

از بهبود فشار خون و کنترل قند تا عملکرد بهتر مغز

در ده‌های اخیر تحقیقات علمی متعددی بر روی تأثیرات روزه بر روی بدن انسان صورت گرفته است. پایگاه اطلاعات سلامت «healthline» آمریکا به گزیده‌هایی از فواید روزه اشاره کرده که در تحقیقات علمی ثابت شده است.

به گزارش خبرنگاران علم و فناوری گزارش خبر، روزه داری عملی است که قدمت آن به قرن‌ها پیش باز می‌گردد و در بسیاری از فرهنگ‌ها و آیین‌ها نقشی اساسی دارد. در طب قدیم فیثاغورث، بقراط و ابن سینا برخی بیماری‌ها را با روزه درمان می‌کردند. در ده‌های اخیر نیز تحقیقات علمی متعددی بر روی تأثیرات روزه بر روی بدن انسان صورت گرفته و پزشکان اتفاق نظر دارند که نخوردن غذا به طور متناوب در روزه داری اسلامی، نه تنها عارضه‌ای در افراد سالم ایجاد نمی‌کند بلکه سبب تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش پاسخ‌های التهابی آسیب‌زا و بهبود واکنش بدن در موارد استرس و اضطراب می‌شود. پایگاه اطلاعات سلامت «healthline» آمریکا گزیده‌هایی از فواید روزه را جمع‌آوری کرده که در تحقیقات علمی ثابت شده است. این موارد را در ادامه بخوانید:

۱. با کاهش مقاومت به انسولین، کنترل قند خون را تقویت می‌کند
چندین مطالعه نشان داده است که روزه داری می‌تواند کنترل قند خون را بهبود بخشد که به ویژه برای افراد در معرض دیابت می‌تواند مفید باشد. در حقیقت، یک مطالعه در ۱۰ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد که ناشتایی متناوب به طور قابل توجهی سطح قند خون را کاهش می‌دهد. کاهش مقاومت به انسولین می‌تواند حساسیت بدن شما به انسولین را افزایش دهد و به شما این امکان را می‌دهد که گلوکز را از جریان خون به سلول‌های شما منتقل کند. همراه با اثرات احتمالی کاهش قند خون در روزه داری، این امر می‌تواند به ثابت نگه داشتن قند خون کمک کرده و از افزایش میزان قند خون در سال‌های بعدی زندگی جلوگیری کند.
۲. روزه‌داری با مبارزه با التهاب باعث بهبود سلامت می‌شود
در حالی که التهاب حاد یک روند ایمنی طبیعی است که برای کمک به مقابله با عفونت‌ها استفاده می‌شود، التهاب مزمن می‌تواند عواقب جدی برای سلامتی داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که التهاب ممکن است در ایجاد بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و آرتریت روماتوئید نقش داشته باشد؛ برخی مطالعات نشان داده‌اند که روزه داری می‌تواند به کاهش سطح التهاب و ارتقا سلامتی کمک کند. یک مطالعه در ۵۰ بزرگسال سالم نشان داد که روزه داری متناوب به مدت یک ماه به طور قابل توجهی سطح نشانگر التهابی را کاهش می‌دهد. یک مطالعه کوچک دیگر همان تأثیر را هنگامی که افراد به مدت یک ماه روزانه ۱۲ ساعت روزه می‌گرفتند کشف کرد. خلاصه برخی از مطالعات نشان داده است که روزه داری می‌تواند چندین نشانگر التهاب را کاهش دهد.
۳. با بهبود فشار خون، تری‌گلیسیریدها و سطح کلسترول، سلامت قلب را افزایش می‌دهد
بیماری قلبی دلیل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان در نظر گرفته می‌شود که تقریباً ۳۱/۵ درصد مرگ و میرها در سطح جهان را شامل می‌شود. تغییر رژیم غذایی و شیوه زندگی یکی از موثرترین راه‌ها برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی است. برخی تحقیقات نشان داده است که گنجاندن روزه در برنامه زندگی ممکن است به خصوص در مورد سلامت قلب مفید باشد. یک مطالعه کوچک نشان داد که هشت هفته روزه داری روزانه سطح کلسترول LDL «بد» و تری‌گلیسیرید خون را به ترتیب ۲۵ درصد و ۳۲ درصد کاهش می‌دهد. مطالعه دیگری بر روی ۱۱۰ بزرگسال چاق نشان داد، روزه داری به مدت سه هفته تحت نظارت پزشکی، فشار خون و همچنین سطح تری‌گلیسیرید خون، کلسترول و کلسترول LDL (بد) را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، یک مطالعه در ۴۶۲۹ نفر، روزه داری را با خطر کمتری از بیماری عروق کرونر و همچنین به طور قابل توجهی خطر کمتری از دیابت که یک عامل اصلی خطر برای بیماری قلبی است، مرتبط دانست.
- ۴- روزه‌داری عملکرد مغز را تقویت کرده و از اختلالات نورودژنراتیو جلوگیری کند
اگرچه تحقیقات بیشتر به تحقیقات حیوانی محدود می‌شود، اما چندین مطالعه نشان داده است که روزه داری می‌تواند تأثیر مهمی بر سلامت مغز داشته باشد. یک مطالعه روی موش‌ها نشان داد که تمرین روزه داری هم عملکرد مغز و هم ساختار مغز را بهبود می‌بخشد؛ مطالعات دیگر روی حیوانات گزارش کرده‌اند که روزه داری می‌تواند از سلامت مغز محافظت کرده و تولید سلول‌های عصبی را افزایش دهد تا به تقویت عملکرد شناختی کمک کند. از آنجا که روزه داری ممکن است به تسکین التهاب نیز کمک کند، می‌تواند به جلوگیری از اختلالات تخریب عصبی کمک کند. به طور خاص، مطالعات روی حیوانات نشان می‌دهد که روزه داری ممکن است در برابر عواملی مانند بیماری آلزایمر و پارکینسون محافظت کند و سلامتی را بهبود بخشد. با این حال، برای ارزیابی تأثیر روزه داری بر عملکرد مغز در انسان، مطالعات بیشتری لازم است. خلاصه مطالعات حیوانات نشان می‌دهد که روزه داری می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد، تولید سلول‌های عصبی را افزایش دهد و در برابر شرایط تخریب عصبی، مانند بیماری آلزایمر و پارکینسون از فرد محافظت کند.

۵. روزه‌داری با کاهش مصرف کالری و افزایش متابولیسم به کاهش وزن کمک می‌کند
بسیاری از رژیم‌های غذایی به دنبال راهی سریع و آسان برای کاهش وزن سریع هستند؛ از لحاظ تئوری، پرهیز از مصرف همه یا برخی غذاها و نوشیدنی‌ها باید کالری دریافتی شما را کاهش دهد که می‌تواند منجر به کاهش وزن در طول زمان شود. برخی تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که روزه داری کوتاه مدت ممکن است با افزایش سطح انتقال دهنده عصبی نوراپی‌نفرین که می‌تواند کاهش وزن را افزایش دهد، متابولیسم را تقویت کند. در حقیقت، یک بررسی نشان داد که روزه داری در طول روز می‌تواند تا ۹ درصد از وزن بدن را بکاهد و در طی ۱۲ تا ۲۴ هفته چربی بدن را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. علاوه بر این، مشخص شد که روزه داری نسبت به محدودیت کالری در افزایش از دست دادن چربی ضمن حفظ همزمان بافت عضلانی موثر است.

۶. روزه‌داری ترشح هورمون رشد را افزایش می‌دهد

هورمون رشد انسانی (HGH) نوعی هورمون پروتئینی است که در بسیاری از جنبه‌های سلامتی افراد حیاتی است. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهد که این هورمون کلیدی در رشد، متابولیسم، کاهش وزن و قدرت عضلانی دخیل است؛ چندی‌ها مطالعه نشان داده است که روزه داری می‌تواند به طور طبیعی سطح هورمون «HGH» را افزایش دهد.

یک مطالعه بر روی ۱۱ بزرگسال سالم نشان داد که روزه داری به مدت ۲۴ ساعت به طور قابل توجهی سطح HGH را افزایش می‌دهد. یک مطالعه کوچک دیگر در ۹ مرد نشان داد، روزه‌داری منجر به افزایش ۵ برابری نرخ تولید HGH می‌شود. بعلاوه، روزه داری به حفظ سطح قند خون و انسولین ثابت در طول روز کمک می‌کند که مجدد به تولید بیشتر هورمون رشد کمک می‌کند؛ برخی تحقیقات نشان داده است که افزایش سطح انسولین با کاهش سطح «HGH» مرتبط است.

خلاصه مطالعات بیانگر آن است که روزه‌داری می‌تواند سطح هورمون رشد انسانی (HGH)، یک پروتئین مهم را افزایش دهد؛ هورمونی که در رشد، متابولیسم، کاهش وزن و عضله نقش دارد.

۷. روزه‌داری می‌تواند پیری را به تأخیر بیندازد و طول عمر را افزایش دهد

چندی‌ها مطالعه بر روی حیوانات نتایج امیدوار کننده‌ای در مورد اثرات احتمالی روزه داری بر پیری و طول عمر یافته است. در یک مطالعه، موش‌هایی که روزه می‌گرفتند میزان پیری را به تأخیر می‌انداختند و ۸۳ درصد بیشتر از موش‌هایی که روزه نمی‌گرفتند زندگی می‌کردند. سایر مطالعات حیوانی نیز یافته‌های مشابهی داشته و گزارش می‌دهند که روزه داری می‌تواند در افزایش طول عمر و میزان بقا موثر باشد. با این حال، تحقیقات فعلی هنوز محدود به مطالعات حیوانی است. برای درک اینکه روزه داری چه تاثیری بر طول عمر و پیری در انسان دارد، مطالعات بیشتری لازم است.

۸. روزه داری ممکن است در پیشگیری از سرطان کمک کرده و اثر شیمی درمانی را افزایش دهد

مطالعات حیوانی و آزمایشگاهی نشان می‌دهد که روزه داری می‌تواند برای درمان و پیشگیری از سرطان مفید باشد. در حقیقت، یک مطالعه نشان داد که روزه داری به جلوگیری از تشکیل تومور کمک می‌کند؛ به همین ترتیب، یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که قرار گرفتن سلول‌های سرطانی در چندی‌ها دوره روزه داری به همان اندازه شیمی درمانی در تأخیر رشد تومور موثر بوده و اثربخشی داروهای شیمی درمانی را افزایش می‌دهد. علی‌رغم این یافته‌های امیدوار کننده، مطالعات بیشتری برای بررسی چگونگی تأثیر روزه در رشد و درمان سرطان در انسان مورد نیاز است.