فوائد الصيام على صحة القلب والجهاز العصبي

يعتبر الصيام من العادات الصحية التي يمكن اعتمادها للوقاية من الأمراض المرتبطة بالسمنة، وطريقة لتعزيز مناعة الجسم وتحسين صحة الجهاز العصبي.

وتشير العديد من الدراسات العلمية إلى أن الصيام المتقطع، مثل صيام شهر رمضان مثلا، يساعد في التقليل من نسب الدهون الضارة المتراكمة في الجسم، الأمر الذي ينعكس إيجابا على صحة القلب ويساهم في الوقاية من الأمراض المرتبطة بتصلب الشرايين.

كما أن الصيام يعتبر وسيلة ناجحة للتقليل من التدخين والمشروبات التي تحوي على المنبهات، مثل الشاي والقهوة، الأمر الذي يقلل احتمالية الإصابة بأمراض ارتفاع الضغط وأمراض الأوعية الدموية.

وبينت بعض الأبحاث والدراسات العلمية أيضا أن الصيام المتقطع يساهم في عمليات طرح المواد السامة المتراكمة في الجسم، والتي تدخل أجسامنا مع بعض الأغذية ومن خلال الهواء الملوث، كما أنه يساهم في عمليات تجديد الخلايا وتخليصها من مكوناتها التالفة، ويقلل من نسب الالتهابات في الجسم، وهذا الأمر

يعزز عمل جهاز المناعة ويساهم في تحسن عمل الجهاز العصبي والقدرات المعرفية، كون الالتهابات المزمنة يمكن أن تؤثر على صحة الأعصاب والدماغ بشكل عام.