتاز بأبعادٍ روحية وسلوكية وصحية متشابكة غالباً ما تقترن بتغيّر في الأنماط الغذائية ومستويات النشاط البدني، إلى جانب تأثيراته المباشرة على الجوانب الفسيولوجية والنفسية للفرد. أصبح الصوم محور اهتمام متزايد في الأوساط العلمية التي سعت إلى استكشاف أثره على صحة الفرد وجودة حياته، بالإضافة إلى مجموعة من التغيرات التي قد تطرأ في تعزيز التكيف الفسيولوجي وتنمية القدرات البدنية، فضلاً عن تحسين الحالة النفسية والحد من بعض عوامل الخطورة الصحية التي قد يتعرض لها الفرد.