

الصيام يقوي المناعة



«القاهرة:» الخليج

أكدت د. إيمان مصطفى، أستاذ بقسم التغذية وعلوم الأطعمة بالمركز القومى للبحوث المصري، أهمية الصوم ومدى تأثيره في الصحة بصفة عامة، وعلى المناعة بصفة خاصة، مشيرة إلى أن صوم رمضان يخفض ضغط الدم المرتفع، ويحسن مستوى الكوليسترول وكذلك مستوى السكر في الدم، كما أنه عامل وقائي وعلاجي مساعد على أمراض السرطان، عبر تقوية جهاز المناعة.

وقالت إن الجهاز المناعي في جسم الإنسان يقوم على منظومة كبيرة من العمليات الحيوية، لحماية الجسم من الأمراض والسموم والخلايا السرطانية، وقالت مصطفى إن جهاز المناعة يعمل وفق نظامين أحدهما فطري أو طبيعي، ومتوارث، والآخر وتمثله المناعة المكتسبة، نتيجة الإصابة بمرض أو أخذ التطعيمات المختلفة.

وقالت مصطفى إن الصيام يقوي المناعة الطبيعية والمكتسبة، مشيرة إلى أن الصيام لساعات طوال يحفز نشاط جهاز

المناعة، فيتخلص الجسم من الخلايا الميتة أو التالفة، التي لا يحتاج إليها ويساعد على إنتاج خلايا جديدة ما يعزز المناعة، ولفتت مصطفى إلى العديد من الأبحاث الجديدة حول تأثير الصيام المتقطع، الذي يستمر نحو 16 ساعة أو أكثر، على الخلايا المناعية، حيث أثبتت الأبحاث أن هذه الخلايا تغادر مجرى الدم أثناء الصيام، وتلجأ إلى نخاع العظم المعروف بغناه بالمواد الغذائية، لتبدأ بالتكاثر وتعزيز طاقتها ونشاطها، وقدرتها على حماية الجسم وتقليل فرص الإصابة بالأمراض.

ويحفز الصيام إفراز العديد من البروتينات التي تساعد بدورها على تنظيم عمليات التمثيل الغذائي، وإصلاح الحمض النووي وتقوية المناعة وزيادة القدرات المعرفية، كما يؤثر الصيام في ميكروبيومات الأمعاء، فتقوم بحبس العناصر الغذائية عندما يكون الطعام محدوداً، ما يؤدي إلى منع الجراثيم من اكتساب الطاقة التي تحتاج إليها للإصابة بالمرض، كما يزيد الصيام إفراز مادة «الإندروفين» المسببة للسعادة، والتي بدورها تعدل من إنتاج الأجسام المضادة من الخلايا المناعية فتهدئ جهاز المناعة، ما يزيد من قدرة كرات الدم البيضاء في القضاء على الميكروبات، وتقليل فرص العدوى.