

## نگاهی به تحقیقات علمی در زمینه فوائد روزه داری

### روزه داری اسلامی بر قند خون ناشتا، کراتینین و آنزیم های کبدی تاثیرات مثبتی دارد

کنگره سراسری روزهداری و سلامت، ۱۸ لغایت ۲۰ مهر ماه ۱۳۸۱؛ کتاب خلاصه مقالات، صفحه ۳۳

### یک ماه روزه داری مادران باردار در ماه رمضان بر بهره هوشی فرزند آنان بی تاثیر است.

کنگره سراسری روزهداری و سلامت، ۱۸ لغایت ۲۰ مهر ماه ۱۳۸۱؛ کتاب خلاصه مقالات، صفحه ۳۲

### روزه داری میزان انعقاد خون را تغییر نمی دهد.

موضوع تحقیق دانشگاه علوم پزشکی بقیت الله (عج)

### مطالعات نشان داده اند که روزه داری بروز سگته را افزایش نمی دهد.

اثرات روزه داری بر بیماریهای سیستم عصبی نویسندگان دکتر محسن خوش نیت- ژاله شادمان- دکتر باقر لاریجانی

### روان شناسان معتقدند که روزه برای سلامت روان مفید است و موجب افزایش خودباوری و اعتماد به نفس می شود و توان و مقاومت افراد را در برابر مشکلات و ناملایمات زندگی بیشتر می کند.

موضوع تحقیق دکتر محمدرضا خدایی، روان پزشک و عضو هیات علمی دانشکده علوم بهزیستی و توانبخشی

### روزه داری مادران شیرده بر شاخص های رشد شیر خوارانی که بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه شده اند، تاثیر ندارد.

مطالعه کوهورت که در گروه تحقیقات طب اسلامی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد طی ماه های رمضان و شوال انجام گرفت

## **تأثیر روزه داری و رژیم گیاهی در بهبود آرتريت روماتوئید**

۵۲ بیمار (۴۰ زن و ۱۲ مرد) که براساس معیارهای (ACR) American College of Rheumatology تشخیص آرتريت روماتوئید آنها قطعی بود به طریق **Single Blind** ، بررسی گردیدند و ۲۸ بیمار پس از یک ماه روزه داری در ماه مبارک رمضان انتخاب شدند.

### **روزه گرفتن روی نمره چشم اثر نمی گذارد**

دکتر سیدعلی محمد میرآتشی و محمدحسین احمدیه اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد طرح تحقیقاتی تحت عنوان بررسی تغییرات نزدیک بینی فیزیولوژیک در ماه شعبان و مقایسه آن با ماه رمضان

**روزه داری باعث افزایش شیوع پرفوراسیون و اثر سوئی در بیماران مبتلا به زخم معده و اثنی عشر ومنجر به تأخیر التیام زخم دئودنوم نیز نشده است.**

دکتر محسن خوش نیت- ژاله شادمان- دکتر باقر لاریجانی

**روزه داری ماه رمضان به طور کامل می تواند سبب افزایش اسمولاریته سرم و کاهش برخی اندکس های گلبولی شود ولی این تغییرات در افراد سالم در محدوده طبیعی می باشد.**

مطالعه کوهورت در سال ۱۳۸۰ در ۸۰ دانشجوی سالم (۴۱ مرد و ۳۹ زن) وحید ضیایی رضا یوسفی زهرا احمدی نژاد هنگامه شیخ ماکان رضایی جواد بهجتی اردکانی

**روزه داری ماه رمضان عملکرد سیستم ایمنی را در افراد سالم تحت تأثیر قرار نمی دهد**

دکتر محسن خوش نیت- ژاله شادمان- دکتر باقر لاریجانی

**روزه داری با بهبود سلامت روانی افراد ارتباط دارد**

دکتر محسن خوش نیت- ژاله شادمان- دکتر باقر لاریجانی

**در افراد سالم روزه داری ماه رمضان سطح هورمون های غدد درون ریز را به خارج از محدوده طبیعی تغییر نمی دهد.**

دکتر محسن خوش نیت- ژاله شادمان- دکتر باقر لاریجانی

### **عملکرد تیروئید طی روزه داری اسلامی در محدوده طبیعی است**

اثرات روزه داری اسلامی بر عملکرد تیروئید در افراد سالم جوان دکتر محمد کریم شهرزاد ، دکتر باقر لاریجانی ، دکتر شهین یاراحمدی ، دکتر محمدرضا امینی ، دکتر رضا برادر جلیلی ، دکتر شهریار آقاخانی و دکتر علیرضا خلیلی فرد

### **رعایت الگوی غذایی مناسب، همراه با کاهش انرژی دریافتی در ماه مبارک رمضان تاثیر معنی داری در کاهش مقادیر چربی خون دارد**

تحقیق و مقایسه اثرات روزه ماه مبارک رمضان بالگوی غذایی کم چرب و نسبتاً کم کالری بر لیپیدهای پلاسمائی افراد هیپرلیپیدمیک ( چربی خون بالا)

### **روزه داری ضمن پیشگیری از انواع سرطانها اثرات داروهای شیمی درمانی را نیز افزایش خواهد داد**

دکتر محسن خوش نیت نیکو- ژاله شادمان- دکتر باقر لاریجانی

**آموزش مناسب، تنظیم زمان و دوز دارو، کنترل رژیم و فعالیت فیزیکی، روزه داری در بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ با کنترل نسبی متابولیک بی خطر است**

دکتر محسن خوش نیت نیکو- ژاله شادمان- دکتر باقر لاریجانی



روزه بگیرید

تا

سالکم باشید

اطلاع رسانی کلینیک تخصصی طبیعی درمانی دکتر فهیمی