

# ضررهاى روزه

ماه رمضان از راه رسیده است. در کشور همیشه تعطیل ما اوضاع در همه جا بدتر از همیشه می شود. مردم همه عصبانی و کج خلق هستند. در دفتر ما چند نفری که روزه می گیرند کج خلق و بداخلاق و به اقرار خودشان قدرت جسمی و فکریشان پایین آمده است و خیلی زودتر از همیشه خسته می شوند. همکاران به ما روزه خواران می گویند جلوی ما روزه خواری نکنید. من به آنها گفتم اگر دوست دارید زجر بکشید غذا خوردن ما را هم ببینید تا بیشتر زجر کشیده و در آن دنیا از حوریان بهشتی بیشتری نصیب ببرید.

اما آنچه بیشتر انگیزه نوشتن این مقاله است، این است که در مترو خانمی از شدت ضعف غش کرد. هیچ کس نمی دانست باید چکار کند. یکی آب به صورتش می پاشید، یکی می گفت شکلاتش بدهید قند خونش پایین آمده، آن دیگری می گفت نه هنوز افطار نشده روزه اش باطل می شود.

هر چه به روزه داران می گفتم که روزه برای بدن مضر است نمی پذیرفتند و می گفتند دکتری در تلویزیون آمده و از فوائد روزه گفته است. گفتم در يك کشور اسلامی هرگز دکتری را نمی آورند که در کنار هزار فوائد خوبی که ذکر می کند به يك آسیب بدنی هم اشاره کند، قبول نمی کردند. از این رو تصمیم گرفتم خودم در این مورد تحقیق کنم.

## سابقه تاریخی روزه

روزه قدمتی چند هزار ساله دارد. تمام ادیان از جمله مسیحیت، یهودیت، اسلام و ادیان شرقی دیگر روزه را راهی برای نزدیکی و ارتباط با خدا می دانند. کسانیکه روزه می گیرند ادعا می کنند که قدرت روحی آنها افزایش پیدا کرده است.

دکتر کالای می گوید هرچه روزه طولانی تر باشد احتمال مبتلا شدن به سنگ کیسه صفرا بیشتر می شود. اما برای کسب حالات روحی خوب است. کسانی که روزه می گیرند احساس می کنند چیزی به آنها الهام می شود یا حتی گاهی ادعای دریافت وحی می کنند. دکتر کالای می گوید این شوخی نیست گلوکز مغز که پایین می آید حالتی از دیوانگی موقت پیش می آید که باعث فرو رفتن شخص در اوهام و خیالات می شود. من فکر می کنم روزه داریهای محمد ابن عبدالله در غار حرا بود که باعث ایجاد توهم وحی در او شده بود.

از فوایدی که برای روزه بر شمرده اند استراحت سیستم گوارشی، حذف سموم بدن و ایجاد یک حالت روحی خوب است.

الیزابت سومر متخصص تغذیه از دانشگاه لویولا می گوید اگر درست غذا بخورید، سیستم بدنتان نیاز به کار اضافی ندارد. از غذا نخوردن یکباره به روزه رفتن شوک به بدن وارد می شود. پایین آمدن گلوکز به میزان ۵۰ درصد باعث فشار زیادی به بدن می شود. دکتر وش می گوید بی غذا ماندن، تیری همانند مصرف الکل بر مغز دارد. بدن پس از ۱۲ ساعت روزه شروع به استفاده از ذخایر گلوکز می کند.

دکتر مارك دمائو استادیار دانشکده پزشکی لویولا و معاون مدیر مرکز تغذیه می گوید من هیچ فایده ای برای روزه نمی بینم. بنابراین آن را توصیه نمی کنم. گیل سامر فیلد همکار این دکتر می گوید من کاملاً مخالف نخوردن غذاهای جامد برای ۲۴ ساعت نیستم، به شرطی که مقدار زیادی آب نوشیده شود و در طول هفته تمام مواد غذایی به بدن برسد.

دکتر راکوفسکی می گوید: علی رغم فشاری که روزه بر بدن وارد می آورد با آن مخالفتی ندارم. خوب است که هفته ای یک روز یا ماهی دو روز روزه بگیریم. چون سیستم گوارشی تمیز می شود. ولی راه بهتر آن است که میزان کالری را به میزان ۵۰ درصد با خوردن مواد گیاهی کاهش دهیم و این شیوه در سرتاسر عمر ادامه یابد.

دکتر پال ونیز در میان دلایل خوبی که برای روزه قائل است آن را برای کاهش وزن بدن مناسب نمی داند. چون بیشتر افراد سه روز که روزه می گیرند گزارش می دهند که اضافه وزن پیدا کرده اند. چون بدن فکر می کند که وارد قحط سالی شده است و از خودش با آهسته کردن متابولیسم دفاع می کند تا کالری بدن را حفظ کند.

متخصصین تغذیه بر این باورند که روزه برای جوانها و مسنها خوب نیست. قبل از سن ۱۸ تا ۲۰، بدن هنوز در حال ساختن استخوان، ماهیچه و سلولهای مغزی است.

بعد از ۴۰ تا ۴۵ سالگی کم کم آنها را از دست می دهد. قبل از بلوغ به تغذیه برای ساخت احتیاج دارد و در میانسالی برای جلوگیری از زوال آنها. روزه حتی برای ۱۰ الی ۱۲ ساعت باعث کاهش کلسیم می شود.

اما متخصصین تغذیه می گویند اینکه بعضی از افراد برای سلامتی نیاز به روزه دارند همه نمی توانند از يك الگو پیروی کنند. هر شخصی مطابق با نیاز بدنش به يك شیوه خاص روزه نیاز دارد. مثلاً بعضی از غذاهای جامد را بعضی از افراد نباید بخورند. یا خوردن بعضی از چیزهای آبکی را برای دسته ای دیگر توصیه می کنند.

کمبود کالری اثر بسیار بدی بر بدن دارد. چون گلوکز که پایین بیاید جگر گلیکوژن ذخیره شده را به گلوکز و انرژی تبدیل می کند. مغز برای فعالیت به گلوکز مستقیم نیاز دارد. بنابراین باید آن را با شکست پروتئین بدست آورد یا از اسیدهای چرب. چون بدن در برابر شکست پروتئین مقاومت می کند، بنابراین بدن از اسیدهای چرب استفاده می کند که پس از تبدیل اسیدهای چرب به کربوهیدرات، منبع اولیه انرژی تامین می شوند. برای این عملکرد بدن به مقدار بسیار زیادی آب نیاز دارد.

روزه برای بسیاری از بیماران از جمله هر دو نوع دیابت، هیپاتیت، ایدز و سرطان مضر است. کسانی که ناراحتی کلیه دارند نباید روزه بگیرند. نرسیدن آب به بدن عملکرد کلیه را بیشتر دچار اختلال می کند. تعریق زیاد در فصل تابستان و نخوردن آب باعث وارد شدن فشار زیادی به کلیه ها می شود.

از اثرات جانبی روزه می توان سر درد، حالت تهوع، دردهای ماهیچه ای، افت فشار خون، احساس سرما، و افسردگی را نام برد.

در کشور اسلامی ما به خوبی می بینیم که آمار تصادفات و تخلفات رانندگی و جدالهای بی مورد در ماه رمضان بالا می رود. بیشتر ادارت به حالت نیمه تعطیل در می آیند. در این کشور مصیبت زده کارایی کارمندان در روزهای عادی پایین است، تصور کنید که ماه رمضان که می رسد گل هست به سبزه هم آراسته می شود.

فکرش را بکنید مسلمانها به جای اینکه راه درستی برای تندرستی بیابند می گویند روزه به معده استراحت می دهد. وظیفه معده این است که مرتب کار کند. همانطور که طبیعت برای قلب و مغز و کلیه استراحتی تعیین نکرده است، لزومی ندارد سیستم گوارشی را از دیگر اعضای بدن مستثنا بدانیم.

آخوندها می گویند رساندن غبار غلیظ به حلق باعث باطل شدن روزه می شود. فرو رفتن تمام بدن در آب باعث باطل شدن روزه می شود. خوردن دارو در زمان روزه داری باعث ابطال روزه می شود. و اما خدای مسلمانها را ببین چقدر بیکار است. سعادت مرا در زجر کشیدن من تأمین می کند و چند جرعه آب برای خوردن دارو مرا از رسیدن به سعادت باز می دارد. چه خدایی است که روزه را برای سلامت ما مقرر کرده است ولی برای همان سلامت نباید قرص بخوریم. من که فکر می کنم منطق خودم از منطق خدای مسلمانها خیلی قویتر است. خیلی از آشنایان را دیده ام که پس از اتمام ماه رمضان دچار زخم معده یا دیگر بیماریهای گوارشی شده اند. اما گویی برای مسلمانان حوری نسیه به از سلامت نقد است.

منابع:

[http://www.fitwise.com/Fasting\\_Program.asp](http://www.fitwise.com/Fasting_Program.asp)

<http://www.geocities.com/hammihanirani/articles/fasting.html>

<http://ezinearticles.com/?Effects-of-Fasting-on-Body&id=926827>

[http://www.vanderbilt.edu/ans/psychology/health\\_psychology/fast.htm](http://www.vanderbilt.edu/ans/psychology/health_psychology/fast.htm)

<http://fasting.ygoy.com/hazards-of-fasting>

تقلم: پ. سعدی