

# افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد  
بدین بوم و بر زنده یک تن مباد  
همه سر به سر تن به کشتن دهیم  
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Ideological

مسائل ایدئولوژیک

فرستنده: کبیر توخی

۲۰ جون ۲۰۱۵

## گوشه ای از مضرات روزه برای سلامتی به قلم دکتر ویلیام جاروی

پروفیسور دکتر ویلیام جارویس استاد بازنشسته دانشکده پزشکی لوما لیندا (امریکا)، متخصص سلامت عمومی و مدافع حقوق مصرف کنندگان در امریکا است. تخصص های او شامل بهداشت آب، سلامت عمومی، پیشگیری و واکسیناسون و تکنولوژی غذا است. دکتر جارویس از مخالفان سرسخت روزه نیز هست. متن زیر ترجمه مقاله ای از این نخبه پزشکی امریکا درباره مضرات روزه برای بدن است. (تخلیص شده) این مقاله به عنوان یکی از رفرنس ها در ویکی پدیا در بخش مضرات روزه (مدخل روزه) هم به کار رفته (رفرنس شماره ۱۰ در ویکیپدیای فارسی- توضیح روزه)

William T. Jarvis, Ph.D - Fasting

روزه شامل دست کشیدن داوطلبانه از خوردن آب و غذا یا فقط غذا برای مدتی مشخص است. روزه دارای سابقه ای طولانی در تاریخ است که به دلایل مختلف مذهبی و سیاسی انجام می شده است. برخی پزشکان مذهبی برای توجیه و ترائشیدن فواید علمی برای آن، از روزه به عنوان پاکسازی بدن و یا درمان هر درد! یاد می کنند. از آن جمله می توان به هربرت شلتون نویسنده کتاب fit for life اشاره کرد که در سال ۱۹۸۱ منتشر شد و پر از اطلاعات علمی اشتباه بود.

خلاف ادعاهای طرفداران، روزه بدن را پاکسازی نمی کند و باعث استراحت کبد نمی شود. ولی البته باعث انباشت سم در بدن و امراض کبد می شود! چون با فشار بر کلیه باعث انباشت ترشحات سمی مانند اوره می شود. روزه می تواند برای سلامتی خطرناک باشد. به ویژه وقتی به دلایل مذهبی و سیاسی و بدون توجه به مسائل علمی و پزشکی اتخاذ شود. مثلاً در رژیم روزه ای شلتون (که همانطور که قبلاً اشاره شد پر از اشتباهات علمی هم بود)، شکل و مدت روزه برای افراد در سنین و شرایط گوناگون بدنی کاملاً متفاوت بود. ولی در روزه های مذهبی و سیاسی همین مسائل هم رعایت نمی شود.

طرفداران روزه می گویند به دلیل روزه بسیاری از سموم از بدن خارج می شود. اما باید بدانید در مقابل شما در معرض هیپاتیت، اختلالات کلیه، بیماری های خون، بیماری های قلبی، ورم مفاصل بیماری های اعصاب و روان یا حتی سرطان — بسته بر شرایط ارثی و یا نقاط ضعف ساختاری بدن شما — قرار می گیرید

تغییرات کیمیائی در خون در طول روزه می تواند تأثیرات خطرناکی بر سیستم بدن داشته باشد. از جمله احتمال مسمومیت‌های استامینوفنی که همراه با برخی داروها رخ می دهد. برهم خوردن تعادل گرمائی بدن، تشنگی مفرط، ضعف و نقصان مواد غذائی مورد نیاز بافت‌های بدن از جمله جنبه‌های منفی روزه‌گرفتن است. ایجاد حالات عصبی همراه با سردرد، بیخوابی و خستگی مفرط از دیگر عوارض روزه داری است.

هنگامی که بدن با کمبود انرژی مواجه می‌شود بدن طی فرآیندی به نام کاتابولیسم شروع به شکستن ماهیچه‌ها و دیگر بافت‌های پروتئینی و تبدیل آن به انرژی می‌کند. این کاتابولیسم (در حالت روزه) در واقع نوعی «خود خوری» محسوب می‌شود که با تولید اوره و آمونیاک (به عنوان مواد فرعی) منجر به افزایش اسیدیته خون می‌شود. نتیجه اسیدی شدن خون ضعف، خستگی شدید، کج‌خلقی، افسردگی، کاهش میل جنسی و احساس کسالت است.

روزه علاوه بر سمی کردن خون با مواد اسیدی، مانع از دفع کامل آنها از بدن نیز می‌شود. روزه باعث از دست رفتن سریع آب، پتاسیم و سدیم می‌شود. کاهش آب بدن منجر به کاهش حجم خون و در نتیجه کاهش فشار خون خواهد شد که به سرگیجه، احساس ضعف و یا غش منتهی می‌شود. کمبود شدید پتاسیم منجر به به هم خوردن ریتم ضربان قلبی می‌شود. این افت تپش قلب حتی ممکن است در مواردی به مرگ بینجامد. کسانی که روزه می‌گیرند ممکن است همچنین به کم‌خونی، ضعف ایمنی بدن، آسیب‌های کلیوی یا کبدی مبتلاء گردند. همچنین آسیب‌های معده-روده‌ای یا نارسائی‌های گوارشی می‌تواند تا چند هفته یا چند ماه ادامه داشته باشد. روزه خصوصاً برای کودکان خطرناک است. از دست رفتن آب بیش از حد باعث کاهش سطح هوشیاری و بی‌هوشی و سنگ کلیه نیز می‌شود.

### اثرات جسمی روزه :

به جز مغز که بیشتر از هر ارگان دیگری در بدن نیاز دائمی به گلوکز دارد و کمبودش باعث آسیب به مغز می‌شود، پائین آمدن شدید قند خون در نتیجه روزه باعث می‌شود بدن برای تأمین کالری مورد نیاز شروع به کاتابولیسم تجزیه بافت عضلانی و سایر پروتئین‌های بدن کند. در هنگام روزه، شکل کاتابولیسم بدن تبدیل به «خود خوری» می‌شود که با ترکیب با سایر نتایج روزه مثل افزایش آمونیاک و اوره منجر به ضعف، خستگی، تحریک پذیری، افسردگی، میل جنسی کم، و احساس بیماری می‌شود.

روزه منجر به از دست دادن سریع آب، سدیم و پتاسیم است. این کار سبب کاهش حجم خون می‌شود همچنین کم‌خونی، کاهش ایمنی بدن، پوکی استخوان، صدمه به کلیه، یا آسیب کبدی از عوارض دیگر روزه است.

### روانشناسی روزه :

روزه از دید مذهبی ارتباط زیادی با «خود آزاری» دارد. مرتاضان اعتقاد دارند بزرگترین رشد و لذت روحی آزار دادن و ضرر زدن به خود است. این موضوع به ضرورت ریشه‌ئی ارتباط نزدیکی با فقدان اعتماد به نفس دارد. آنها از زجر و درد لذت می‌برند. مرتاض‌ها و افراد شدیداً مذهبی وقتی اتفاق خوبی برایشان می‌افتد احساس بدی می‌کنند زیرا خود را لایق آن نمی‌دانند و احساس بی‌ارزش بودن می‌کنند.

یکی از این افراد می‌گوید: «وقتی بیمار و یا ناراحت هستم تفکر می‌کنم. در هنگام شادی تنها غفلت وجود دارد، پس من شادی نمی‌خواهم. من فقط درد و رنج می‌خواهم!

در پایان به شدت توصیه می‌کنم از روزه طولانی بپرهیزید. به خصوص اگر روزه شما شامل آب نخوردن هم هست، بیش از ۶ ساعت آن را ادامه ندهید و یا منتظر عواقب آن بر سلامتی تان باشید

## روزه و مرگ سلولهای مغز:

زمانی که بدنی گرسنه می ماند، ابتداء به پلی ساکاریدی به نام گلیکوژن در کبد دست می یازد اما میزان گلیکوژن در کبد آنقدر نیست که پاسخگوی چند ساعت گرسنگی را بدهد. پس بدن شروع به استفاده از چربیها می پردازد و چربیهای ذخیره شده را به نوعی کتون (cetone) تبدیل می کند. (بوی بدی که از دهان روزه دار می آید، از همین کتون است) بیشتر سلولهای بدن این کتون را به عنوان ماده مغذی به کار می برند. به غیر از مغز! بلی مغز فقط از گلوکز برای تهیه انرژی جهت فعالیتهای خود بهره می برد.

گاهی اسلامگراها در باره تعداد سلولهای سخن می گویند که در اثر استفاده از الکل از بین می رود. آیا تا به حال کسی تحقیقی در باره میزان مرگ سلولهای مغزی که در یک رمضان از کف مسلمانان می رود، تحقیق کرده است؟ و نکته ای از این آسف بارتتر: دختر بچه ای را در نظر بگیرید که علی رغم سن رشد خود و فعالیت بیشتر بدنی از بزرگسالان، مجبور است ۱۶ ساعت گرسنگی بکشد؛ چه بلایی بر سر مغز او می آید؟ آیا کسی تحقیق کرده است؟ دستگاه گوارش انسان دارای هورمونهای به خصوصی است که به شکل سیستم پیچیده و بسیار دقیقی دستورات لازمه را برای کل بدن صادر می کند. وقتی بدنی گرسنه می ماند، بدن خود را به حالت شبیه کشوری (البته با مدیریت خردمندان) در معرض قحطی می بیند. به همه سلولهای بدن دستور می رسد که کمتر مصرف کنند، میزان انتقال مواد مغذی به سلولها هم کاهش می یابد یعنی متابولیسم بدن کند می گردد. حالا تصور کنید که معده فردی با خوردن سحری تا خرخره پر شود. دستور هورمونها بر متابولیسم چه خواهد بود؟ بعد این بدن بدبخت ۱۶ ساعت گرسنگی بکشد و سپس سر افطار تا خرخره پر شود. رسماً هورمونها به حالتی مانند دیوانگی خواهند رسید. نهایتاً در آخر چند روز متابولیسم بدن فلج می شود.

در طب بهترین نوع غذا خوردن اینست که "به مقدار کم" و به "فواصل کم" خورده شود. این سفارشی است که به بیماران قند خون، هم می شود آن هنگام که به مقدار کم و به فواصل کم خوراک خورده می شود به خودی خود قند خون تنظیم می شود. بنابراین نشان می دهد بدن تنظیم دیگری به جز آنچه مذهبیون سفارش می کنند، دارد. کسانی که روزه سفارش می کنند از کمبود اکسیژن در مغزشان دچار تخیلاتی شده اند که آنرا بیماری خودخوری هم می توان نام برد. هر کس خلاف این مسأله را بگوید یا از متابولیسم بدن زنده خبر ندارد یا انگیزه های دیگری دارد. تصفیة خون و پاکسازی بدن و... حرف های نادرستی ست که پایه علمی ندارد و یا از جانب پزشکان بی مسؤولیتی گفته می شود که مصلحت را به حقیقت می فروشند.

در کنار آن ما به بعضی از مواد برای کارکرد صحیح بدن خود نیاز داریم: مثلاً به اسیدهای چرب اشباع نشده، به مقداری کلسترول، بعضی از اسیدهای آمینه، برخی از ویتامینها و مینرال ها که به عنوان کاتالیزور فرآیندهای متابولیسم به کار می آیند و... از این روست که آدمی نیاز به خوردن غذاهای متنوع دارد تا بتواند این موادی را که کبد خود قادر به تهیه آنان نیست، تهیه کند. حالا نگاهی به منوی سحری و افطاری ملت بیندازیم. بعضیها که لطف می کنند و سحری هم میل نمی کنند... نتیجه: موجود باد کرده و پف آلودنتی چون پنبه، بی شکل و ضعیف!

## زخم معده و زخم دوازدهه (اثنی العشر):

از هورمون های گوارشی گفتیم. یکی از کارهای قسمتی از این هورمونها، تنظیم میزان ترشح اسید معده، همچنین باز و بسته کردن دروازه خروجی معده است. این هورمونها را دیوانه کردیم چه اتفاقی می افتد؟ میزان ترشح اسید معده از کنترل خارج می شود، مخاط دوازدهه حساس می گردد و دروازه خروجی معده گاهی محتویات اسیدی را به داخل

دوازدهه می ریزد. نتیجه: هفته اول رمضان، مراجعات نسبتاً کم است. اما در هفته های بعدی استفرغهای جهنده خونی کف و دیوارهای سفید اورژانش را رنگین می کند. آیا کسی از آمار دقیق آن مطلع است؟ نه ما فقط می بینیم به اندازه هر قطره از آن استفرغها، خون می خوریم...

### آغاز دیابت:

یکی از هورمونهای که ستون فقرات تنظیم متابولیسم است، انسولین می باشد. انسولین میزان قند خون را تنظیم می کند. اگر قند زیاد در دست و بال باشد، انسولین بداخل خون ترشح شده، میزان مصرف قند توسط سلولها را افزایش می دهد. از طرفی دیگر به کبد دستور می دهد که قند را گرفته و به چربی تبدیل سازد. به عکس همین مسائل در هنگام گرسنگی پدید می آید. حالا سی روز، به تواتر چند ساعت، تا خرخره بخوریم و بعد گرسنه بمانیم. چه بلائی بر سر تنظیم انسولین می آید؟ برخی از لوزالمعده ها به شکلی در ساختن انسولین تنبند (حالا به علت ژنتیکی یا...) تا به حال به شکل کجدار مریزی، میزان انسولین بدن را تأمین می کردند (این را هم در نظر داشته باشید که پیدا کردن screening چنین انسانهایی borderliners در جامعه هزینه "غیر عملی" دارد) اما در برخورد با این فراز و نشیب های ناگهانی در ماه رمضان به ورشکستگی خواهند رسید. آیا کسی خیر دارد که یک ماه رمضان چند بیمار دیابتی به جامعه هدیه می دهد؟ آیا عوارض نهائی دیابت را می دانید؟ (کوری، از دست دادن کلیه ها، التیام نیافتن زخمها، که حتی گاهی به قطع اندامها می انجامد و...) آیا می دانید که هزینه یک بیمار دیابتی برای جامعه چقدر است؟

### سنگ کیسه صفرا:

صفرا ماده ایست که برای هضم غذا از طرف کبد تولید و در کیسه ای به همین نام ذخیره می گردد. وقتی که یک باره غذای چربی می خوریم، به این کیسه دستوری صادر می شود که محتویات خود را در داخل دوازدهه خالی کند. البته بیشتر اوقات صفرا در درون کیسه می ماند و ته نشین شده و تشکیل سنگهای ریز و درشتی را می دهد. حالا باز تصور کنید که سر افطار، فرد روزه دار غذای چرب و نرمی را بعد از مدت مدیدی روزه داری خورد. این سنگها راه می افتند و چون اغلب از ضخامت مجراها بزرگترند، در وسط آنان گیر می کنند. فقط محض امتحان بروید و نگاهی به لیست عمل بخش جراحی عمومی در هفته های پایانی رمضان ببیند... فقط همین را برایتان بگویم که درد سنگ صفرا (کولیت) یکی از وحشتناکترین دردهای جهان است که فرد از روی درد خود را از زمین به سقف و از این دیوار تا به آن دیوار می زند.

### و وحشتناکترین: پانکراتیت حاد:

بدن برای هضم پروتئینها از آنزیمهایی بسیار قوی استفاده می برد. این آنزیمها به شکلی است که در خارج از دوازدهه بی اثرند اما زمانی که با صفرا مخلوط شدند، صفرا چون چاشنی عمل کرده و به آنان قدرت می بخشد. عموماً مجرای این آنزیمهای لوزالمعده با صفرا جداگانه بوده اما هنگام نزدیک شدن به دوازدهه به هم ارتباط می یابند. این ورودی که می گویم بسیار ظریف و کوچک است. حالا تصور بفرمائید که مخاط دوازدهه ملتهب باشد. یا این که سنگی که از کیسه صفرا به راه افتاده و اتفاقاً سر دو راهی ایندو مجرا گیر کند... این آنزیمی قوی در جایی خارج از دوازدهه (دوازدهه دارای روکش مخاطی خاصی است که آن آنزیم بدان بی اثر است) به چاشنی خود می رسد... بلی حدستان درست است بدن شروع به هضم کردن خود می کند!! علی رغم پیشرفت طب هنوز هم شانس مرگ برای پانکراتیت حاد بسیار بالاست. آیا کسی حق یا بهتر بگویم "جرات" آمار گیری تعداد پانکراتیتهای حاد ماه رمضان را دارد؟ (توضیح دهم که از

علل پانکراتیت حاد یکی- روزه- fasting و دیگری مصرف بالای الکحل است که عمداً در کتب پزشکی ایران، از مهمترین مورد چشم پوشی می گردد ولی به مورد دوم شدیداً اشاره می شود

[http://visionisthetruth2.files.wordpress.com/2011/07/lm\\_jarvis.gif](http://visionisthetruth2.files.wordpress.com/2011/07/lm_jarvis.gif)

نوشته شده در [جولای 24, 2011](#) به دست [vision](#)