

روزہ رکھنے کے ناقابلِ یقین صحت بخش فائدے

<"xml encoding="UTF-8?">

روزہ رکھنے کے ناقابلِ یقین صحت بخش فائدے

روزہ ہمارے لیے کئی طرح سے صحت بخش فوائد کے حامل ہے، لیکن جیسا کہ ہم ہر چیز کے پیچھے سائنسی تحقیق تلاش کرتے ہیں، بہت سے مطالعات اور تحقیقوں سے بھی اس بات کی تصدیق ہوئی ہے کہ روزہ آپ کی صحت پہ کیا اثر ڈالتے ہیں۔ پورا مہینہ مسلسل روزہ رکھنے سے انسانی صحت پر خصوصی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ رمضان کے مہینے کے دوران، پوری دنیا کے مسلمان ایک مذہبی فریضہ کے طور پر روزہ رکھتے ہیں، ہر روز فجر سے لے کر مغرب تک۔

رمضان کے دوران روزہ رکھنے کے چند اہم ترین صحت کے فوائد یہ ہیں۔

بلڈ شوگر کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے

بہت سے مطالعات سے پتا چلا ہے کہ روزہ رکھنے سے خون میں شوگر کے کنٹرول کو بہتر بنایا جا سکتا ہے، جو خاص طور پر ان لوگوں کے لئے مفید ہو سکتا ہے جو ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں۔

ٹائپ 2 ذیابیطس والے 10 لوگوں میں ایک تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ مختصر مدت کے وقفے وقفے سے روزہ رکھنے سے خون میں شکر کی سطح میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔

آپ روزہ کے دوران کچھ نہیں کھاتے اور نہ پیتے ہیں، اس لیے آپ کا جسم خود کو صحیح طریقے سے ڈیٹاکس کرتا ہے۔ اس طرح جسم کے اندرونی نظام سے زہریلے مادوں کو نکالنے اور میٹابولزم کو متوازن کرنے کے لئے کافی وقت ملتا ہے۔ سال کے دوسرے مہینوں میں، جس میں ہم مناسب طریقے سے کھاتے ہیں، تو ہمارا جسم بہت زیادہ چربی کے ذخائر بناتا ہے، جس میں زہریلے مادے بھی موجود ہوتے ہیں۔

روزہ رکھنے سے جسم میں چھپے زہریلے مادے ختم ہوتے جاتے ہیں۔ اس طرح اس مہینے میں آپ کا جسم زہریلے مادوں سے پاک ہو جاتا ہے۔

کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے

سائنسدانوں کے مطابق روزہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور صحت کو کئی طریقوں سے متاثر کرنے میں مدد کرتا ہے۔ روزہ ہائی کولیسٹرول کے مسائل والے مریضوں کے لیڈ پروفائلز کو کنٹرول کرتا ہے۔

اس لیے رمضان کے دوران روزہ رکھنے سے آپ کو کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے، جو آپ کی دل کی صحت کو بھی بہتر بناتا ہے، اور دل کی بیماریوں کے امکانات کو بھی کم کرتا ہے۔ بھوک کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ہر کوئی چاہتا ہے کہ اس کا وزن کم رہے۔ آپ اپنے وزن کو کنٹرول کرنے کے لئے مختلف طریقے اپناتے ہیں اور صحت مند وزن کو کنٹرول کرنے کا بہترین آپشن اپنی بھوک کو کنٹرول کرنا ہے۔

روزہ آپ کو اپنی بھوک کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اگر آپ صحت مند کھانے کا طرز زندگی شروع کرنا چاہتے ہیں تو اس پر عمل کرنے کے لئے رمضان میں روزہ رکھنا بہترین آپشن ہے۔ پورے مہینے کے روزے آپ کے معدے کو سکڑنے میں مدد دیتے ہیں، جس سے آپ کا معدہ کم کھانے کا عادی ہو جاتا ہے اور کم کھانے سے پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے۔