

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جمعية السلام لحماية المستهلك سلا المغرب

ندوة الصيام والصحة

# مستجدات البحوث العلمية حول الصيام والنظام الغذائي في رمضان

اعداد

زكرياء منان

زكرياء منان



## خطة البحث

وقفات تاريخية مع الصيام  
فوائد الصيام من منظور البحوث المعاصرة  
مستجدات البحوث رمضان 1438 و 1439  
النظام الغذائي في رمضان  
أنظمة أخرى ( الرياضة والنوم )  
النظام يوم عيد الفطر  
خلاصات

# الصيام والدراسات الحديثة

أول من وصف الصوم لمعالجة جميع الأمراض المزمنة هو الطبيب المسلم ابن سينا،

-عرف عن الأطباء المسلمون في القرنين العاشر والحادي عشر الميلادي بوصف صيام  
ثلاثة أسابيع للشفاء من الجدري ، ومرض الداء الإفرنجي ( السيفلس)

-بدأ أطباء عصر النهضة في أوروبا بعد ذلك بقرون يطالبون الناس بالحد من الإفراط في  
تناول الطعام وترك الانغماس في الملهيات والشراب ويقترحون عليهم الصيام (الصاوي 2005)،

# الصيام والدراسات الحديثة

بينت بعض الدراسات

- الصيام عند المسلمين يؤدي إلى قلة الكولسترول والدهون الثلاثية ويؤدي إلى زيادة الدهون الحميدة في الدم ( سليمانى 1991 ) ( كيجيك 2002 ),

- حالات الذبحة وأوجاع القلب تقل بدرجة كبيرة عند الصائمين (باكير 1991) (تميزان 1999)

الصيام لا يؤثر على أوزان الأطفال لدى السيدات الحوامل وهن صائمات (كروس 1990)

# الصيام والدراسات الحديثة

- التوتر النفسي والقلق يؤدي إلى زيادة الإصابة بالالتهابات الفيروسية والبكتيرية والطفيلية والصوم يمنع ذلك

- للصيام دور في تأخير هرم الأنسجة الدماغية. ويعتبر من وقت لآخر منشطاً للمخ.



أثبت الباحثون أن إتباع نظام غذائي صارم لمدة يومين في الأسبوع، يعتبر طريقة فعالة لإنقاص الوزن وخفض خطورة سرطان الثدي وكذلك الوقاية من ضغط الدم والسكري والكولسترول وهي أمراض تتعلق بالوزن الزائد. ولذلك شرع النبي صلى الله عليه وسلم صيام يومين من كل أسبوع (الاثنين والخميس)، وقد ظهرت فوائد طبية عديدة لهذه السنة النبوية فسبحان الله!



قناة الإعجاز العلمي على الجوال  
[telegram.me/kaheel7](https://t.me/kaheel7)



KAHEEL7.com

يقول البروفسور **Mark Mattson** المتخصص بعلم أعصاب الشيخوخة، إن الصيام يجبر الدماغ على إفراز بروتين نادر ومهم لصحة الإنسان وطول عمره. فالعلماء اليوم متأكدون بنسبة **100 %** أن الصيام يطيل العمر (وهناك تجربة على الفئران تؤكد أن الصيام يزيد العمر حتى **40 %**)!! ويؤكد هذا الباحث أن تقليل كمية الطعام والشراب المستهلكة تؤدي إلى تنشيط الخلايا وصيانة الكبد وتنظيف الأمعاء وتقوية القلب وتنشيط الدماغ والذاكرة والتخلص من الوزن الزائد وتحسن ضغط الدم.. أليس الصيام كله خيراً؟ **(وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ)** [البقرة: 184].. سبحان الله!

موقع الكحيل للإعجاز العلمي بتسعة لغات 

من آخر الاكتشافات العلمية أن الصوم يمنع انقسام الخلايا السرطانية !  
وفي مقارنة قام بها العلماء تبين لهم أن الصوم أكثر فاعلية من العلاج  
الكيميائي. ويعتبرون هذه النتيجة تمثل فتحاً علمياً كبيراً في علاج كل  
أنواع السرطان .... وسبحان الله لقد أعطانا الله علاجاً مجانياً وهو الصوم  
يقول تعالى: (وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ) [البقرة: 184] .  
فهل تصوم أخي المؤمن لتقي نفسك من شر هذا المرض !



خلية سرطانية  
في طور الانقسام



## الصوم يعالج أكثر من مئة مرض! ومنها:

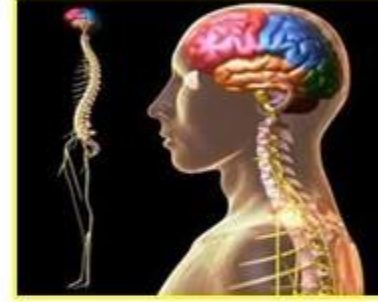
- 1- ضغط الدم العالي.
- 2- مرض السكر.
- 3- الربو وأمراض الجهاز التنفسي..
- 4- أمراض الكبد بدون آثار سلبية.
- 5- أمراض الجلد وبشكل خاص الحساسية والأكزما المزمنة..
- 6- يعتبر السلاح رقم واحد في الطب الوقائي.

## وفر على نفسك العمليات الجراحية



يعالج الحصيات التي تتشكل في الكلى  
والمرارة، ويعالج الأورام الخبيثة، ويعالج  
الكبد ويعيد له حيويته ونشاطه.

## 8- علاج المفاصل والظهر أو الأطراف



## 9- الصوم يعالج أمراض الجهاز الهضمي



## الصلاة والخشوع والصيام



الخشوع فله طاقة غريبة في علاج الأمراض  
المستعصية والمزمنة وإذا ما قام المؤمن بالحفاظ  
على الصلاة بخشوع تام وهو صائم، يكون بذلك  
قد حقق أفضل أنواع العلاج!

الصوم  
يعيد برمجة الخلايا!!



زكرياء منان

## الصيام يعالج الإحباط!!



يقول الدكتور يوري نيكولايف لقد تم  
علاج أكثر من سبعة آلاف حالة  
فصام واكتئاب وقلق وإحباط، فقط  
بالصوم!!!

## الصيام يرفع طاقة الدماغ!!



أفضل وسيلة عملية لتنشيط خلايا الدماغ، وإعادة  
برمجتها وزيادة قدرتها على العمل والإبداع

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

بحوث حول الوزن وكتلة الدهون



زكرياء منان

12

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

- **Effect of Ramadan Fasting on Weight and Body Composition in Healthy Non-Athlete Adults**
- [Fernando HA](#)<sup>1</sup>, [Zibellini J](#)<sup>2</sup>, [Harris RA](#)<sup>3</sup>, [Seimon RV](#)<sup>4</sup>, [Sainsbury A](#)<sup>5</sup>.
- [Nutrients](#). 2019 Feb 24;11(2). Faculty of Medicine and Health, Nutrition , Australia.

• الاستنتاجات :

• هناك انخفاضات ثابتة وان كانت عابره في الوزن وكتله الدهون مع صيام رمضان ، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

- [BMC Pregnancy Childbirth](#). 2018 Oct 25;18(1):421..
- **The effect of Ramadan fasting during pregnancy on perinatal outcomes: a systematic review and meta-analysis.**
- [Glazier JD](#)<sup>1</sup>, [Hayes DJL](#)<sup>1</sup>, [Hussain S](#)<sup>1</sup>, [D'Souza SW](#)<sup>1</sup>, [Whitcombe J](#)<sup>2</sup>, [Heazell AEP](#)<sup>1</sup>, [Ashton N](#)<sup>3</sup>.
- 1
- Maternal and Fetal Health Research Centre, Division of Developmental Biology and Medicine, Faculty of Biology, Medicine and Health

• الاستنتاجات :

• لا يؤثر الصيام الرمضاني سلبا علي وزن الولادة

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

ضغط الدم والنشاط الجسمي ومرض السكري والكولسترول  
وأعراض القلب

# ( 1439-مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

- **Effect of ramadan fasting on glycemic control and other essential variables in diabetic patients.**
- [Bener A<sup>1</sup>, et al](#)
- [Istanbul University, Istanbul, Turkey.](#) [Ann Afr Med.](#) 2018 Oct-Dec;17(4):196-202

• الختام :

- في واحده من أكبر الدراسات من نوعها ، تؤكد ان صيام رمضان له اثار ايجابية علي T2DM المرضى كما انه يقلل من ضغط الدم ، والجلوكوز في الدم ، ونسبه الايموغلوبيين ، ومؤشر كتله الجسم. وعلاوة علي ذلك ، هناك تحسن في مده النوم والنشاط البدني كم تم تاكيد دور صيام رمضان في العلاج من مرض السكري.



# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

- [Curr Med Res Opin.](#) 2018 Feb;34(2):237-245. **Acute heart failure presentations and outcomes during the fasting month of Ramadan: an observational report from seven Middle Eastern countries.**
- [Salam AM](#)<sup>1</sup>, et al

الاستنتاجات:

تمثل الدراسة الحالية أكبر تقييم لأثار الصيام علي تحسن المؤشرات عند المرضى الصائمين. حيث كانت هناك اثار ايجابية عند المرضى الذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب الأذيني والكوليسترول الكلي ولا اثار علي النتائج الفورية أو الطويلة الأجل.

زكرياء منان

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

- [Am J Mens Health](#). 2019 Jan-Feb;13(1):
- **The Effect of Ramadan Fasting on Body Composition and Metabolic Syndrome in Apparently Healthy Men.**
- [Al-Barha NS](#)<sup>1,2</sup>, [Aljaloud KS](#)<sup>1A</sup>
- 1 Department of Exercise Physiology,, Riyadh, Saudi Arabia.

• وخلصت هذه الدراسة إلى ان صيام رمضان يمكن ان يكون أحد العوامل التي تقلل من الكوليسترول الضار. وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتوضيح دور صيام رمضان علي مختلف السكان مثل السمنة ومرضي السكري

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

الرياضة والحالة النفسية والانماط الغذائية



# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

- [Chronobiol Int.](#) 2019 Jan;36(1):1-10..
  - **Effect of Ramadan fasting on feelings, dietary intake, rating of perceived exertion and repeated high intensity short-term maximal performance.**
  - [Boukhris O<sup>1</sup>](#), et al
- 1High Institute of Sport and Physical Education ,  
University of Sfax , Tunisia.
- وفي الختام ، فان صيام رمضان لا يؤثر سلبا علي المشاعر والمدخول الغذائي والأداء الفائق علي المدى القصير

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

[Med Probl Perform Art.](#) 2018 Sep;33(3):191-197. •

**Challenges Faced by Woodwind Players in Malaysia  
While Fasting During Ramadan: A Case Study.** •

[Lonsdale KA](#)<sup>1</sup>, [Abadi FH](#). •

1 •

18 Tamarisk Way, Drewvale, QLD 4116, Australia. •

[kazflute@gmail.com](mailto:kazflute@gmail.com). •

تشير هذه الدراسة إلى ان اللاعبين الصائمين سيستفيدون من ممارسه التمارين في  
الصباح وبعد غروب الشمس ، مما يحد من وقت ممارستهم في فتره ما بعد  
الظهر كما للسحور أهمية بارز حيث يضمن الترطيب الكافي اثناء غروب الشمس

زكرياء منان

21 وشروقها •

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

- [Nutr J.](#) 2018 Aug 11;17(1):75
- **Ramadan fasting alters food patterns, dietary diversity and body weight among Ghanaian adolescents.**
- [Ali Z<sup>1</sup>](#), [Abizari AR<sup>2</sup>](#).
- 1
- , School of Allied Health Sciences, , Tamale, Ghana.
- صيام رمضان يغير الأنماط الغذائية ويساهم في التنوع الغذائي مع تبعض التغيير في وزن الجسم بين المراهقين الغانيين

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

## التثقيف الصحي



# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

- [Am J Pharm Educ](#). 2018 Sep;82(7):6550. doi: 10.5688/ajpe6550.
- **Development and Assessment of an Interprofessional Curriculum for Managing Diabetes During Ramadan.**
- [Dwivedi R](#)<sup>1</sup>, [Cipolle C](#)<sup>1</sup>, [Hoefer C](#)<sup>2</sup>.

واظهر المرضى والاطر الطبية الحاجة إلى تحسين المناهج التعليمية لمعالجة مرض السكري خلال شهر رمضان. حيث تحسنت الثقة بأنفسهم وفي مهاراتهم عند استكمال المنهج الدراسي



# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

- **Encouraging smoking cessation in Ramadan in primary care.**
- [Mughal F<sup>1</sup>](#), [Kingstone T<sup>1</sup>](#).
- Research Institute for Primary Care and Health Sciences, Keele University, Newcastle, UK.

معهد البحوث للرعاية الأولية والعلوم الصحية يعلن أهمية  
رمضان في علاج الإدمان

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

[Appetite](#). 2018 Aug 1;127:44-51. •

**An ecological momentary assessment of the effect of fasting during Ramadan on disordered eating behaviors.** •

[Chia JLP](#)<sup>1</sup> et al. •

Melbourne School of Psychological Sciences, , Victoria, , •  
Australia. .

القيود الغذائية والتحسيس ، مثل تلك التي لوحظت اثناء ممارسه شهر رمضان ،  
مفيد للمرضى

# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

## رمضان وزرع الاعضاء



# مستجدات الأبحاث العلمية (2018)

- [J Transplant.](#) 2018 Jun 3;2018:
- **Ramadan Fasting in Kidney Transplant Recipients: A Single-Centre Retrospective Study.**
  - [Ibrahim IA](#)<sup>1,2</sup>, et al
  - 1
  - Department of Kidney and Pancreas Transplantation, King Faisal Specialist Hospital and Research Center, Riyadh, Saudi Arabia.
- الختام الصيام خلال شهر رمضان لم يكن له اثار سلبية كبيره علي وظيفة الكلى المزروعة

دراسة تأثير الصيام على بعض المعايير الفيزيائية عند عينة  
من الطلبة القاطنين بجوار الكلية (وحدة السلك الثالث في العلوم  
والتكنولوجيا الغذائية كلية العلوم الجديدة  
Zakaria Mennane et Dr Ragragi ( : pédiatre)

دراسة تأثير الصيام على بعض المعايير الفيزيائية عند عينة من الطلبة  
(25 طالب) القاطنين بجوار الكلية وهذه المعايير هي :  
-الضغط الدموي ونبضات القلب



و حرارة الجسم و تركيز سكر الجلوكوز في الدم و الوزن



. وذلك بواسطة القياس المباشر قبل الإفطار وبعده بتردد ثلاث مرات في الأسبوع و على طول الشهر.

-قمنا بحساب الطاقة المنتجة ونسب بعض المواد الإقتيائية الأساسية من بروتينات ودهنيات و سكريات وبعض المعادن والفيتامينات



## الخلاصة:

-للصيام تأثيراً واضحاً على نبضات القلب حيث تقل هذه الأخيرة بشكل متميز أثناء نهار رمضان

-للصيام تأثيراً واضحاً على تركيز السكر في الدم

-الطاقة الإجمالية المنتجة عند الطلبة الذين لا يتسحرون هي الطاقة الأضعف مما ينعكس على مردوديتهم في النهار

وهذه النتيجة الأخيرة تفيدنا عند استنباط فوائد الحديث النبوي حيث قال عليه الصلاة والسلام : تسحروا فإن في السحور بركة)مسند الإمام أحمد.



## الإفطار على التمر

أو الماء ( عصير الفاكهة ) ألا يكون مثلجا  
بعد ذلك الحساء الدافئ الغير الدسم ( يساعد على استعادة خلايا الجسم لنشاطها.  
تعزيز الصلاة قبل الإفطار ( زوال الشعور بالعطش والجوع بعد الصلاة)  
تناول الطعام دفعة واحدة يؤدي للإنتفاخ المعدة و حدوث تلبك  
معوي وعسر هضم)  
عدم الإكثار من الماء

بين الفطور و السحور) وجبة خفيفة مثل عصائر الفاكهة



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " تسحروا فإن في السحور  
بركة»

-يستحسن تأخير السحور وتجنب المملحات التي تسبب العطش  
والحلويات الغنية بالسكر لأنها تبعث على الجوع

يفضل تجنب والمقلبات والأغذية المحفوظة

يوصى باستهلاك التمر في هذه الفترة لقوله صلى الله عليه وسلم  
نعم سحور المؤمن التمر" رواه أبو داود

يستحسن استهلاك الأطعمة ذات السرعة المتوسطة في الهضم والتي  
تحتوي على السكريات المركبة كالخبز والخبز وسلو المعد بزيت  
الزيتون

زيت الزيتون ثبت علميا بأنه يساعد في افراز هرمون يوقف الإحساس  
بالجوع

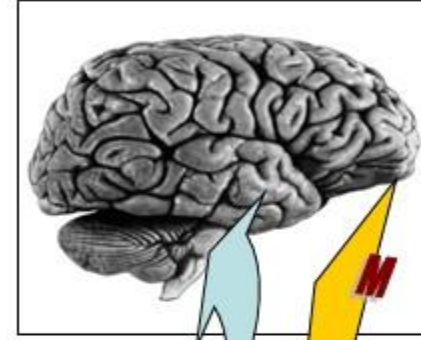
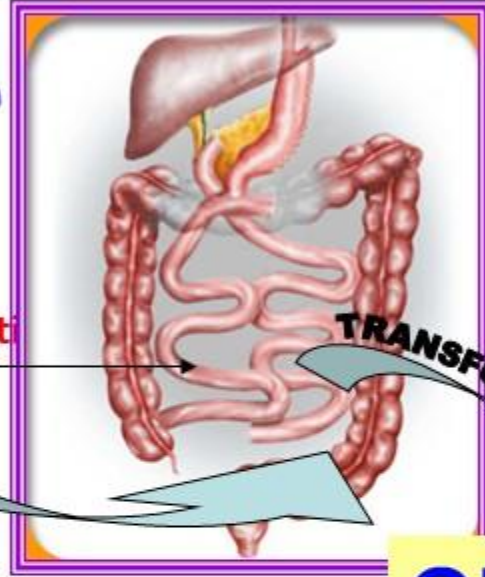
-السحور فوائد صحية منها عدم الإحساس بالإعياء و الصداع والكسل

-يفيد في التخفيف من الجوع والعطش وفي تنشيط خلايا الجهاز الهضمي  
خلال نهار رمضان



زيت  
الزيتون

Intesti  
grêle



TRANSFORMATION

Ac.oléiq



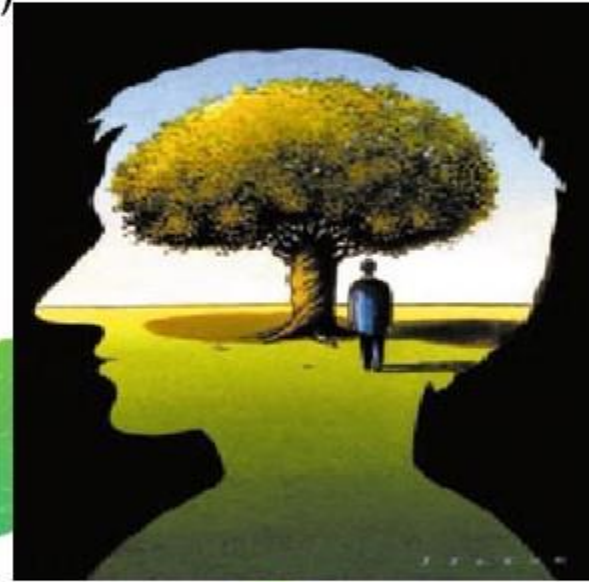
OEA

Oléoyl Ethanol Ami  
de = هرمون

M  
E  
S  
S  
A  
G  
E

إزالة الإحساس بالجوع

لأول مرة تم اكتشاف ان هنالك عنصر غذائي يتدخل في تنظيم الإحساس بالجوع (حامض الزيتون)



منشور بالمجلة الدولية Cell Metabolism

# التلبينة وصية نبوية.. وحقيقة علمية



وهي حساء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم  
يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة 5  
دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل.

سميت تلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها. وقد ذكرت  
السيدة عائشة رضي الله عنها أن النبي عليه الصلاة والسلام  
أوصى بالتداوي والاستطباب بالتلبينة قائلا: "التلبينة مجمة لفؤاد  
المريض تذهب ببعض الحزن" صحيح البخاري.

# الرياضة والصوم

ذكرىء منان

اللياقة البدنية مفتاح الصحة الجيدة و تقوي الجسم على العبادة و العمل والإنتاج.

-خاض المسلمون في رمضان أشهر المعارك الفاصلة في تاريخهم

-تثبت علميا حسب ما أورد الدكتور الصاوي بأن النشاط والحركة أثناء الصيام يوفر للجسم الجلوكوز لإمداد المخ وكريات الدم الحمراء لتجعلها أكثر كفاءة،

-تزيد من تنشيط آليات الهدم أثناء النهار، فتتنظف المخازن من السموم

- الكسل والخمول والنوم أثناء نهار الصيام يعطل كل هذه الفوائد، ويصيب صاحبه بكثير من العلل ويجعله أكثر خمولا وتبلدا.



ويستحسن ممارسة الرياضة بعد وجبة الإفطار ب 3 ساعات،

- يحفز عمليات التمثيل الغذائي وحرق الطاقة المستمدة من الطعام  
الممول للجسم،

-صاحب المرض المزمن عليه باستشارة طبيبه.

# النظام الغذائي في يوم عيد الفطر

زكرياء منان

42

قال صلى الله عليه وسلم "للصائم فرحتان فرحة عند فطره وفرحة عند لقاء ربه"  
جامع الترمذي

-يوم الفطر تعم البهجة ويفرح الناس ويلبسون الجديد وتكون التوسعة على العيال  
ويتزاورا الناس والأقارب بينهم و ويتناولون أطيب الطعام

-ينبغي لتمام الفرحة ان يحرص الناس على بعض التوجيهات الغذائية حتى  
لا يضرب جهازهم الهضمي ويصابوا بالإسهال الشديد وغيرهم ومن منها:

-تناول الوجبات في اوقات قريبة من اوقات الافطار والسحور حتي يتم  
استعادة النظام الغذائي الطبيعي

-تناول كميات قليلة من الطعام و تصغير حجم الوجبات , حتى يستعيد الجهاز الهضمي عمله و نشاطه تدريجيا

-تجنب تناول وجبة "ثقيلة" على الفطور في ايام العيد خاصة مع كثرة التزاور لذا ينبغي الإحتياط وتناول الحلويات والفطائر والعصائر بكمية محدودة

-لا ينبغي الإستجابة المطلقة لضغوط المستضيفين وإلا أصيب المرء بالإسهال الشديد

-كما ينبغي عدم الإسراف في الطعام لقوله تعالى " واكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين»

- وينبغي التقليل ما أمكن من تناول الحلويات لاحتوائها على دهون مهدرجة , ومضافات ساهم الصيام بإزالتها من جسمنا فلا نرجعها اليه بعد رمضان

-يفضل شرب المشروبات الدافئة مثل الشاي أو عصائر الفاكهة بدلا من العصائر المعلبة

-في وجبة الغذاء , ينبغي تجنب الوجبات الدسمة و كثرة اللحوم الحمراء والإفراط في المشروبات الغازية

-وجبة عشاء فينبغي ان تكون خفيفة كالتبينة أو شربة خضر.

-كما يساهم صيام ستة أيام من شوال في التأقلم تدريجيا مع النظام الغذائي الجديد بعد رمضان وينبغي الحرص على الصيام ولو ثلاثة أيام في الشهر

لكسب الأجر مع الله عز وجل , زكرياء منان

## خلاصات

وقفات تاريخية مع الصيام  
فوائد الصيام من منظور البحوث المعاصرة  
مستجدات البحوث رمضان 1438 و 1439  
النظام الغذائي في رمضان  
أنظمة أخرى ( الرياضة والنوم )  
النظام يوم عيد الفطر

جمعية السلام لحماية المستهلك سلا المغرب

وَأَخِرُ دَعْوَانَا أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

جمعية السلام لحماية المستهلك سلا المغرب