

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد 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

نظر پروفیسور دکتور ویلیام جارویس
فرستنده: عثمان حیدری
۲۷ می ۲۰۱۸

مضرات روزه گرفتن از نظر علمی و پزشکی



پروفیسور دکتور ویلیام جارویس

پروفیسور دکتور 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 واکسیناسیون و تکنولوژی غذا است. دکتور جارویس از مخالفان سرسخت روزه نیز است. 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) روزه شامل دست کشیدن داوطلبانه از خوردن آب و غذا یا فقط غذا برای مدت 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 تراشیدن فواید علمی برای آن، از روزه به عنوان پاکسازی بدن و یا درمان هر درد ایاد 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 جگر (کبد) نمی شود. ولی البته باعث انباشت سم در بدن و امراض جگر (کبد) می شود! چون با فشار بر گرده (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 مسایل علمی و پزشکی اتخاذ شود. مثلا در رژیم روزه ای شلتون (همانطور که قبلا 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 گرده (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 کیمیایی در خون در طول روزه می تواند تأثیرات خطرناکی بر سیستم بدن داشته باشد. از جمله احتمال مسمومیت های استامینوفنی که همراه با برخی داروها رخ می دهد. برهم خوردن تعادل گرمایی بدن، تشنگی مفرط، ضعف و نقصان مواد غذایی مورد نیاز بافت های بدن از جمله جنبه های منفی روزه گرفتن است. ایجاد حالات عصبی همراه با سردرد، بیخوابی و خستگی مفرط از دیگر عوارض روزه داری است.

هنگامی که بدن با کمبود انرژی مواجه می شود بدن طی فرآیندی به نام کاتابولیسم شروع به شکستن ماهیچه ها و دیگر بافت های پروتئنی و تبدیل آن به انرژی می کند. این کاتابولیسم (در حالت روزه) در واقع نوعی «خود خوری» محسوب می شود که با تولید اوره و آمونیاک (به عنوان مواد فرعی) منجر به افزایش اسیدیته خون می شود. نتیجه اسیدی شدن خون ضعف، خستگی شدید، کج خلقی، 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 می شود. روزه باعث از دست رفتن سریع آب، پتاسیم و سودیم می شود. 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 می شود. کمبود شدید پتاسیم منجر به به هم خوردن ریتم ضربان قلبی می شود. این افت تپش قلب حتی ممکن است در مواردی به مرگ بینجامد. کسانی که روزه می گیرند ممکن است همچنین به کم خونی، ضعف ایمنی بدن، آسیب های گرده یا جگر مبتلا گردند. همچنین آسیب های معده روده ای یا نارسائی های گوارشی می تواند 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 بیوست و سنگ گرده نیز می شود.

اثرات جسمی روزه:

به جز مغز که بیشتر از هر ارگان دیگری در بدن نیاز دائمی به گلوکوز دارد و کمبودش باعث آسیب به مغز می شود، پائین آمدن شدید قند خون در نتیجه روزه باعث می شود بدن برای تأمین کالری مورد نیاز شروع به کاتابولیسم تجزیه بافت عضلانی و سایر پروتئین های بدن کند. در هنگام روزه، شکل کاتابولیسم بدن تبدیل به «خود خوری» می شود 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 می شود.

روزه منجر به از دست دادن سریع آب، سودیم و پتاسیم است. این کار سبب کاهش حجم خون می شود همچنین کم خونی، کاهش ایمنی بدن، پوکی استخوان، صدمه به گرده (کلیه)، یا آسیب جگر (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 ریشه ئی ارتباط نزدیکی با فقدان اعتماد به نفس دارد. آنها از زجر

و درد لذت می برند. مرتاض ها و افراد شدیداً مذهبی وقتی اتفاق خوبی برایشان می افتد احساس بدی می کنند زیرا خود را لایق آن نمی دانند و احساس بی ارزش بودن می کنند.

یکی از این افراد می گوید: «وقتی بیمار و یا ناراحت هستم تفکر می کنم. در هنگام شادی تنها غفلت وجود دارد، پس من شادی نمی خواهم. من فقط درد و رنج می خواهم!

در پایان به شدت توصیه می کنم از روزه طولانی پرهیزید. 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.