

SEHER VE İMSAK VAKTİNİN TIP BİLİMİ AÇISINDAN ÖNEMİ

Güneşin ilk ışıklarının, doğu ufkunun üst tarafına gelmeye başladığı ve beraberinde tabiatın uyandığı vakte, "Seher Vakti", bu vakitte yenen yemeğe de "Sahur yemeği" adı verilir.

Kur'an'da geçen fecr sözcüğü; ufkun alt tarafında kenlemesine oluşan kalın kırmızı renk kuşağının (kızılılık), ufku yarması olayıdır. Fecr'de, gündüzün ilk ışıkları, gecenin karanlığına karışır.

İmsak vakti de; bu kızılılığın üzerinde bir beyaz ve bunun da üzerinde ikinci bir kuşak oluştuğunda girer. Böylece; en üstte beyaz kuşak, ortada kızılılık, altta da siyah karanlık bir kuşak oluşur. İşte bu an, yeme yasağının başladığı an olup; ...**Tan yerinin beyaz ipliği, siyah ipliğinden sizce ayırdedilinceye kadar yiye, için...** (Bakara 2/187) ayeti ile birebir örtüşmektedir.

Seherle birlikte kuşlar cıvılamakta, hayvanlar hareketlenmekte ve insan bedeninde de fizyolojik bir uyanma gerçekleşmektedir. Seher ile tüm biyolojik ve hormonal aktiviteleri canlılık kazanarak güne başlayan insan organizması; özellikle de imsak vakti ile birlikte tam bir olgunluğa ulaşmaktadır. Böylelikle vücut güne hazırlanmış olmaktadır.

Peki vücudumuzun fizyolojik olarak güne hazırlanışı nasıl olmaktadır, buna hangi hormonlar aracılık etmektedir?

Seher vaktinde vücudumuzun fizyolojisine yani bi-

yoritmine baktığımız zaman aşağıdaki beş belirleyici etken görülür:

- 1- İnsülin hormonu
- 2- Kortizon hormonu
- 3- Adrenalin hormonu
- 4- Vücut ısısı
- 5- Uyku fizyolojisi

İnsülin Hormonu

Kan şekeri (serum glukozu) düzeyini ayarlayan ve belirli aralıkta kalmasını sağlayan bir hormon olup; pankreas'ın beta hücrelerinden salgılanır ve beyin hariç tüm hücrelerin glukozu kullanmasını sağlar.

Seherle birlikte insulin salgılanmaya başlar. Bu salığa uygun olarak kahvaltıyı en erken seher vaktinde yapabiliriz. Yemek sonrası sindirim sorunları yaşamamamız ve karbonhidrat metabolizmasının sağlıklı bir şekilde çalışması için; vücuda gıda alımı ile insülin salgısının hemen hemen aynı saat dilimleri içinde gerçekleşmesi gerekir. Daha öncesinde

yaparsak, insulin hormonunu vaktinden önce salgılatıp, güne tam hazırlık yapamamış, vücudu yük altında bırakmış oluruz. O zaman karbonhidrat metabolizması düzgün çalışmaz, tüm hücrelerin glukoz kullanım hızlarında aksaklıklar yaşanır. Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalarda; mide mukozasından salgılanan ve açlık duygusunun oluşmasında çok önemli rol oynayan "Ghrelin" hormonunun, insulin hormonunun salgılanmasıyla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu nedenle insulin hormonunu vaktinden önce salgılatmak, beraberinde ghrelin hormonunu da gereksiz yere salgılatmaya yol açacağı için; en önemlisi de sindirim sisteminde olumsuzluklarla birlikte, gün içinde daha erken acıkma duygusu gelişecektir. Bu nedenle kişinin oruca karşı uyumu azalacak ve iftar vaktine kadar zorluklar yaşayacaktır.

Kortizon Hormonu

Böbreküstü bezinden (adrenal korteks) salgılanan kortizon hormonu da, tıpkı insulin gibi seher vaktinde salgılanmaya başlayarak organizmanın gün boyu ihtiyaç duyacağı enerji ve proteinleri hizmete sunar. Böylece vücut biyolojik ve metabolik uykusundan uyanmış olur.

Adrenalin Hormonu

Böbreküstü bezinden (adrenal medulla) salgılanan semptatik sinir sisteminin çok önemli bir hormonudur. Adrenalin, sabah saat 04:00-05:00 arası yükselmeye başlayarak kalori kullanımını artırır, lipolizi (yağların parçalanmasını) ve glikolizi (karbonhidrat yakılmasını) sağlar. Adrenalinin salındığı saatlerde uyumamak gerekir.

İşte bu önemli hormonun salgılandığı saatlerde yeme-içme gerçekleşirse, alınan gıdaların kalori yönünden yakılması ve glikoliz adını verdiğimiz karbonhidrat yakımı sağlıklı bir şekilde gerçekleşir. Tam tersine, adrenalin hormonu salgılanmadan yani seher vaktinden önce yemek yenirse ve akabinde oruca başlanırsa; alınan gıdalar yakılmaz ve glikoliz gerçekleşmez. Böylece Ramazan boyunca kilo alımı ve şişmanlama görülür.

Vücut Isısı

Vücut ısısı gecenin zifiri karanlığında en düşük seviyeye iner ve seher vaktinde yükselmeye başlar,

en düşüğü 36,5°C, en yükseği ise 37°C olur. Seher vaktinden önce yemek yenip, oruca başlanırsa; alınan gıdaların metabolik süreçleri çok olumsuz etkilenir ve vücut bu gıdalardan yeteri kadar istifade edemez. Çünkü vaktinden önce sahur yapıldığı için vücut en düşük ısı değerinde olacaktır ve bazal metabolizma da bu en düşük vücut ısısında sağlıklı çalışamayacaktır. Bu nedenle, zaman içinde kilo artışı ve şişmanlık da başlayacaktır

Uyku Fizyolojisi

İnsan hayatının yaklaşık üçte biri uykuda geçer. Bu da bir yılda yaklaşık 3000 saate karşılık gelir. Uyku fizyolojisini "Melatonin" adı verilen bir hormon yönetir. Bu hormon, beyinin pineal bez adı verilen bölgesinden sentez edilir ve salgılanır. Sürekli sentez edilip salgılanan bir hormon değildir. Melatonin hormonu gece zifiri karanlıkta salgılanır, özellikle de gece yarısından sonra 02:00-04:00 saatleri arasında kandaki en üst düzeyine çıkar. Aydınlanmanın başladığı zaman olan seher vaktinde de, yükselmiş olan salgısı düşmeye başlar. Böylece vücutun seher vaktinde uyanıklılığa geçmesini kolaylaştırır. Ayrıca büyüme hormonu ile de eş zamanlı (seknron) çalıştığı için, proteinlerin metabolizmasında ve vücut direncinin sağlanmasında çok önemli katkıları olan bir hormondur. Bağışıklık sisteminin (immün sistem) verimli çalışmasında önemli rolü bulunur.

Gecenin karanlığında en üst düzey kan değerlerine ulaşması gereken zaman diliminde (yani seher vaktinden önce) sahur yemeği için uyanılırsa; melatonin gereği gibi salgılanamayacak, büyüme hormonu ve bağışıklık sistemi de olumsuz etkilenerek vücut direncinin zamanla düşmesine yol açacaktır.

Yukarıda özet olarak açıklamaya çalıştığımız fizyolojik olaylar, biyoritm adını verdiğimiz biyolojik saat tarafından denetlenir. Yüce Allah'ın, bedenimize koyduğu bu "biyolojik saat"; beynimizin içinde, orta alt bölgede bulunan ve 20.000 sinir hücresinden oluşan bir merkez tarafından yönetilir. Bütün bunlar, Allah'ın indirdiği Kur'an'ın, yarattığı kitap olan varlıklar âlemi ile tam bir uyum içinde olduğunun göstergelerindendir.