



الجوانب الصحية والطبية للصيام المتقطع في شهر رمضان

Health and Medical Aspects of Ramadan Intermittent Fasting

الطبعة الأولى 2026

حقوق النشر والطبع والتوزيع محفوظة

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - ACMLS ©

ردمك : 7-15-9921-978-ACMLS

www.acmls.org

ص. ب. 5225 الصفاة- رمز بريدي 13053- دولة الكويت

تليفون : +965-25338610/1/2 فاكس : +965-25338618/9



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

الجوانب الصحية والطبية للصيام المتقطع في شهر رمضان

تحرير

أ. د. معز الإسلام عزت فارس

أ. د. أحمد سالم باهمّام

أ. د. محمد محمود حسانين

أ. د. أسامة حمدي ناصر

أ. د. حمدي شطورو

ترجمة

أ. د. أحمد سالم باهمّام أ. د. معز الإسلام عزت فارس

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

2026 م

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت



الجوانب الصحية والطبية للصيام المتقطع في شهر رمضان

تحرير

أ.د. معز الإسلام عزت فارس
أ.د. محمد محمود حسانين
أ.د. أحمد سالم باهّمّام
أ.د. أسامة حمدي ناصر
أ.د. حمدي شطورو

ترجمة

أ.د. أحمد سالم باهّمّام
أ.د. معز الإسلام عزت فارس

مراجعة وتحرير

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة المناهج الطبية العربية

الطبعة العربية الأولى 2026م

ردمك: 978-9921-859-15-7

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

(هذا الكتاب المترجم يعبر عن وجهة نظر المؤلف ودار النشر الأجنبية، ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أي مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : +965) 25338610/1 فاكس : +965) 25338618

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org



بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.

المحتويات

ج	تصديـر	:
هـ	المحررون	:
ز	المتـرجـمـان	:
ط	تقديـم	:
م	تمهيـد	:
ف	شكر وتقدير	:
1	الجزء الأول : المبادئ والمفاهيم الأساسية	:
3	الفصل الأول : الصيام والصحة: مقدمة ومنظور طبي للصيام	:
11	الفصل الثاني : تصنيف الأنظمة المختلفة للصيام المتقطع وأثارها الصحية	:
23	الفصل الثالث : التحديات المنهجية في بحث الآثار الصحية لصيام شهر رمضان	:
43	الجزء الثاني : التأثيرات الأيضية والفيزيولوجية	:
45	الفصل الرابع : صوم شهر رمضان وتوازن الطاقة: الصلة بإستراتيجيات إنقاص الوزن	:
71	الفصل الخامس : تأثير الصيام المتقطع في شهر رمضان في الالتهام الذاتي والتعبير الجيني	:
105	الفصل السادس : صوم شهر رمضان: التأثيرات في النوم والإيقاعات اليومية وأوقات الوجبات والصحة الأيضية	:
123	الجزء الثالث : أجهزة الجسم والأمراض	:
125	الفصل السابع : تأثير الصيام المتقطع في شهر رمضان في صحة القلب والأوعية الدموية والأمراض القلبية الوعائية	:

145	الفصل الثامن : تأثير صيام شهر رمضان في أمراض الكبد.....
	الفصل التاسع : الصيام المتقطع في شهر رمضان ومجهريات
163	الأمعاء وصحة الجهاز الهضمي.....
	الفصل العاشر : فهم العلاقة بين الصيام المتقطع في شهر رمضان
179	والأعراض النفسية والوظائف العصبية المعرفية....
	الفصل الحادي عشر : التأثيرات المناعية للصيام المتقطع وتأثيره في
191	السرطان: من منظور صيام شهر رمضان.....
247	الجزء الرابع : الفئات الخاصة.....
249	الفصل الثاني عشر : داء السكري وصيام شهر رمضان: الفرص والتحديات
	الفصل الثالث عشر : الحمل وصيام شهر رمضان: التداعيات على صحة
271	الأم والجنين.....
289	الفصل الرابع عشر : الصيام في شهر رمضان والأداء الرياضي.....
	الفصل الخامس عشر : التخفيف من التحديات الفيزيولوجية والنفسية خلال
327	شهر رمضان: توصيات إستراتيجية للرياضيين.....
339	الجزء الخامس : النواحي العملية والاجتماعية.....
	الفصل السادس عشر : التغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة خلال
341	شهر رمضان المبارك.....
	الفصل السابع عشر : ممارسات سلامة الأغذية والأمراض المنقولة بالغذاء
355	وهدر الطعام خلال شهر رمضان المبارك.....
	الفصل الثامن عشر : تأثير الصيام في شهر رمضان في ممارسات
371	المرضى الدوائية وإدارتها.....
	الفصل التاسع عشر : شهر رمضان المبارك وعلاقته بتحقيق أهداف
385	التنمية المستدامة للأمم المتحدة.....
411	المراجع والقراءات الإضافية.....

تصدير

يمثل الصيامُ أحدَ أقدم الممارسات الإنسانية التي اجتمعت فيها الأبعادُ الدينية والثقافية والصحية، وقد حظي في العقود الأخيرة باهتمام علميٍّ متزايد بوصفه نمطاً غذائياً ذا تأثيراتٍ أيضية ووظيفية محتملة. ويأتي الصيامُ المتقطع في مقدمة هذه الأنماط، حيث يقوم على التناوب بين فترات الامتناع عن الطعام وفترات الأكل ضمن إطار زمنيٍّ محدد. ومن بين صورهِ التطبيقية الواقعية يبرز صيامُ شهرِ رمضان بوصفه نموذجاً فريداً للصيام المتقطع اليومي؛ إذ يجمع بين الامتناع الكامل عن الطعام والشراب من الفجر إلى غروب الشمس، وبين انتظام زمنيٍّ متكررٍ يمتدُّ شهراً كاملاً، ما يجعله تجربةً طبيعيةً واسعة النطاق لدراسة تأثيرات هذا النمط الغذائي في سياقاتٍ سكانية وثقافية متنوعة.

وانطلاقاً من هذا المنظور يقدم كتاب "الجوانب الصحية والطبية للصيام المتقطع في شهر رمضان" معالجةً علميةً شاملة قائمة على الأدلة لصيام شهر رمضان باعتباره نموذجاً تطبيقياً للصيام المتقطع ذي أبعاد فيزيولوجية وسريرية وصحية عامة مهمة. ويصفُ الكتابُ شهرَ رمضان وهو الشهرُ التاسع في التقويم القمري الإسلامي بأنه مناسبة دينية إسلامية يلتزم بها أكثر من مليار ونصف مسلم، يمتنعون خلالها عن الطعام والشراب من الفجر حتى غروب الشمس. ويؤكد أن هذا النمط المنتظم من الامتناع اليومي الممتدُّ شهراً كاملاً يمثل نموذجاً جماعياً فريداً للأكل المقيد زمنياً على نطاقٍ سكانيٍّ واسع، ويوفر في الوقت ذاته إطاراً بحثياً مهماً لدراسة التأثيرات الفيزيولوجية والسريرية للصيام في سياقاتٍ ديموجرافية وثقافية وبيئية متعددة.

ويتميز هذا الكتاب ببنائه المنهجي الذي يجمع بين التأصيل النظري والتحليل السريري والتطبيقات العملية؛ إذ يضم فصولاً متخصصة كتبها خبراء وباحثون من مؤسسات أكاديمية وصحية دولية. ويتناول موضوعات تمتد من التغيرات الفيزيولوجية والأيضية المصاحبة للصيام، إلى الاعتبارات السريرية في التعامل مع المرضى المصابين بأمراض مزمنة، مروراً بالجوانب النفسية والعصبية، واضطرابات النوم، والصحة العامة، وإرشادات الممارسة الطبية خلال شهر رمضان. كما يحرص على عرض الأدلة وفق منهج نقدي تحليلي، مع إبراز مواطن الاتفاق والاختلاف في نتائج الدراسات، وتوضيح حدودها المنهجية.

ويستعرض الكتاب أحدث الأدلة المتعلقة بالتأثيرات الأيضية والقلبية الوعائية والنفسية العصبية لصيام شهر رمضان. وتشير نتائج الدراسات السريرية إلى تحسّن في عدد من المؤشرات القلبية الأيضية، من بينها انخفاض وزن الجسم، وضغط الدم، ومستويات الجلوكوز، والكوليستيرول الكلي، والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة، فضلاً عن تحسّن توازن الميكروبيوتا (المجهرات) المعوية. وعلى الرغم من تباين النتائج تبعاً للخصائص الفردية والظروف البيئية، فإن المعطيات المتراكمة تشير إلى إمكانية صيام كثير من المرضى المصابين بأمراض مزمنة - مثل: داء السكري، وارتفاع ضغط الدم - بأمان، شريطة توافر التقييم السريري الدقيق والإشراف الطبي، والاستناد إلى إرشادات مبنية على الدليل في اتخاذ القرار العلاجي.

كما يضع الكتاب صيام شهر رمضان ضمن الإطار الأوسع لأبحاث الصيام المتقطع، مع مقارنة نتائجه بالدراسات الخاصة بالأكل المقيد بزمن محدد يومياً. ويناقش تأثير اختلاف مدة الصيام باختلاف الفصول والمناطق الجغرافية، وأثر تغيير توقيت الوجبات في الإيقاع اليومي (الساعة البيولوجية)، إلى جانب العوامل الثقافية المرتبطة بأنماط الاستهلاك الغذائي. ويولي اهتماماً خاصاً للتحوّل الاستقلابي من الاعتماد على الجلوكوز إلى إنتاج الأجسام الكيتونية بوصفه آلية مركزية محتملة للفوائد الصحية المرتبطة بالصيام المتقطع. كذلك يتناول موضوعات بحثية ناشئة، مثل الوظائف الإدراكية، والصحة النفسية، والأداء الرياضي، وصيام الفئات الخاصة كالحوامل، إضافة إلى إستراتيجيات إدارة الأمراض المزمنة خلال الشهر الكريم. ولا يقتصر نطاق الكتاب على الجوانب الفردية للصحة، بل يمتدّ ليشمل الأبعاد المجتمعية وعلاقته بمبادرات الصحة العالمية والتنمية المستدامة، في إطار مقارنة تكاملية تجمع بين الممارسة الدينية التقليدية والمعرفة الطبية المعاصرة. وبذلك يشكل هذا العمل مرجعاً علمياً رصيناً للمهنيين الصحيين والباحثين وطلبة العلوم الطبية، ويسهم في ترسيخ الفهم الأكاديمي لصيام شهر رمضان بوصفه ممارسة دينية ذات أبعاد صحية وعلاجية محتملة ضمن سياق الطب الحديث.

والله ولي التوفيق،،،

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم

الأمين العام

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المحررون

أ.د معز الإسلام عزت فارس

- قسم التغذية السريرية والحِميات - كلية العلوم الطبية المساندة - جامعة العلوم التطبيقية الخاصة - عمّان - المملكة الأردنية الهاشمية.

أ.د أحمد سالم باهّام

- قسم الطب - كلية الطب - مركز جامعة اضطرابات النوم - جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية.

أ.د محمد محمود حسّانين

- قسم الغدد الصمّ - جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية - دبي - الإمارات العربية المتحدة.

أ.د أسامة حمدي ناصر

- مركز جوسلين للسكري - كلية الطب - جامعة هارفارد - بوسطن - ماساتشوستس - الولايات المتحدة الأمريكية.

أ.د حمدي شطورو

- المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية - جامعة صفاقس - صفاقس - الجمهورية التونسية.

المترجمان

- أ. د. أحمد سالم باهمام
- سعودي الجنسية.
- حاصل على:
 - درجة بكالوريوس الطب والجراحة - كلية الطب، جامعة الملك سعود - المملكة العربية السعودية - عام 1989م.
 - درجة زمالة الكلية البريطانية للطب الباطني - عام 1993م.
 - درجة زمالة طب الأمراض الصدرية والعناية الحرجة - جامعة مانيتوبا - كندا - عام 1996م.
 - درجة زمالة طب النوم - جامعة مانيتوبا - كندا - عام 1997م.
- مدير المركز الجامعي لطب وأبحاث النوم - جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية.
- رئيس الجمعية الآسيوية لطب النوم.
- رئيس تحرير مجلة الطبيعة وعلوم النوم (Nature and Science of Sleep).
- نشر أكثر من 500 بحث علمي، ومقال، وفصل في كتب ، وتسعة كتب تخصصية.
- مصنف في المرتبة الخامسة بين علماء طب النوم وفقاً لمنصة (Scholar GPS) التي نشرت في يناير عام 2025م خلال السنوات الخمس الأخيرة.
- يعمل حالياً أستاذ طب الصدر وطب النوم في جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

• أ. د. معز الإسلام عزت فارس

- أردني الجنسية.

• حاصل على:

- درجة بكالوريوس التغذية وتكنولوجيا الغذاء - قسم التغذية وتكنولوجيا الغذاء - كلية الزراعة - الجامعة الأردنية - عمّان - المملكة الأردنية الهاشمية - عام 1998م.

- درجة ماجستير في التغذية وتكنولوجيا الغذاء/ تغذية الإنسان - قسم التغذية وتكنولوجيا الغذاء - كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية - عمّان - المملكة الأردنية الهاشمية - عام 2000م.

- درجة دكتوراة التغذية وتكنولوجيا الغذاء/ تغذية الإنسان - قسم التغذية وتكنولوجيا الغذاء - كلية الدراسات العليا - الجامعة الأردنية - عمّان - المملكة الأردنية الهاشمية - عام 2008م.

- البرنامج العالمي التدريبي لعلماء البحث السريري (GCSRT) من كلية الطب - جامعة هارفارد في عام 2015م.

- دبلوم التغذية الجينومية من معهد التغذية الجينية في إسبانيا في عام 2019م. قدم مشاركات قرابة سبعين مؤتمراً وورشة عملية محلية وإقليمية ودولية في مجالات التغذية، إضافة إلى تقديم عشرات المحاضرات في الجمعيات الثقافية والعلمية.

• المؤسس ورئيس اللجنة العلمية للمؤتمر الدولي الأول لأبحاث الصيام الذي عُقد في الشارقة في فبراير من عام 2024م والذي يعدّ الأول من نوعه عالمياً، وممثل إضافة نوعية في عالم أبحاث الصيام.

• يعمل مدرساً عن بُعد في كلية لندن الجامعية للصحة والطب الاستوائي (LSHTM) (المصنفة حالياً في المركز الثاني عالمياً وفقاً لتصنيف شنغهاي لعام 2025م، والأولى محلياً في المملكة المتحدة) في تخصص الصحة العامة منذ عام 2024م.

• يعمل حالياً أستاذاً في قسم التغذية السريرية والحميات في جامعة العلوم التطبيقية الخاصة في عمان/ الأردن، وبخبرة تمتد إلى خمسة وعشرين عاماً في المجال الأكاديمي توزعت على أربع جامعات عربية في كل من الأردن والسعودية والإمارات.