

## ۱۰ فایده شگفت انگیز روزه :

- روزه دفع سموم از بدن را تسهیل می کند.

غذاهای آماده و فرآوری شده حاوی مقادیر زیادی افزودنی هستند این افزودنیهای غذایی در اکثر موارد در بدن تبدیل به سموم مختلف می شوند. بیشتر این سموم در چربی های بدن ذخیره می شوند. از آن جا که روزه گرفتن مخصوصاً " به مدت طولانی ، باعث از بین رفتن چربی های بدن می شود با متابولیسم شدن چربی ها، سمومی که در چربی ها موجودند نیز در بدن آزاد می شوند. از این بعد ، کلیه ها ، کبد و سایر اعضای مربوطه می توانند این سموم را دفع کنند.

- روزه به سیستم گوارش فرصت استراحت می دهد

هنگامی که فرد روزه میگیرد ، سیستم و اندام های گوارشی او فرصت استراحت پیدا می کند. البته فعالیت این اندامها به طور کامل قطع نمی شود و آن ها به ترشحات گوارشی خود ادامه می دهند. اما در مقیاس خیلی کمتر روزه منجر به توقف ترشح اسید معده نمی شود. به همین دلیل است که معمولاً " به افراد مبتلا به بیماری زخم معده توصیه می شود با احتیاط بیشتری روزه بگیرند و یا به طور کلی از روزه داری صرف نظر کنند.

- روزه به کاهش التهابات در بدن کمک می کند.

برخی تحقیقات نشان میدهد که روزه داری به کاهش بیماریهای ناشی از التهابات و انواع آلرژی کمک می کند. از بهترین نمونه های بیمار های ناشی از التهاب می توان آرتروز روماتیسمی و بیماری پوستی پسوریازیس را نام برد. هم چنین برخی محققان معتقدند روزه می تواند ورم معده را کم کند.

- روزه قند خون را کاهش می دهد

روزه باعث می شود گلوکزهای موجود در خون شکسته شوند تا در طول مدت گرسنگی بدن بتواند از آن ها قند در یافت کند. کاهش گلوکز خون موجب استراحت لوزالمعده می شود. گلوکاکن برای تسهیل شکسته شدن گلوکز خون تولید می شود همینطور باعث کاهش کلی قند خون می شود.

- روزه به سوختن چربی های بدن کمک می کند.

اولین واکنش بدن به روزه و گرسنگی ناشی از آن ، شکسته شدن گلوکز است و هنگامیکه گلوکز از راه تغذیه به بدن نرسد از گلوکزهای که در بدن موجود است استفاده میکند و آن ها را برای جذب به قطعات کوچکتر تقسیم میکند. ذخیره های چربی گزینه های خوبی برای تبدیل به گلوکز هستند.

- روزه فشار خون را تنظیم می کند.

روزه گرفتن یکی از راههای طبیعی و غیر شیمیایی کاهش فشار خون است. روزه گرفتن احتمال بسته شدن رگ ها در اثر تجمع چربی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. در طول زمانیکه فرد روزه است. گلوکز در پی آن چربی های موجود در بدن او برای تولید انرژی تجزیه می شوند. همچنین فعالیت و سوخت و ساز بدن متعادل شده و از سرلت آن کاسته می شود در نتیجه شدت جریان خون از محدوده خاصی فراتر نمی رود و در نتیجه فشار خون فرد پایین می ماند.

#### **- روزه منجر به اصلاح الگوی غذایی می شود**

تحقیقات نشان میدهد که روزه داری می تواند میل افراد به خوردن تنقلات و غذاهای فراوری شده را کاهش دهد و همچنین روزه ، افراد را به خوردن مواد غذایی طبیعی خصوصا " آب و انواع میوه تشویق می کند. البته این یکی از راههای تاثیر روزه بر اصلاح الگوی غذایی است.

#### **- روزه به کاهش وزن کمک می کند**

روزه گرفتن در کاهش وزن سریع تاثیر زیادی دارد روزه میزان چربی های انباشته شده در بدن را کاهش میدهد البته روزه گرفتن راه خوبی برای کاهش وزن نیست. بهتر است اگر قصد دارید از وزن خود بکاهید از راههای مثل کاهش مصرف قند و چربی و افزایش مصرف سبزیجات استفاده کنید

#### **- روزه سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.**

اگر افراد در کنار روزه داری یک رژیم غذایی مناسب نیز داشته باشد سیستم ایمنی بدن آنها می تواند تقویت شود. خارج شدن سموم از بدن و سوختن چربی های بدن یکی از دلایل افزایش مقاومت سیستم ایمنی است

#### **- روزه داری می تواند در مبارزه با انواع اعتیاد موثر باشد**

روزه داری میتواند در مبارزه با اعتیاد به موادی مثل نیکوتین ، الکل ، کافئین و .... بسیار موثر باشد.

تهیه و تنظیم:

کارشناس تغذیه بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن