**كيف يؤثر الصيام على الجهاز المناعي :**

****

يحل شهر رمضان هذا العام في ظل تفشي وباء كورونا المستجد وقد يكون الصيام مهم جدا لتعزيز مناعة الجسم ومواجهة الامراض الخطرة بحيث اذا اتبع الصائم القواعد الصحية وتناول الوجبات المتوازنة من الطعام فأن ساعات الصيام سوف تؤثر ايجابيا على جسمة من حيث رفع كفاءة الجهاز المناعي . أن الصيام تدريب على التحمل والابتعاد عن الطعام والشراب، والكثير من السلوكيات، فهو اختبار على قوة الصبر والتحمل، مثلما الحرب على فيروس كورونا، هي أيضا حرب تحمل، ضد الممارسات والسلوكيات والتجمعات التي قد تؤدي إلى الإصابة بالفيروس. فالصيام لفترات طويلة وللأشخاص الذين لا يعانون من مشاكل صحية وبخاصة بوظائف الكلى أو الضغط أو السكري، يعطي الفرصة للأمعاء، لتتخلص من الشوائب العالقة بها، ويحفز الجسم لإنتاج كريات الدم البيضاء، وهي الأهم بجهاز المناعة، والتي تجعل الجسم بحالة الدفاع لمواجهة البكتيريا والفيروسات والتخلص منها بحالة تعرضها للجسم.

الصيام يجدد الخلايا المصابة بالشيخوخة :

كشفت دراسة أشرف عليها مختصون بجامعة جنوب كاليفورنيا، أن الصيام لساعات طويلة يجدد نشاط جهاز المناعة في الجسم ويعزز من فاعليته ويقويه، وأشارت إلى أن جهاز المناعة في الإنسان عند الصوم يتم تحفيزه لإنتاج خلايا جديدة بدلًا من الخلايا المصابة بالشيخوخة؛ حيث يحصل ذلك نتيجة لدخول الجسم في حالة الجوع الشديد وعندها يلجأ إلى توفير الطاقة بعدة وسائل ومنها التخلص من الخلايا الميتة أو التالفة التي لا يحتاجها الجسم.

**الصيام يقوم الجهاز المناعي**:

وفي دراسة بحثية أخرى أجراها المركز القومي المصري للبحوث، ثبت أن الصيام يرفع كفاءة الجهاز المناعي للجسم عن طريق زيادة كفاءة وأداء البروتينات المناعية، كما تطرقت إلى أن الصيام يساعد على ضبط وزن الجسم واستهلاك دهون الكبد التي تعوق الهضم؛ ما يقي الجسم من السموم المتبقية في خلاياه التي يطردها الكبد طوال العام بقدر استطاعته، ثم يقوم الجسم بتخزين السموم المتبقية تحت الجلد حتى تخرج في نهاية الأمر على هيئة إفرازات.

أطعمة مهمة في رمضان :

وبين الأطعمة والمشروبات التي يجب تناولها في رمضان لتقوية الجهاز المناعي، في ظل انتشار الفيروس، وهي كالتالي:.

1- تناول الفواكه الطازجة في السحور.

2- تناول العصائر الطبيعية غير المحلى بالسكر؛ لمنع الإحساس بالعطش.

3- تناول البروتينات لتعزيز الجهاز المناعي، مثل الأجبان التي لا تحتوي على نسبة أملاح عالية والبيض والفول.

4- بالنسبة للإفطار يجب تناول منتجات الألبان على الإفطار، مثل الزبادي واللبن والبلح؛ لاحتوائها على مضادات الأكسدة، ما يؤدي إلى تعزيز الجهاز المناعي.

5- يجب تناول الخضروات الورقية في السحور؛ لاحتوائها على قدر كاف من الماء في مكوناتها الطبيعية، والمواد المضادة للأكسدة، التي تساعد على تجنب العطش طوال النهار.

