



اثر روزه داری بر سلامت و درمان چاقی

سید محمد رضا سلطانی مقدس

دانش آموخته گیاهان دارویی و پژوهشگر Naturopathy – دانشگاه آزاد اسلامی

چکیده:

روزه داری یکی از مهم ترین فرایض دینی در ادیان الهی و مخصوصا اسلام می باشد و مسلمانان در هر سال به مدت یک ماه آن را انجام می دهند که دارای اثرات و فواید متنوعی است. روزه داری ابعاد مختلف روحی، تربیتی، اجتماعی و جسمی فراوانی دارد که در این نوشتار امکان بررسی کامل آنها میسر نیست و بیشتر بعد جسمی آن مورد توجه قرار گرفته است. در احادیث اسلامی به نقش روزه در سلامتی و درمان آلام جسمی اشارات زیادی شده است. هدف از این مقاله ی مروری، بررسی سلامت بدن در ماه رمضان و تأثیر روزه داری پیوسته و یا منقطع بر برخی از بیماری ها می باشد. اگرچه بررسی های قبلی تأثیر ماه رمضان را بر عوامل خطرزای قلبی و عروقی، عملکرد ورزشکاران، دیابت و پیوند و ... ارزیابی کرده است، اما در این مطالعه با تمرکز بر محدودیت ها، برخی از این بررسی ها را ارزیابی کرده ایم، همچنین مطالعات منتشر شده جدیدی را مرور کرده ایم که تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته اند. **کلید واژه ها:** روزه داری، رمضان، سلامتی، دیابت، بیماری های قلبی و عروقی