

د. عبد الجواد المصاوي



هناك أوجه اتفاق واختلاف بين الصيام في الإسلام، وبين ما يعرف بالصيام الطبي (المتجوبي المطلق)، وتتيح أوجه الاتفاق بينهما مساحة مشتركة تجعل كل المفوائد المثبتة علمياً للصيام الطبي، تتحقق بالصيام الإسلامي المثالي، الذي تقل فيه فترة الهضم والامتصاص، وذلك بالاعتدال في الطعام أثناء المسحور والإفطار، وتتاح فيه فرصة أكبر لعملية تحلل المدخلات الغذائية، وذلك ببذل الجهد والعمل الدائب والخلص من المكسل وكثرة النوم أثناء الصيام.

ويمكن تلخيص أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الطبي والصيام الإسلامي في النقاط التالية:

- 1- يتفق الاثنين في تحقيق هدف مشترك، هو إراحة الجسم من هضم الطعام، وإتاحة الفرصة لاستهلاك المدخلات منه، وطرح السموم المتراكمة فيه، وتنشيط عمليات الاستقلاب الحيوية.
- 2- كلاهما يمتنع فيه عن تداول المواد الغذائية في فترة زمنية محددة.
- 3- يختلفان في أن للصيام الإسلامي فترة زمنية محددة بنهاه اليوم، ومتتابعة لمدة شهر، ودورية كل سنة على وجه الملزم لل المسلم، ولعدة أيام متفرقة في بقية العام على وجه الم اختيار (صيام المتطوع)، أما في الصيام الطبي فهو امتناع عن الطعام فترة زمنية متصلة تحدد لكل إنسان حسب ظروفه، أو مرضه، وهي على وجه الم اختيار.
- 4- الصيام الإسلامي يستطيعه كل المكلفين الأصحاء في شتى الأقطار والأزمان، وهو سهل ميسور، وليس فيه أية أخطار على الجسم، ولما يمثل أية شدة، وال المسلمين يصومون طائرين، فرحين محبين، أما الصوم الطبي فلا يستطيعه الناس جميعاً، وهو قهر شديد للنفس، ويمثل مشقة و عنّتا للجسم، ولا يقبل عليه إلا من طفى عليه المرض، أو استيقن بفائدة يجنيها من ممارسته، ويصوم محاطاً بالأطباء والممرضين وأجهزة الإسعاف والمطوارئ.
- 5- للتجويع أخطار لا توجد في الصيام الإسلامي؛ فالجسم يحرم أثناء التجويع من إمداده بالأحماض الدهنية الأساسية، والأحماض الأمينية الأساسية (Acids Fatty and Amino Essential)، والتي لا تتوافر إلا في الطعام، وتتجمع كميات كبيرة من الأحماض الدهنية في الكبد، نتيجة لتحلل الدهن المختزن في أنسجة الجسم بمعدلات كبيرة، مما يؤدي إلى ترسب الدهن بكثرة (ثلاثي الجليسرويل Triacylglycerol) في خلاياه، الأمر الذي ينجم عنه حالة تسمى للكبد (Liver Fatty) فتضطرب وظائفه ويصاب الجسم بالعلل.

وهذا بفضل الله لا يحدث في الصيام الإسلامي، حيث يمد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية، والأحماض الأمينية الأساسية، في وجبي المسحور والمفطور، ويقوم الكبد بتركيب البروتين والمواد الدهنية والفسفورية، بمعدل كاف لعملية تصنيع البروتين الشحمي العمليه هذه تعوق كبيرة بكميات تتجمع لها وحتى الكبد من الدهون نقل يسهل الذي المركب وهو أجدد الكثافة منخفض (Lipoprotein) الحيوية، فلا يحدث التشمع الكبدي كما في حالة التجويع.

والمحرمان من الأحماض الأمينية والدهنية يؤدي إلى خلل في الجسم فلما تتكون بعض البروتينات، والهرمونات، والأنزيمات المهمة، والتي يتوقف تكوينها على توافر الأحماض الأساسية، كما أن المحرمان من الأحماض الأمينية في الغذاء يؤدي إلى تهدم مزيد من خلايا الجسم، خصوصاً العضلات لإنتاج هذه الأحماض واستخدامها في تصنيع الجلوكوز، أو إنتاج الطاقة بعد تحويلها إلى أحماض أكسوجينية، ويحدث بذلك توازن نتروجيني سلبي، (Balance Nitrogen Negative).

كما أنه في حالة التجويع تحدث أكسدة كثيفة للأحماض الدهنية المتجمعة في الكبد، مما ينتج عنه كميات كبيرة من الأجسام الكيتونية (acids hydroxybutyric,B and Acetic Aceto)، والتي تؤدي بدورها إلى حموضة شديدة بالدم، Acidosis Metabolic Severe.

للصيام الإسلامي مميزات لا توجد في التجويع - كما يلي:
أ - يحدث توازن لدورتي البناء والهدم أثناء الصيام الإسلامي، وذلك بتناول الطعام في المساء، والامتناع عنه أثناء النهار، ويفصل في مجمع الأحماض الأمينية كمية كبيرة من هذه الأحماض القادمة مع الغذاء، مما يساعد على التجدد السريع للخلايا، ومكوناتها، وتوفير المقدار اللازم منها لإنتاج جلوكوز الدم أثناء النهار وتوفير الأحماض الأمينية الحرجة في بلازما الدم.

ب - وجود كمية مخزونة من البروتين في خلايا الكبد، بواسطة التضخم (Hyperplasia)، وفرط التنسج (Hypertrophy)، بعد وجبي الفطور والمسحور يجعل الجسم قادرًا على تكوين البروتينات الحيوية المازمة لبروتينات البلازما (الألبومين والجلوبولين والمفيبرونوجين)، وعوامل تخثر الدم، وكثير من البروتينات المازمة لنقل المواد والمركبات الحيوية فيما بين الأعضاء والأنسجة المختلفة، وذلك كالبروتين المازم لنقل الحديد، وفيتامين ب₁₂، والأدوية، وغير ذلك، وهذا لا يتوقف بكميات كافية أثناء التجويع لفترات طويلة، مما يسبب سيولة في الدم، وتوترًا في الجسم، وانخفاضاً في الأجسام المضادة، وظهور أعراض نقص فيتامين ب₁₂ وبعض المعادن الحيوية الأخرى.

ج - يحدث مزيد من إنتاج الـميوريا من الأمونيا المكونة من الأحماض الأمينية، بعد تناول الغذاء في المساء، ولا يحدث غالباً أي خلل في التوازن النتروجيني أثناء النهار، نتيجة لتخزين الكبد لكمية من البروتين في خلاياه بعد وجبي السحور والإفطار.

د - يخلص الجسم من الدهون بطريقة طبيعية آمنة في الصيام الإسلامي، فلا تؤدي إلى تشمع الكبد، حيث لا تجتمع كميات كبيرة منها كما في التجويع.

ه - تنشط عمليات الكبد الحيوية في الصيام الإسلامي، فيقوم بتصنيع البروتين، والمواد الدهنية المفوسفورية، لتكون البروتين الشحمي الحيوي للجسم (VDLP)، والذي يقوم بنقل الدهون من الكبد، بعكس التجويع الذي يرتبط بهذه العملية الحيوية.

و - تتأكسد الأحماض الدهنية ببطء، ولما تجتمع الأجسام الكيتونية في الدم، وتحدث حموضة الدم الخطيرة كما في حالة التجويع.

والصورة المثلث للصوم الإسلامي يمكن أن تتحقق بالآتي:
أ - تقليل فترة الصيام اليومي، وذلك بتعجيل الفطور وتأخير المسحور.

ب - تناول وجبة المسحور وعدم إهمالها.

ج - الاعتدال في الطعام والشراب أثناء السحور والإفطار، والاقتصار عليهم، وترك عادة كثرة المأكل طوال المليل.

د - القيام بالحركة والنشاط والجهد اليومي المعتاد.

ه - ذوم جزء من المليل وترك المسهر المتواصل.

وبهذا يمكن أن يحقق الصوم الإسلامي كل فوائد الصيام الطبي ويتحاشى أخطاره وتأثيراته الجانبية وصدق الله المقال: *وَأَن تَصُومُوا*
حيـرـلـكـمـ هـذـاـ أـوـجـهـ اـتـقـاقـ وـاـخـلـافـ بـيـنـ الصـيـامـ فـيـ الـإـسـلـامـ، وـبـيـنـ ماـ يـعـرـفـ بـالـصـيـامـ الطـبـيـ (ـالـتـجـوـيـعـ الـمـطـلـقـ)، وـتـتـيـحـ أـوـجـهـ اـتـقـاقـ بـيـنـهـماـ مـسـاحـةـ مـشـتـرـكـةـ تـجـعـلـ كـلـ الـفـوـائـدـ الـثـابـتـةـ عـلـمـيـاـ لـلـصـيـامـ الطـبـيـ، تـتـحـقـقـ بـالـصـيـامـ إـلـاسـلـامـيـ الـمـثـالـيـ، الـذـيـ تـقـلـ فـيـهـ فـتـرـةـ الـمـهـضـ وـالـامـتـصـاصـ، وـذـلـكـ بـالـاعـتـدـالـ فـيـ الـطـعـامـ أـثـنـاءـ الـسـحـورـ وـالـإـفـطـارـ، وـتـتـاحـ فـيـهـ فـرـصـةـ أـكـبـرـ لـعـمـلـيـةـ تـحلـ الـمـدـخـرـاتـ الـغـذـائـيةـ، وـذـلـكـ بـبـدـلـ

المجهد والعمل الدائب والخلص من المكسل وكثرة النوم أثناء الصيام.

ويمكن تلخيص أوجه الالتفاق والاختلاف بين الصيام الطبي والصيام الإسلامي في النقاط التالية:

١- يتفق الاثنين في تحقيق هدف مشترك، هو إراحة الجسم من هضم الغذاء، وإتاحة الفرصة لاستهلاك المدخلر منه، وطرح السموم المتراكمة فيه، وتنشيط عمليات الاستقلاب الحيوية.

٢- كلما يمتنع فيه عن تناول المواد الغذائية في فترة زمنية محددة.

٣- يختلفان في أن للصيام الإسلامي فترة زمنية محددة بنهاه اليوم، ومتتابعة لمدة شهر، ودورية كل سنة على وجه الإلزام للMuslim، ولعدة أيام متفرقة في بقية العام على وجه الاختيار (صيام المتطوع)، أما في الصيام الطبي فهو امتناع عن الغذاء فترة زمنية متصلة تحدد لكل إنسان حسب ظروفه، أو مرضه، وهي على وجه الاختيار.

٤- الصيام الإسلامي يستطيعه كل المكلفين الأصحاء في شتى الأقطار والأزمان، وهو سهل ميسور، وليس فيه أية أخطار على الجسم، ولما يمثل أية شدة، والمسلمون يصومون طائرين، فرحين محبين، أما الصوم الطبي فلا يستطيعه الناس جميعاً وهو قهر شديد للنفس، ويمثل مشقة وعنتاً للجسم، ولا يقبل عليه إلا من طغى عليه المرض، أو استيقن بفائدة يجنيها من ممارسته، ويصوم محاطاً بالأطباء والممرضين وأجهزة الإسعاف والمطوارئ.

٥- للتجويع أخطار لا توجد في الصيام الإسلامي؛ فالجسم يحرم أثناء التجويع من إمداده بالأحماض الدهنية الأساسية، والأحماض الأمينية الأساسية (Acids Fatty and Amino Essential)، والتي لا تتواجد إلا في الغذاء، وتتجمع كميات كبيرة من الأحماض الدهنية في الكبد، نتيجة لتحلل الدهن المختزن في أنسجة الجسم بمعدلات كبيرة، مما يؤدي إلى ترسب الدهن بكثرة (ثلاثي الجليسرويل Triacylglycerol) في خلاياه، الأمر الذي ينجم عنه حالة تسمى ترسب الكبد (Liver Fatty) فتضطرب وظائفه ويصاب الجسم بالعطل.

وهذا بفضل الله لا يحدث في الصيام الإسلامي، حيث يمد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية، والأحماض الأمينية الأساسية، في وجبي المسحور والمفطور، ويقوم الكبد بتركيب البروتين والمواد الدهنية والفسفورية، بمعدل كاف لعملية تصنيع البروتين الشحمي (Lipoprotein) العملية هذه تعرف كبرى بكميات تجتمع لا وحني، الكبد من الدهون نقل يسهل الذي المركب وهو أجدد الكثافة منخفض الحيوية، فلا يحدث التسخن الكبدي كما في حالة التجويع.

والحرمان من الأحماض الأمينية والدهنية يؤدي إلى خلل في الجسم فـلا تكون بعض البروتينات، والهرمونات، والأنزيمات المهمة، والتي يتوقف تكوينها على تواجد الأحماض الأساسية، كما أن الحرمان من الأحماض الأمينية في الغذاء يؤدي إلى تهدم مزيد من خلايا الجسم، خصوصاً العضلات لإنتاج هذه الأحماض واستخدامها في تصنيع الجلوكوز، أو إنتاج الطاقة بعد تحويلها إلى أحماض أكسوجينية، ويحدث بذلك توازن نتروجيني سلبي (Balance Nitrogen Negative).

كما أنه في حالة التجويع تحدث أكسدة كثيفة للأحماض الدهنية المتجمعة في الكبد، مما ينتج عنه كميات كبيرة من الأجسام الكيتونية (acids hydroxybutyric,B and Aceto Acito)، والتي تؤدي بدورها إلى حموضة شديدة بالدم، Acidosis Metabolic Sever.

للحصام الإسلامي مميزات لا توجد في التجويع - كما يلي:

أ- يحدث توزان لدورتي البناء والهدم أثناء الصيام الإسلامي، وذلك بتناول الطعام في المساء، والامتناع عنه أثناء النهار، ويصب في مجموع الأحماض الأمينية كمية كبيرة من هذه الأحماض المقادمة مع الغذاء، مما يساعد على التجدد السريع للخلايا، ومكوناتها، وتوفير المقدار الملازم منها لإنتاج جلوكوز الدم أثناء النهار وتوفير الأحماض الأمينية الحرجة في بلازما الدم.

ب- وجود كمية مخزونة من البروتين في خلايا الكبد، بواسطة المتضخم (Hyperplasia)، وفرط المتضخم (Hyper trophy)، بعد وجبي المفطور والمسحور يجعل الجسم قادرًا على تكوين البروتينات الحيوية المازمة كبروتينات البداز ما (الألبومين والجلوبولين والمفيبرونوجين)، وعوامل تخثر الدم، وكثير من البروتينات المازمة لنقل المواد والمركيبات الحيوية فيما بين الأعضاء والأنسجة المختلفة، وذلك كبروتين الملازم لنقل الحديد، وفيتامين ب₁₂، والأدوية، وغير ذلك، وهذا لا يتتوفر بكميات كافية أثناء التجويع

لفترات طويلة، مما يسبب سيولة في الدم، وتورمًا في الجسم، وانخفاضًا في الأجسام المضادة، وظهور أعراض نقص فيتامين ب¹² وبعض المعادن الحيوية الأخرى.

ج- يحدث مزيد من إنتاج الـLipoproteins من الأمونيا المترسبة من الأحماض الأمينية، بعد تناول الطعام في المساء، ولما يحدث غالبًا أي خلل في التوازن المنتروجيني أثناء النهار، نتيجة لتخزين الكبد لكمية من البروتين في خلاياه بعد وجبي السحور والإفطار.

د- يتخلص الجسم من الدهون بطريقة طبيعية آمنة في الصيام الإسلامي، فلا تؤدي إلى تسمّع الكبد، حيث لا تجتمع كميات كبيرة منها كما في التجويع.

هـ- تتنشط عمليات الكبد الحيوية في الصيام الإسلامي، فيقوم بتصنيع البروتين، والمواد الدهنية المفوسفورية، لتكوين البروتين الشحمي الحيوي للجسم (VDLP)، والذي يقوم بنقل الدهون من الكبد، بعكس التجويع الذي يرتبط بهذه العملية الحيوية.

و- تتأكسد الأحماض الدهنية ببطء، ولا تجتمع الأجسام الكيتونية في الدم، وتحدث حموضة الدم الخطيرة كما في حالة التجويع.

والصورة المثلثى للصوم الإسلامي يمكن أن تتحقق بالآتى:

أ- تقليل فترة الصيام اليومي، وذلك بتعجيل الفطور وتأخير السحور.

ب- تناول وجبة المسحور وعدم إهمالها.

ج- الاعتدال في الطعام والشراب أثناء المسحور والإفطار، والاقتصار عليهم، وترك عادة كثرة الأكل طوال الليل.

د- القيام بالحركة والنشاط والجهد اليومي المعتاد.

هـ- ذوم جزء من الليل وترك المسهر المتواصل.

وبهذا يمكن أن يحقق الصوم الإسلامي كل فوائد الصيام الطبي ويتحاشى أخطاره وتأثيراته الجانبية وصدق الله المقال: (وَإِنْ تَصُومُوا
جَيْرَ لِكُمْ).