



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران  
گروه پانچ به سوالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

# آیا روزه‌داری باعث سم‌زدایی یا پاکسازی بدن می‌شود؟

درست است

نادرست است

تا حدی درست است

نامشخص

(شواهد کافی برای آن یافت نشد)





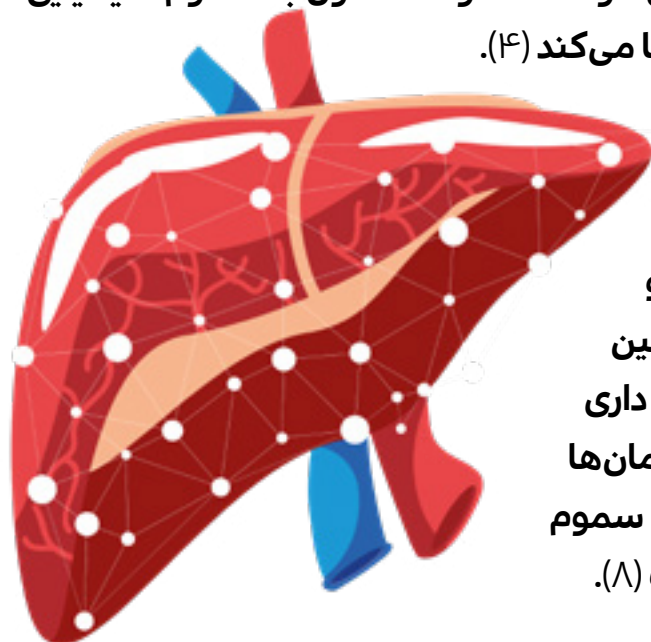
## نتیجه‌گیری:

بر اساس آخرین مطالعات انجام شده، روزه‌داری اسلامی (خشک) در افراد سالم به حفظ و ارتقاء سلامت آنها کمک کرده و می‌تواند بخشی از برنامه سم‌زدایی، پاکسازی، تقویت سوخت و ساز و سیستم‌ایمنی بدن باشد؛ اما توجه به این نکته ضروری است که روزه‌داری در زنان باردار، شیرده و افراد مبتلا به برخی از بیماری‌های زمینه‌ای نه تنها مفید نبوده بلکه می‌تواند ضررهایی برای سلامت آنان داشته باشد و این افراد قبل از انجام آن می‌بایست حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.

## متن بررسی:

سم‌ها، محصولات یا فرآورده‌های جانبی هستند که از طریق فعالیت‌هایی مانند تنفس در هوای آلوده، خوردن غذاهای حاوی سموم طبیعی، افزودنی‌های مواد غذایی، آفت‌کش‌ها، مصرف داروها یا مکمل‌ها و نوشیدن الکل وارد بدن می‌شوند. بدن انسان هر روز از طریق سیستم‌های دفعی طبیعی، مواد زائد را دفع و خود را پاکسازی می‌کند. برخی از اندام‌های دخیل در سم‌زدایی عبارتند از: کبد، کلیه، ریه، پوست و اندام‌های گوارشی. این اندام‌ها از طریق مدفوع، ادرار، استفراغ، عرق و بازدم سموم را دفع می‌کنند (۱). هنگامی که افراد با سبک زندگی خود به طور هدفمند از ورود سم‌ها به بدن جلوگیری می‌کنند، در واقع از سیستم‌های پاکسازی درونی خود حمایت می‌کنند (۲).

روزه از جمله اعمال عبادی است که مسلمانان در ماه مبارک رمضان از اذان صبح تا اذان مغرب، از خوردن و آشامیدن خودداری می‌نمایند. الگو و رژیم غذایی در طول این ماه نسبت به سایر ماه‌های سال بسیار متفاوت است، به طوری که میزان دریافتی پروتئین، چربی و کربوهیدرات تغییر می‌کند (۳). گرسنگی طولانی مدت در روزه موجب فعال‌سازی مسیرهایی می‌شود که مقاومت سلول به سموم شیمیایی موجود در گردش خون را افزایش داده و کمک به دفع آنها می‌کند (۴).



در واقع در زمان روزه، بدن مجبور است تغذیه از انرژی ذخیره شده خود در فرم گلیکوژن (داخل کبد) که بیشتر به صورت چربی ذخیره است بهره‌برداری کند. در نتیجه چربی‌های ذخیره شکسته شده، مواد شیمیایی و سموم جذب شده از بدن حذف می‌شوند (۷ و ۵). همچنین روزه‌داری را می‌توان تا حدودی با رژیم فستینگ یا روزه‌داری متناوب مقایسه نمود، این رژیم یکی از انواع رژیم‌ها و درمان‌ها برای سم‌زدایی و پاکسازی بدن است که با هدف حذف سموم بدن، کاهش وزن یا ارتقای سلامتی برنامه‌ریزی شده است (۸).



فستینگ یک برنامه غذایی است که در چند سال اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است که در آن غذا خوردن در محدوده زمانی مشخصی انجام می شود. این رژیم غذایی انواع متفاوتی دارد که در آن افراد برای مدت مشخصی مجاز به مصرف غذایی هستند و در باقی ساعات تنها از مایعات بدون کالری مانند آب، چای و قهوه استفاده می کنند. این بازه های زمانی بسته به نوع رژیم می تواند متفاوت باشد (۹).

فستینگ، به عنوان یک مداخله غذایی، مزایایی در کاهش وزن بدن، بهبود هموستاز گلوکز و پروفایل لیپیدی و اثرات ضد التهابی دارد (۱۰) و به افراد سالم آسیبی نمی رساند (۱۱). در عمل ساز و کار روزه داری برای پاکسازی و رژیم فستینگ تقریباً مشابه هم است با این تفاوت که در روزه داری دینی از آشامیدن مواد بدون کالری نیز خودداری می شود. مدت زمان روزه داری اسلامی (روزه خشک) حدوداً بین ۸ تا ۲۰ ساعت می باشد که این بازه زمانی در رژیم فستینگ چیزی حدود ۴ تا ۲۴ ساعت است. بنابراین هم روزه داری اسلامی و هم رژیم فستینگ می تواند اثرات مثبتی بر سلامتی افراد سالم داشته باشد و در واقع، روزه داری که در سبک زندگی اسلامی بر آن تاکید شده است، می تواند به حفظ و ارتقاء سلامت افراد سالم کمک کند (۱۲).

لازم به ذکر است که با وجود کلیه فواید، روزه داری و رژیم فستینگ برای افراد بیمار می تواند مضراتی از جمله: قند خون پایین، کمبود ویتامین و موادمعدنی، کم آبی، کمبود انرژی یا خستگی مفرط، درد معده، دردهای عضلانی، حالت تهوع، سرگیجه یا سبکی سر، سطح کورتیزول بالا و حتی کم تحرکی داشته باشد. برای همین است که در آموزه های دین مبین اسلام، زنان باردار و شیرده و بیمارانی که روزه داری برای سلامتی آنها مضر است از روزه داری منع شده اند. این عوارض برای افراد بیمار در رژیم فستینگ نیز متصور است (۱۳ و ۱۴).

**در پایان توصیه می شود بیماران قبل از اقدام به روزه داری اسلامی و رژیم فستینگ حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.**

## منابع:

1. <https://goaskalice.columbia.edu/answered-questions/can-fasting-help-purge-body-toxins>
2. [https://himalayaninstitute.org/online/fasting-101-a-beginners-guide-to-cleansing/?gad\\_source=1](https://himalayaninstitute.org/online/fasting-101-a-beginners-guide-to-cleansing/?gad_source=1)
3. کاظم نجاتی کشکی، سعید سلالی، محمدرضا علیوند، امیر نجاتی، تاثیر روزه بر سلامت بر اساس یافته های مولکولی، مجله اسلام و سلامت دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره ۲، شماره ۲- ۱۳۹۴
4. Lee C, Longo VD. Fasting vs dietary restriction in cellular protection and cancer treatment: from model organisms to patients. *Oncogene*. 2011; 30(30): 3305-16.
5. <https://namnak.com>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/371355/#:~:text=During%20fasting%2C%20adipose%20tissue%2C%20muscle,glycogenolysis%20and%20adipose%20tissue%20lipolysis.>
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/371355/#:~:text=During%20fasting%2C%20adipose%20tissue%2C%20muscle,glycogenolysis%20and%20adipose%20tissue%20lipolysis.>
8. <https://www.nccih.nih.gov/health/detoxes-and-cleanses-what-you-need-to-know>
9. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/intermittent-fasting-what-is-it-and-how-does-it-work>
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9946909/>
11. <https://www.webmd.com/diet/fasting>
12. <https://www.emro.who.int/emhj-volume-25-2019/volume-25-issue-4/comparison-of-time-restricted-feeding-and-islamic-fasting-a-scoping-review.html>
13. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-intermittentfasting/faq20441303#:~:text=Intermittent%20fasting%20is%20safe%20for,doctor%20before%20starting%20intermittent%20fasting.>
14. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/intermittent-fasting-what-is-it-and-how-does-it-work>