د. عبدالجواد الصاوي

هنالك أوجه اتفاق واختلاف بين الصيام في الإسلام، وبين ما يعرف بالصيام الطبي (التجويع المطلق)، وتتيح أوجه الاتفاق بينهما مساحة مشتركة تجعل كل الفوائد الثابتة علمياً للصيام الطبي، تتحقق بالصيام الإسلامي المثالي، الذي تقِلّ فيه فترة الهضم والامتصاص، وذلك بالاعتدال في الطعام أثناء السحور والإفطار، وتتاح فيه فرصة أكبر لعملية تحلل المدخرات الغذائية، وذلك ببذل الجهد والعمل الدائب والتخلص من الكسل وكثرة النوم أثناء الصيام.

ويمكن تلخيص أوجه الإتفاق والإختلاف بين الصيام الطبي والصيام الإسلامي في النقاط التالية:

1 ـ يتفق الاثنان في تحقيق هدف مشترك، هو إراحة الجسم من هضم الغذاء، وإتاحة الفرصة لاستهلاك المدخر منه، وطرح السموم المتراكمة فيه، وتنشيط عمليات الاستقلاب الحيوية.

2 ـ كلاهما يمتنع فيه عن تناول المواد الغذائية في فترة زمنية محددة.

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

4 ـ الصيام الإسلامي يستطيعه كل المكلفين الأصحاء في شتى الأقطار والأزمان، وهو سهل ميسور، وليس فيه أية أخطار على المجسم، ولا يمثل أية شِدة، والمسلمون يصومون طائعين، فرحين محبين، أما الصوم الطبي فلا يستطيعه الناس جميعاً، وهو قهر شديد للنفس، ويمثل مشقة وعَنَتاً للجسم، ولا يقبل عليه إلا من طغى عليه المرض، أو استيقن بفائدة يجنيها من ممارسته، ويصوم محاطاً بالأطباء والممرضين وأجهزة الإسعاف والطوارئ.

5 ـ للتجويع أخطار لا توجد في الصيام الإسلامي؛ فالجسم يحرم أثناء التجويع من إمداده بالأحماض الدهنية الأساسية، والأحماض الأمينية الأساسية (Acids Fatty and Animo Essential)، والتي لا تتوافر 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 الجليسرول Triacylglycerol) في خلاياه، الأمر الذي ينجم عنه حالة تشمع 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 وجبتي السحور والفطور، ويقوم الكبد بتركيب البروتين والمواد الدهنية والفوسفورية، بمعدل كاف لعملية تصنيع البروتين الشحمي (Lipoprotien) منخفض الكثافة جداً، وهو المركب الذي يسهل نقل الدهون من الكبد، وحتى لا تتجمع بكميات كبيرة تعوق هذه العملية الحيوية، فلا يحدث التشمع الكبدي كما في حالة التجويع.

والحرمان من الأحماض الأمينية والدهنية يؤدي إلى خلل في الجسم فلا تتكون بعض البروتينات، والهرمونات، والأنزيمات الهامة، والتي يتوقف تكونها على توافر 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 Acetc Acito)، والتي تؤدي بدورها إلى حموضة شديدة بالدم، (Acidosis Metabolic Sever.

للصيام الإسلامي مميزات لا توجد في التجويع ـ كما يلي:

أ ـ يحدث توزان لدورتي البناء والهدم أثناء الصيام الإسلامي، وذلك بتناول الطعام في المساء، والامتناع عنه أثناء النهار، ويصب في مجمع الأحماض الأمينية كمية كبيرة من هذه الأحماض القادمة مع الغذاء، مما يساعد على التجديد السريع للخلايا، ومكوناتها، وتوفير القدر اللازم منها لإنتاج جلوكوز الدم أثناء النهار وتوفير الأحماض الأمينية الحرة في بلازما الدم.

ب ـ وجود كمية مخزونة من البروتين في خلايا الكبد، بواسطة التضخم (Hypertrophy)، وفرط التنسج (Hyperplasia)، بعد وجبتي الفطور والسحور يجعل الجسم قادراً على تكوين البروتينات الحيوية اللازمة كبروتينات البلازما (الألبيومين والجلوبيولين والفيبرونوجين)، وعوامل تخثر الدم، وكثير من البروتينات اللازمة لنقل المواد والمركبات الحيوية فيما بين الأعضاء والأنسجة المختلفة، وذلك كالبروتين اللازم لنقل الحديد، وفيتامين ب12، والأدوية، وغير ذلك، وهذا لا يتوفر بكميات كافية أثناء التجويع لفترات طويلة، مما يسبب سيولة في الدم، وتورماً في الجسم، وانخفاضاً في الأجسام المضادة، وظهور أعراض نقص فيتامين ب12 وبعض المعادن الحيوية الأخرى.

ج ـ يحدث مزيد من إنتاج اليوريا من الأمونيا المتكونة من الأحماض الأمينية، بعد تناول الغذاء في المساء، ولما يحدث غالباً أي خلل في التوازن النتروجيني أثناء النهار، نتيجة لتخزين الكبد لكمية من البروتين في خلاياه بعد وجبتي السحور والإفطار.

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

هـ ـ تتنشط عمليات الكبد الحيوية في الصيام الإسلامي، فيقوم بتصنيع البروتين، والمواد الدهنية الفوسفورية، لتكوين البروتين الشحمي الحيوي للجسم (VDLP)، والذي يقوم بنقل الدهون من الكبد، بعكس التجويع الذي يثبط هذه العملية الحيوية.

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

والصورة المثلى للصوم الإسلامي يمكن أن تتحقق بالآتي:

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

ب ـ تناول وجبة السحور وعدم إهمالها.

ج ـ الاعتدال في الطعام والشراب أثناء السحور والإفطار، والاقتصار عليهما، وترك عادة كثرة الأكل طوال الليل.

د ـ القيام بالحركة والنشاط والجهد اليومي المعتاد.

هـ ـ نوم جزء من الليل وترك السهر المتواصل.

وبهذا يمكن أن يحقق الصوم الإسلامي كل فوائد الصيام الطبي ويتحاشى أخطاره وتأثيراته الجانبية وصدق الله القائل: (وَأَن

تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُم)