



# چرا روزه برای بدن مفید است؟

از نظر علمی شواهد زیادی درباره فواید روزه برای بدن و حفظ سلامتی وجود دارد. به گزارش ایرنا، یافته‌ها نشان می‌دهد که روزه‌داری منجر به کاهش فشارخون، سم‌زدایی، کنترل قند خون و کاهش التهاب می‌شود. روزه عملکرد روده را بهبود می‌بخشد و محافظت بالقوه‌ای در برابر انواع مختلف سرطان ارائه می‌دهد.

می‌دهد. سال ۲۰۱۴ اثبات شد که روزه متناوب در کاهش مقاومت به انسولین مؤثر بوده و حساسیت بدن به انسولین را افزایش می‌دهد، همچنین گلوکز از جریان خون به سلول‌ها انتقال می‌یابد. روزه علاوه بر اثرات بالقوه در کاهش قند خون به ثابت نگه‌داشتن و تنظیم آن کمک می‌کند. البته مطالعاتی نشان داده که روزه‌داری تأثیرات متفاوتی بر میزان قند خون مردان و زنان دارد. تحقیقاتی نشان داده که روزه به بهبود کنترل قند خون زنان کمک کرده، اما در مردان تأثیری ندارد.

## پاکسازی بدن از سموم

روزه‌داری بدن را از سموم پاک کرده و سلول‌ها را وادار به انجام فرایندهایی می‌کند که معمولاً با وجود جریان ثابت سوخت از غذا، تحریک نمی‌شوند. با روزه‌داری، بدن به گلوکز دسترسی معمولی ندارد و سلول‌ها مجبور می‌شوند برای تأمین انرژی به مواد دیگری متوسل شوند. در نتیجه، بدن گلوکوئوتونز یا همان فرایند طبیعی تولید قند را آغاز می‌کند. کبد با تبدیل مواد غیرکربوهیدراتی مانند لاکتات، اسیدهای آمینه و چربی‌ها به انرژی گلوکز کمک می‌کند. بدن ما در طول روزه‌داری انرژی خود را حفظ می‌کند و میزان متابولیسم پایه (میزان انرژی که بدن هنگام استراحت می‌سوزاند) کارآمدتر می‌شود و در نتیجه ضربان قلب و فشارخون کاهش می‌یابد.

## کاهش علائم ام اس

در بیماری ام اس سیستم ایمنی به سیستم عصبی مرکزی بدن (مغز و نخاع) آسیب می‌رساند و باعث قطع سیگنال‌های ارتباطی درون مغز و مابین مغز و بدن می‌شود. این تداخل در جریان اطلاعات با علائمی مانند درد، خستگی، بی‌حسی، گزگز، تغییرات خلقی، مشکلات حافظه، کوری و فلج بروز می‌کند. در واقع با حمله سیستم ایمنی به سیستم عصبی مرکزی، التهاب و آسیب به پوشش محافظ اطراف رشته‌های عصبی (میلین) ایجاد شده و علائم مرتبط با ام اس بروز می‌کند. محققان معتقدند روزه‌داری و محدودیت کالری احتمالاً پاکتری‌های روزه را در افراد مبتلا تغییر داده و التهاب و پاسخ ایمنی بدن را کاهش یا تغییر می‌دهد و این مانع حمله به سیستم عصبی مرکزی می‌شود. البته علائم ام اس از فردی به فرد دیگر متفاوت و از موقت تا مزمن متغیر است.

## تأثیر روزه بر مغز

روزه ویژگی‌های متابولیکی مؤثر برای سلامت مغز را بهبود می‌بخشد و منجر به کاهش استرس، اکسیداتیو، التهاب، سطح قند خون و مقاومت به انسولین می‌شود. روزه، سطح هورمونی به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) را افزایش می‌دهد. در افراد افسرده و مبتلایان به مشکلات مغزی کمبود BDNF دخیل است، پس افزایش آن هنگام روزه‌داری باعث کاهش افسردگی و مشکلات مغزی می‌شود.

## تأثیر طول عمر

اگرچه دانشمندان هنوز به‌طور دقیق علت افزایش طول عمر در روزه‌داران را درک نکرده‌اند، ولی به دلایلی ناشناخته سلول‌ها زمانی که روزه می‌گیرند مقاومت بیشتری در برابر عوامل آسیب‌زننده از خود نشان می‌دهند.

## نکته

اگرچه روزه برای بسیاری از ما بی‌خطر است اما کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند باید با پزشک خود مشورت کنند.

روزه‌داری بدن را از سموم پاک کرده و سلول‌ها را وادار به انجام فرایندهایی می‌کند که معمولاً با وجود جریان ثابت سوخت از غذا، تحریک نمی‌شوند. با روزه‌داری، بدن به گلوکز دسترسی معمولی ندارد و سلول‌ها مجبور می‌شوند برای تأمین انرژی به مواد دیگری متوسل شوند. در نتیجه، بدن گلوکوئوتونز یا همان فرایند طبیعی تولید قند را آغاز می‌کند. کبد با تبدیل مواد غیرکربوهیدراتی مانند لاکتات، اسیدهای آمینه و چربی‌ها به انرژی گلوکز کمک می‌کند. بدن ما در طول روزه‌داری انرژی خود را حفظ می‌کند و میزان متابولیسم پایه (میزان انرژی که بدن هنگام استراحت می‌سوزاند) کارآمدتر می‌شود و در نتیجه ضربان قلب و فشارخون کاهش می‌یابد.

## کنترل قند خون

روزه گرفتن کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد؛ بویژه برای کسانی که در معرض خطر دیابت هستند. مطالعه‌ای روی ۱۰ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد که روزه سطح قند خون را کاهش

## کاهش استرس

روزه به مدیریت عادات غذایی نامنظم و تقویت سیستم گوارشی با حذف سموم از بدن کمک



هتل‌های زنجیره‌ای مهر Mehrchainhotels.com



MehrchainHotels  
shahabolghasem\_hotel



جهت آشنایی با هتل‌های زنجیره‌ای مهر، از تور مجازی ما بازدید کرده و آنلاین رزرو نمایید.  
روزه‌ایون مرکزی  
تلفن: ۰۲۱۳۲۳۳۳۳  
شماره: ۰۹۱۳۲۳۳۳۳۳



روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ

برای دریافت خدمات  
غیرحضوری برق

من رو اسکن کن!