

روزه و سلامت جسمانی؛ بررسی فقهی و پزشکی روزه و آثار درمانی آن

حسینیه سروری^۱، زینب هاشمی^۲

چکیده

روزه یکی از اعمال عبادی در ادیان الهی است که در کنار جنبه‌های معنوی، آثار جسمانی و روانی گسترده‌ای نیز دارد. روزه‌داری در اسلام نه تنها یک وظیفه دینی بلکه راهی برای حفظ سلامت جسم و روان است. طب سنتی و نوین اثرات درمانی روزه را در پیشگیری و درمان بیماری‌ها تأیید کرده‌اند. از دیدگاه فقه اسلامی، روزه به عنوان زکات بدن شناخته شده و نقش مهمی در تقویت جسم و روح ایفا می‌کند. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که روزه‌داری باعث پاکسازی بدن از سموم، کاهش چربی‌های مضر، تنظیم ترشح هورمون‌ها و بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت، فشار خون و مشکلات قلبی را کاهش می‌دهد. در مقاله حاضر با روش توصیفی-تحلیلی و با رویکرد فقه اسلامی، اثرات جسمانی روزه بررسی و نقش آن در سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌ها براساس آموزه‌های قرآنی، روایات معصومین و یافته‌های علمی تحلیل شد. روزه علاوه بر ابعاد معنوی، روشی طبیعی برای درمان و پیشگیری از بیماری‌ها شناخته می‌شود که می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها کمک کند.

واژگان کلیدی: روزه، سلامت جسم، فقه اسلامی، آیات قرآنی، روایات معصومین.

۱. دانش پژوه کارشناسی ارشد فقه تربیتی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

Email: Fatemeh.abdullahi11@gmail.com

ORCID: 8654-3097-0001-0009

۲. استادیار گروه علوم تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

Email: zeinab2529767@gmail.com

ORCID: 7642-9408-0001-0000

۱. مقدمه

اسلام، به عنوان دینی جامع و کامل، برنامه‌ای برای سعادت انسان طراحی کرده است که تمامی ابعاد وجودی او را دربرمی‌گیرد. این برنامه تنها به رشد معنوی انسان توجه ندارد، بلکه بهداشت و سلامت جسم نیز در آن مورد تأکید ویژه قرار گرفته است. اسلام تن‌پروری را به معنای شهوت‌پرستی و نفس‌پروری محکوم کرده است، اما پرورش بدن به معنای مراقبت از سلامت و بهداشت واجب است و هر عملی که به بدن آسیب برساند، حرام دانسته شده است. (ر.ک.، الحر العاملی، ۱۴۰۴، ۹۹/۲۴) روزه، یکی از اعمال عبادی اساسی در اسلام است که علاوه بر جنبه‌های معنوی، آثار جسمانی و روانی گسترده‌ای دارد. در قرآن کریم، روزه وسیله‌ای برای پرهیزگاری و سلامت معرفی شده است: «یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون» (بقره: ۱۸۳). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز فرموده است: «صوموا تصحوا؛ روزه بگیرید تا سالم شوید». (مغربی، ۱۳۸۳، ۱/۱۴۲) از دیدگاه فقه اسلامی، روزه به مثابه زکات بدن شناخته شده و نقش مهمی در تقویت جسم و روح ایفا می‌کند. امام علی علیه السلام روزه را یکی از دو رکن سلامت برشمرده است: «الصیام أحد الصحتین» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰).

در عصر حاضر، پژوهش‌های علمی نیز نشان داده‌اند که روزه‌داری تأثیرات مثبت فراوانی بر سلامت جسمی و روانی دارد. دانشمندانی مانند دکتر هربرت شلتون و آلکسی سوورین به این نتیجه رسیده‌اند که روزه می‌تواند به دفع سموم بدن، کاهش وزن، تنظیم ترشح هورمون‌ها و پیشگیری از بیماری‌های مختلف کمک کند. (شلتون، ۱۴۰۲؛ سوورین، ۱۳۷۷) تحقیقات متعددی نیز درباره نقش روزه بر سلامت جسمانی در اسلام انجام شده است، از جمله کتاب روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد (شلتون، ۱۴۰۲). مقاله روزه درمان بیماری‌های روح و جسم (موسوی راد لاهیجی، ۱۳۹۱)، و کتاب آموزش دین و اخلاق برای همه (شمس‌الدین، ۱۳۷۵). این پژوهش‌ها هم ابعاد جسمانی و هم ابعاد روانی روزه را بررسی کرده است.

با توجه به افزایش بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی ناسالم در جوامع مدرن، بررسی نقش روزه به عنوان روشی طبیعی برای بهبود سلامت جسم و پیشگیری از بیماری‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. این پژوهش با رویکرد نوآورانه، اثرات جسمانی روزه را از منظر فقه اسلامی و دانش پزشکی تحلیل می‌کند و به این سؤالات پاسخ می‌دهد که روزه چگونه بر سلامت جسم از منظر فقه اسلامی تأثیرگذار است؟ آیا فواید جسمانی روزه که در منابع دینی بیان شده‌اند با یافته‌های علمی مطابقت دارند؟ برای پاسخ به این سؤالات، ابتدا آیات قرآن و روایات معصومین علیهم‌السلام بررسی و سپس یافته‌های علمی مرتبط تحلیل شده است. در نهایت نتایج استخراج و پیشنهاداتی برای تحقیقات آینده و بهبود سبک زندگی ارائه گردیده است. این پژوهش می‌تواند به درک بهتر فواید روزه و تشویق افراد به رعایت آن کمک کند.

۲. مفهوم‌شناسی

۱-۲. مفهوم‌شناسی روزه: روزه در لغت به معنای خودداری و امساک از چیزی است (ابن منظور، ۱۴۱۴هـ.ق) و در اصطلاح فقه اسلامی به عملی اطلاق می‌شود که فرد برای انجام فرمان خداوند از اذان صبح تا اذان مغرب از خوردن، آشامیدن و سایر مبطلات روزه خودداری می‌کند (یوسفیان، بی‌تا، ص ۱۵).

۲-۲. مفهوم‌شناسی فقه: فقه در لغت به معنای فهم عمیق است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ذیل واژه فقه). در اصطلاح، علم فقه دانسی است که به تبیین احکام شرعی از ادله تفصیلی می‌پردازد (ابن منظور، ۱۴۱۴).

۳. روش پژوهش

پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. داده‌ها از طریق بررسی منابع دینی (قرآن و روایات)، متون فقهی و مطالعات علمی مرتبط با روزه‌داری جمع‌آوری و تحلیل شده‌اند. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها استخراج گردیده است.

۴. یافته‌های پژوهش

۴-۱. روزه از منظر فقه اسلامی

روزه در منابع فقهی اسلامی نه تنها عبادتی معنوی است بلکه ابزاری مؤثر برای حفظ سلامت جسم و روح می‌باشد. این موضوع در آیات قرآن کریم، روایات معصومین علیهم‌السلام و تحلیل‌های فقهی به وضوح مشاهده می‌شود.

۴-۱-۱. روزه در قرآن کریم

قرآن کریم روزه را وسیله‌ای برای دستیابی به تقوا و خویشترنداری معرفی کرده است: «یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون» (بقره: ۱۸۳). این آیه نشان می‌دهد که روزه‌داری به معنای کنترل خواسته‌های نفسانی و رسیدن به سطح بالاتری از معنویت است. همچنین، قرآن کریم به نقش روزه در کفاره گناهان نیز اشاره دارد. برای مثال، در سوره نساء آمده است که در صورت عدم توانایی آزاد کردن بنده مؤمن به عنوان کفاره، فرد باید دو ماه متوالی روزه بگیرد (ر.ک.، نساء: ۹۲).

۴-۱-۲. روزه در روایات معصومین علیهم‌السلام

روایات متعددی از معصومین علیهم‌السلام به نقش ممتاز روزه در سلامت جسم و روح اشاره کرده‌اند. امام علی علیه‌السلام روزه را «یکی از دو رکن سلامت» برشمرده است: «الصیام أحد الصحتین» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰). پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز فرمود: «لکل شیء الزکوة و زکوة الابدان الصیام؛ هر چیزی زکاتی دارد و زکات بدن‌ها، روزه است» (الحر العاملی، ۱۴۰۴، ۲۸۹/۷). این حدیث به معنای پاک‌سازی و رشد بدن است که با تعریف زکات در اسلام (پاک کردن و ارتقاء) همخوانی دارد (فراهیدی، ۱۴۰۹؛ ابن فارس، ۱۳۹۹). براساس روایات معصومین علیهم‌السلام، نقش روزه را می‌توان در سه دسته طبقه‌بندی کرد: دسته اول، راهی برای پیشگیری از بیماری‌ها؛ پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده: «المعدة بیت کل داء، و الحمئة راس کل دواء؛ معده خانه همه بیماری‌هاست و پرهیز از غذاهای نامناسب و پرخوری اساس

درمان شفابخش است» (انصاری، ۱۴۲۸، ۱۴۳/۲). روزه با محدود کردن مصرف غذا و تنظیم عملکرد معده، به پیشگیری از بیماری‌های ناشی از افراط در خوردن کمک می‌کند.

دسته دوم) راهی برای حفظ سلامت: امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الصيام أحد الصحتين» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰) و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «لکل شیء الزکوة و زکوة الابدان الصيام» (الحر العاملی، ۱۴۰۴، ۲۸۹/۷). این احادیث نشان می‌دهد که روزه گرفتن عملی پاک‌کننده و سازنده بدن است که سلامت جسم را حفظ و تقویت می‌کند. همچنین در حدیث دیگری آمده است: «صدقة البدن فی الصوم؛ صدقة بدن روزه گرفتن است» (حسینی عاملی، ۱۴۰۶). این حدیث با تعریف صدقه در اسلام که شامل شفابخشی و دور کردن خطر و آسیب می‌شود، تأکید می‌کند که روزه نقش مهمی در سلامت جسم دارد (مجلسی، ۱۳۸۳، ۱۲۰/۹۶ و ۱۲۴).

دسته سوم) راهی برای درمان بیماری‌ها: در حدیث پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: «المعدة بيت کل داء، و الحمئة راس کل دواء؛ معده خانه همه بیماری‌هاست و استراحت دادن به آن اساس درمان است» (مجلسی، ۱۳۸۳). این حدیث به‌طور مستقیم به نقش روزه در درمان بیماری‌ها اشاره دارد.

۲-۴. روزه از منظر علمی- پزشکی

تحقیقات علمی نشان داده‌اند که روزه‌داری تأثیرات مثبت فراوانی بر سلامت جسمی و روانی انسان دارد. این تأثیرات به شرح زیر طبقه‌بندی می‌شوند:

۱-۲-۴. روزه، راهی برای پیشگیری از بیماری: روزه‌داری روشی طبیعی برای پیشگیری از بیماری‌هاست. کاهش مصرف غذا و تنظیم متابولیسم بدن باعث پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با متابولیسم مانند دیابت نوع ۲، چاقی و مقاومت به انسولین می‌شود. (ماتسون^۱، ۲۰۱۷) سوورین (۱۳۷۷) معتقد است: «عوض شدن مایع و مواد بین بافتی و پاک شدن بدن از سموم در ماه رمضان نتیجه پایداری دارد».

¹. Mattson

۲-۲-۲. روزه، راهی برای درمان بیماری‌ها؛ روزه‌داری نه تنها به پیشگیری، بلکه به درمان بیماری‌های مختلف نیز کمک می‌کند که در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌شود.

درمان بیماری‌های گوارشی: روزه با کاهش بار روی دستگاه گوارش و استراحت معده، به بهبود عملکرد آن کمک می‌کند و در درمان زخم معده و روده مؤثر است. (لانگو و ماتسون، ۲۰۱۴)^۱ دکتر شلتون (۱۴۰۲) معتقد است: «روزه‌درمانی بهترین روش برای درمان بیماری‌های معده، روده و سلسله اعصاب است».

۲-۲-۳. روزه، راهی برای تنظیم عملکرد بدن: روزه‌داری باعث تنظیم عملکرد سیستم‌های مختلف بدن می‌شود از جمله:

تنظیم ترشح هورمون‌ها: روزه‌داری با کاهش مصرف غذا و تنظیم متابولیسم به تعادل هورمون‌هایی مانند انسولین و لپتین کمک می‌کند و خطر بیماری‌های هورمونی را کاهش می‌دهد. (آنتونی، ۲۰۱۸)^۲ کاهش دمای سلول‌ها: روزه‌داری کاهش سوخت‌وساز بدن همراه است که باعث کاهش دمای سلول‌ها شده و استرس سلولی را کاهش می‌دهد، که می‌تواند طول عمر سلول‌ها را افزایش دهد. (ماتسون، ۲۰۱۷)

۲-۲-۴. سلامت روانی و روان‌شناختی: روزه‌داری نقش مهمی در بهبود سلامت روانی دارد از جمله: کاهش افسردگی و اضطراب: روزه‌داری با کاهش ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و افزایش ترشح هورمون‌های خوش‌حالی مانند اندورفین همراه است که این موضوع باعث بهبود سلامت روان می‌شود. (پندا، ۲۰۱۹)^۳

1. Longo & Mattson

2. Antoni

3. Panda

آرامش روانی؛ روزه‌داری ذهن انسان را از ناخالصی‌ها پاک کرده و از افکار منفی دور می‌کند. در مطالعات جدید نیز تأیید شده است که روزه‌داری به کاهش اضطراب و افزایش آرامش روانی کمک می‌کند. (آنتونی^۱، ۲۰۱۸)

۵. نقش روزه در ترمیم و بازسازی بدن

روزه‌داری باعث تحریک فرآیندهای ترمیمی و بازسازی در بدن می‌شود و اثرات مهمی بر سلامت جسمانی دارد. برخی از این اثرات عبارتند از:

ترمیم بافت‌ها و سلول‌ها: روزه‌داری با کاهش مصرف غذا و تحریک فرآیند اتوفاجی (خودپاک‌سازی سلولی) به ترمیم بافت‌ها و سلول‌ها کمک می‌کند. این فرآیند می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های تخریب‌کننده سلولی مانند آلزایمر و پارکینسون مؤثر باشد. (ماتسون، ۲۰۱۷)

جلوگیری از رشد بی‌رویه سلول‌ها: روزه‌داری با کاهش انرژی در دسترس سلول‌ها همراه است که این موضوع رشد بی‌رویه سلول‌ها را که می‌تواند منجر به سرطان شود، محدود می‌کند. (لانگو و ماتسون، ۲۰۱۴)

با توجه به دسته‌بندی فوق، مشخص می‌شود که روزه‌داری نقش مهمی در سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی انسان دارد. این نقش شامل موارد زیر است:

پیشگیری از بیماری‌ها: روزه به عنوان روشی پیشگیرانه برای جلوگیری از بیماری‌های مزمن و ناشی از اضافه وزن عمل می‌کند.

درمان بیماری‌ها: روزه یک روش درمانی است که برای درمان بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون و التهاب مفاصل کاربرد دارد.

تنظیم عملکرد بدن: روزه با تنظیم ترشح هورمون‌ها، کاهش دمای سلول‌ها و سم‌زدایی بدن، عملکرد سیستم‌های مختلف بدن را بهبود می‌بخشد.

سلامت روانی: روزه به کاهش افسردگی و اضطراب و بهبود سلامت روانی کمک می‌کند.
 ترمیم و بازسازی بدن: روزه با ترمیم بافت‌ها و سلول‌ها و محدود کردن رشد غیرطبیعی سلول‌ها،
 به بازسازی بدن کمک می‌کند.

۶. تطبیق دیدگاه‌های دینی و علمی

یکی از جنبه‌های جالب در مطالعه روزه‌داری، تطبیق دیدگاه‌های دینی و علمی است. روایات اسلامی به وضوح به نقش روزه در پیشگیری و درمان بیماری‌ها اشاره دارند. برای مثال، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «المعدة بيت كل داء، و الحمئة راس كل دواء» (مجلسی، ۱۳۸۳). این حدیث بر اهمیت تنظیم مصرف غذا و پرهیز از افراط تأکید دارد که در مطالعات علمی نیز به آن اشاره شده است. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که روزه‌داری می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن، بهبود عملکرد بدن و سلامت روانی کمک کند. این تطبیق میان آموزه‌های دینی و یافته‌های علمی نشان می‌دهد که دستورات دینی نه تنها از نظر معنوی بلکه از نظر علمی نیز منطقی و مؤثر است.

۷. بحث و تحلیل

روزه‌داری، یکی از اصول بنیادین عبادات در دین اسلام است که نه تنها جنبه معنوی و روحانی عمیقی دارد بلکه نقش مهمی در حفظ و بهبود سلامت جسمانی انسان ایفا می‌کند. این موضوع از دو منظر مورد بررسی قرار می‌گیرد: منظر فقه اسلامی و منظر علمی-پزشکی. در ادامه، هر یک از این دو منظر تحلیل شده و دلایل علمی و دینی آن‌ها با استناد به منابع معتبر مطرح می‌شوند.

۷-۱. روزه از منظر فقه اسلامی

از دیدگاه فقه اسلامی، روزه‌داری یکی از ابزارهای تقویت جسم و جان به‌شمار می‌رود. این امر در روایات متعددی از معصومین علیهم‌السلام به وضوح بیان شده است. برای نمونه، امام علی علیه‌السلام روزه را «یکی از دو رکن سلامت» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰) برشمرده است که نشان‌دهنده اهمیت روزه در حفظ تعادل جسمانی و روانی است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز فرموده است: «هر چیزی زکاتی دارد و

زکات بدن‌ها، روزه است» (الحر العاملی، ۱۴۰۴، ۷/-). این حدیث بیانگر آن است که روزه‌داری عمل پاک‌کننده و سازنده برای بدن است. از منظر فقه اسلامی، زکات به معنای پاک کردن و رشد دادن است (فراهیدی، ۱۴۰۹؛ ابن فارس، ۱۳۹۹). بنابراین، روزه‌داری موجب پاک‌سازی بدن از مواد زائد و سموم و همزمان ارتقای روح و جان فرد می‌شود. قرآن کریم نیز روزه را وسیله‌ای برای پرهیزگاری و خویش‌تننداری معرفی کرده است: «یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام... لعلکم تتقون» (بقره: ۱۸۳). این آیه نشان می‌دهد که روزه‌داری ابزاری برای تقویت اراده و کنترل خواسته‌های نفسانی است که به سلامت جسمانی و روانی نیز کمک می‌کند.

۲-۷. روزه از منظر علمی - پزشکی

پژوهش‌های علمی متعدد نشان داده‌اند که روزه‌داری تأثیرات مثبت گسترده‌ای بر سلامت جسمانی دارد، که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

۲-۷-۱. پاکسازی بدن و دفع سموم: روزه به دفع سموم و مواد زائد بدن کمک می‌کند. آلکسی سوورین (۱۳۷۷) معتقد است که روزه موجب «عوض شدن مایع و مواد بین بافتی و پاک شدن بدن از سموم» می‌شود که این فرآیند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد.

۲-۷-۲. بهبود عملکرد دستگاه گوارش: روزه‌داری با کاهش بار روی دستگاه گوارش و استراحت معده، عملکرد آن را بهبود می‌بخشد و می‌تواند در درمان بیماری‌هایی مانند زخم معده و روده مؤثر باشد. (ماتسون و همکاران، ۲۰۱۷)

۲-۷-۳. کاهش وزن و چربی‌های مضر: روزه‌داری با کاهش مصرف غذا و تنظیم متابولیسم بدن، باعث کاهش وزن و تحلیل ذخایر چربی مضر می‌شود و به پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با متابولیسم مانند دیابت نوع ۲، چاقی و مقاومت به انسولین کمک می‌کند. (آنتونی و همکاران، ۲۰۱۸)

۲-۷-۴. تنظیم ترشح هورمون‌ها: روزه‌داری با کاهش مصرف غذا و تنظیم متابولیسم، ترشح هورمون‌هایی مانند انسولین و لپتین را تنظیم می‌کند و خطر بیماری‌های مرتبط با اختلالات هورمونی را کاهش می‌دهد. (ماتسون، ۲۰۱۷)

۷-۲-۵. ترمیم بافت‌ها و سلول‌ها: روزه‌داری با تحریک فرآیند اتوفاژی (خودپاک‌سازی سلولی) به ترمیم بافت‌ها و سلول‌ها کمک می‌کند و در پیشگیری از بیماری‌های تخریب‌کننده سلولی مانند آلزایمر و پارکینسون مؤثر است. (لانگو و ماتسون، ۲۰۱۴)

۷-۳. تطبیق دیدگاه‌های دینی و علمی

روایات اسلامی به نقش روزه در پیشگیری و درمان بیماری‌ها اشاره دارند؛ برای مثال پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «المعدة بيت كل داء، والحمة رأس كل دواء» (مجلسی، ۱۳۸۳). این حدیث بر اهمیت تنظیم مصرف غذا و پرهیز از افراط تأکید دارد که در مطالعات علمی نیز تأیید شده است. این تطبیق نشان می‌دهد که دستورات دینی نه تنها از نظر معنوی، بلکه از نظر علمی نیز منطقی و مؤثر هستند. روزه‌داری یکی از اصول اساسی سلامت جسم و روح است که ضمن ارتقای سلامت روانی و جسمانی، می‌تواند به پیشگیری و درمان بیماری‌ها کمک کند.

۸. نتیجه‌گیری

روزه‌داری، یکی از اصول بنیادین عبادات در دین اسلام است که تأثیرات عمیقی بر سلامت جسمانی دارد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که روزه‌داری هم از منظر فقه اسلامی و هم از دیدگاه علمی-پزشکی، به مثابه یک ابزار مؤثر برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها شناخته می‌شود.

از دیدگاه فقه اسلامی، روزه‌داری به مثابه «زکات بدن» و یکی از ارکان سلامت تعریف شده است. (ر.ک.، الحر العاملی، ۱۴۰۴، ۷/-؛ تمیمی آمدی، ۱۴۱۰) و نه تنها تقویت اراده و خویشتنداری، بلکه پاک‌سازی روح و بدن را نیز به همراه دارد. روایات معصومین علیهم السلام نیز به وضوح به نقش روزه در حفظ سلامت جسم و روان اشاره کرده‌اند (ر.ک.، مجلسی، ۱۳۸۳).

از دیدگاه علمی-پزشکی، روزه‌داری باعث پاکسازی بدن از سموم، تنظیم ترشح هورمون‌ها، کاهش وزن و چربی‌های مضر، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون و مشکلات قلبی می‌شود (ماتسون، ۲۰۱۷؛ لانگو و ماتسون، ۲۰۱۴؛ آنتونی، ۲۰۱۸).

تطبیق دیدگاه‌های دینی و علمی نشان می‌دهد که آموزه‌های دینی با یافته‌های علمی همخوانی دارد و نشان می‌دهد که روزه‌داری نه تنها عبادتی معنوی، بلکه یک راهکار علمی برای بهبود سلامت جسمانی و روانی نیز است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که روزه‌داری می‌تواند به‌عنوان یک روش طبیعی و مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی توصیه شود. تشویق به روزه‌داری، به‌ویژه در جوامع شهری و در دوران مدرن، می‌تواند به کاهش بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی ناسالم و ارتقای سلامت جمعی و فردی کمک کند.

جدول ۱. خلاصه یافته‌های پژوهش

منبع	فواید روزه‌داری	رویکرد
حر عاملی (۱۴۰۴، ۷-/-)؛ تمیمی آمدی (۱۴۱۰)	تقویت جسم و روح، پاک‌سازی روح و تن، افزایش خویشتنداری	فقه اسلامی
Mattson (2017); Antoni (2018)	پاکسازی بدن، کاهش وزن، تنظیم هورمون‌ها، پیشگیری از بیماری‌های مزمن	علمی پزشکی
	تأیید همخوانی دستورات دینی با یافته‌های علمی مدرن	تطبیق دیدگاه‌ها

۹. پیشنهادات عملی

توصیه می‌شود مطالعات بیشتری در زمینه تأثیر روزه‌داری بر بیماری‌های خاص انجام شود. به‌ویژه بررسی اثرات روزه بر بیماری‌های خودایمنی، سرطان و اختلالات روانی می‌تواند اطلاعات مفید و کاربردی ارائه دهد. همچنین طراحی برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی برای افزایش آگاهی عمومی درباره فواید روزه‌داری برای سلامت جسمانی و روانی توصیه می‌شود. این برنامه‌ها می‌توانند شامل کارگاه‌ها، سمینارها و انتشار مطالب علمی در رسانه‌ها باشند. روزه‌داری باید به‌عنوان بخشی از سبک زندگی سالم ترویج شود. این سبک زندگی شامل توجه به تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم و مدیریت استرس است تا اثرات درمانی و پیشگیرانه روزه به حداکثر برسد.

فهرست منابع

۱. ابن فارس (۱۳۹۹). معجم مقاییس اللغة. قم: دفتر انتشارات دارالفکر.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب. بیروت: دارصادر.
۳. انسورین، آکسی (۱۳۷۷). تأثیر روزه بر سلامت جسمانی و روانی. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
۴. انصاری، باسم (۱۴۲۸). موسوعة طب الأئمة علیهم السلام. بیروت: دارالمرتضی.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰). غررالحکم و دررالكلم. قم: دارالکتاب الاسلامی.
۶. الحر العاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۴). وسائل الشیعة. قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام.
۷. حسینی عاملی، عبدالعلی (۱۴۰۶). کشف الغطاء عن اسرار الصلاة والصیام. بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.
۸. شلتون، هربرت مکسول (۱۴۰۲). روزه‌درمانی و نقش آن در سلامت بدن. مترجم: اکبری، محمدعلی. تهران: انتشارات سلامت.
۹. شمس‌الدین، سیدمهدی (۱۳۷۵). آموزش دین و اخلاق برای همه: شرح و تفسیر خطبه شعبانیه یا آداب روزه‌داری. قم: انتشارات قدس.
۱۰. شیخ صدوق (۱۴۱۲). من لایحضره الفقیه. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۱. فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹). کتاب العین. قم: مؤسسه دارالهجرة.
۱۲. فیض الاسلام اصفهانی، سید محمدباقر (۱۳۶۸). تفسیر سوره الحمد و النفل. قم: انتشارات موسسه اسماعیلیان.
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). کافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۴. مجلسی، محمدباقر (۱۳۸۲). بحار الانوار. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۵. مصطفوی، حسن (۱۳۶۸). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۱۶. مغربی، قاضی نعمان (۱۳۸۳). دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحکام عن اهل بیت رسول الله علیه و علیهم افضل السلام. دارالمعارف.
۱۷. موسوی‌راد لاهیجی، حسین (۱۳۹۱). روزه درمان بیماری‌های روح و جسم. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به حوزات علمیه قم.
۱۸. یوسفیان، نعمت‌الله (بی‌تا). احکام روزه. تهران: نمایندگی ولی فقیه، مرکز تحقیقات اسلامی.
19. Antoni, R., Johnston, K. L., Collins, A. L., & Robertson, M. D. (2018). Intermittent fasting as a dietary intervention for overweight and obesity: A systematic review. *Obesity Reviews*, 19(1), 73–86. <https://doi.org/10.1111/obr.12624>
20. de Cabo, R., & Mattson, M. P. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136>
21. Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism*, 19(2), 181–192. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2013.12.008>
22. Mattson, M. P., Longo, V. D., & Harvie, M. (2017). Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Ageing Research Reviews*, 39, 46–58. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.10.005>
23. Panda, S. (2019). How intermittent fasting can improve your health. *Nature*, 92(7853), 32–36. <https://doi.org/10.1038/d41586-21-00861-0>