

# فوائد نفسية للصيام: يساعد على صفاء الذهن ويحسن الذاكرة



الأربعاء 25 فبراير 2026 06:00 م

ثبت علميًا أن الصيام يساعد على رفع مستويات الكيتونات، وهي مواد كيميائية ينتجها الكبد ويستخدمها الجسم كمصدر للطاقة [ ] لكن فوائد الصيام لا تقتصر على ذلك، بل يقدم أيضًا فوائد صحية ونفسية قد لا تتوقعها [ ]

وتتم عملية إنتاج الكيتونات في الكبد على النحو التالي: يُعد الجلوكوز (السكر) الوقود الرئيسي الذي تستخدمه خلايا الجسم لإنتاج الطاقة [ ] ويؤدي الصيام إلى استهلاك مخزون الجلوكوز في الكبد، مما يدفع الخلايا إلى إطلاق الدهون [ ] وعندما تصل هذه الدهون إلى الكبد، تتحول إلى كيتونات يستخدمها الجسم كمصدر للطاقة [ ]

وأثناء الصيام، يستخدم الجسم مخزونه من السكر ويبدأ بحرق الدهون، وتُعرف هذه الظاهرة بالتحول الأيضي [ ] فبينما يحرق الجسم السرعات الحرارية التي استهلكها خلال وجبته الأخيرة، يُطيل الصيام هذه الفترة، ثم يبدأ بحرق الدهون، وفقًا لموقع "ويب إم دي" الطبي [ ]

## فوائد الصيام

الوظائف العقلية: عند الصيام، تقلّ المواد السامة في الدم والجهاز اللمفاوي، مما يُسهّل التفكير [ ] وأثناء الصيام، تُصبح الطاقة التي تُستخدم عادةً لهضم الطعام متاحةً للدماغ [ ]

من المحتمل ألا تلاحظ هذا التغيير الذهني إلا في الأيام الأولى من الصيام، لأن جسمك يحتاج إلى وقت للتكيف [ ] قد تشعر بصداع أو آلام في البداية [ ] ولكن بعد أن يتخلص جسمك من السموم، سيتمكن دماغك من الوصول إلى مجرى دم أنقى، مما يؤدي إلى صفاء الذهن، وتحسن الذاكرة، وزيادة حدة حواسك الأخرى [ ]

التجديد الحيوي: يُخضع الصيام الجسم لعملية تجديد حيوية، حيث يُذيب الخلايا المريضة، تاركًا الأنسجة السليمة فقط [ ] كما يُلاحظ إعادة توزيع ملحوظة للعناصر الغذائية في الجسم، إذ يحتفظ الجسم بالفيتامينات والمعادن الثمينة أثناء معالجة الأنسجة القديمة والسموم والمواد غير المرغوب فيها والتخلص منها [ ]

زيادة قوة الإرادة: يتطلب الصيام قوة ذهنية وقدرة على مقاومة الإشباع الفوري لتحقيق أهداف طويلة الأمد [ ] لذا، فمن المرجح أن تشعر برضا كبير وشعور متجدد بالإنجاز أثناء الصيام [ ]

## نصائح لاستخدام الصيام لتحسين صحتك

تجنّب السكر: قد تُشعرك الأطعمة والبسكويت المصنوعة من السكر بالشبع في البداية، ولكن عندما ينخفض مستوى السكر في دمك، قد تشعر بالجوع والضعف [ ] وللاستعداد لتجربة الصيام، تناول أطعمة غنية بالسكر مثل المكرونة والأرز واللحوم والفاصوليا والبطاطس [ ]

قلل من نشاطك: عندما تصوم، حاول أن تريح نفسك [ ] تجنب القيام بحركات أو تمارين رياضية شاقة [ ] جسمك لا يستطيع تجديد نفسه عندما لا تأكل [ ]

ضع في اعتبارك الأدوية: قبل البدء بالصيام، استشر طبيبك بشأن أي أدوية تتناولها [ ] إذا كنت تتناول أدوية يوميًا، فتحدث مع طبيبك [ ]

توقف ببطء: عندما تبدأ إفطارك، تناول الطعام ببطء [ ] لا تتناول وجبة كبيرة دفعة واحدة [ ] بدلاً من ذلك، وّرّع وجباتك على فترات متباعدة ودع جسمك يتأقلم ويعتاد على عملية هضم الطعام من جديد [ ]

يحذر الأطباء من الصيام إذا كنت:

تعاني من مرض السكري  
تعاني من مرض الكلى  
فترة نقاهة من جراحة أو مرض  
فترة الرضاعة  
تعاني من نقص الوزن