

الصيام يحمى من الإصابة بالكبد الدهني

مع هذه النهضة العلمية الحديثة في مجال الطب ظهرت العديد من الأبحاث العلمية التي تؤكد على أهمية الصيام ومدى حاجة الجسم له، وكشفت عن العديد من الفوائد الصحية للصيام سواء كان ذلك في الجانب الوقائي أو الجانب العلاجي. توصل علماء في ألمانيا مؤخراً إلى أن للصيام تأثيراً إيجابياً على صحة الكبد، ووجدوا أن نقص الطعام يؤدي إلى إنتاج بروتين "GADD45β" الذي يعدّل الأيض في الكبد.

وقال موقع المركز الألماني لأبحاث الصحة البيئية في التاسع من الشهر الجاري، إن الدراسة أجراها علماء لديه بالتعاون مع علماء من المركز الألماني لأبحاث السكري والمركز الألماني لأبحاث السرطان، ونشرت في مجلة "إي أم بي أو موليكولار ميديسن".

وتبين أن البروتين مسؤول عن السيطرة على امتصاص الأحماض الدهنية في الكبد، وأن الفئران التي تفتقده كانت تصاب بمرض الكبد الدهني (تراكم الدهون في الكبد).

أما لدى البشر فوجد العلماء أن انخفاض بروتين "GADD45β" يقود إلى زيادة تراكم الدهون في الكبد وارتفاع سكر الدم، ووجدوا أن الصيام (fasting) يحفز إفراز هذا البروتين.

وكما معلوم فإن للكبد وظائف وأنشطة عديدة، فهو أكبر غدة داخل الجسم البشري، وهو المصنع الهائل الذي يقوم بتصنيع وتخزين مواد حيوية هامة لا تبني خلايا الجسم بدونها، كما يقوم بعمليات دقيقة ومنسقة لحفظ الحياة من العطش أو الدمار.