

ما الأفضل لفقدان الوزن صيام متقطع أم وجبات متكررة؟



على مستوى العالم يعاني واحد من كل 8 أشخاص من السمنة، وهذه مشكلة خطيرة لأن الدهون الزائدة تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. هذا وفقاً لما كشفه موقع Express Medical.

يعد تعديل نظامك الغذائي أمراً مهماً لإدارة السمنة ومنع زيادة الوزن، قد يشمل هذا تقليل تناول السعرات الحرارية وتغيير أنماط الأكل وإعطاء الأولوية للأطعمة الصحية.

قارن البحث الجديد بين 3 طرق لإنقاص الوزن، لمعرفة ما إذا كانت إحداها تؤدي إلى خسارة وزن أكبر من غيرها:

تغيير توزيع السعرات الحرارية - تناول المزيد من السعرات الحرارية في وقت مبكر من اليوم وليس في وقت متأخر منه

حلل الباحثون البيانات من 29 تجربة سريرية شملت ما يقرب من 2500 شخص. وقال الموقع، لقد وجدنا أنه على مدى 12 أسبوعاً أو أكثر، أدت الطرق الثلاث إلى خسارة مماثلة

للوزن: 1.4-1.8 كجم، لذا، إذا كنت تريد إنقاص وزنك، فاختر الطريقة التي تناسبك ونمط حياتك.

عندما يكون هناك خلل في عملية التمثيل الغذائي لدينا، لا يستطيع جسمنا الاستجابة لهرمون الأنسولين، يمكن أن يؤدي هذا إلى زيادة الوزن والتعب ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة مثل مرض السكري.

يبدو أن تناول الطعام في وقت متأخر من اليوم — بعشاء دسم ووجبات خفيفة في وقت متأخر من الليل يؤدي إلى تدهور وظيفة التمثيل الغذائي، وهذا يعني أن الجسم يصبح أقل كفاءة في تحويل الطعام إلى طاقة، وإدارة نسبة السكر في الدم، وتنظيم تخزين الدهون.

في المقابل، يبدو أن استهلاك السعرات الحرارية في وقت مبكر من اليوم يعمل على تحسين الوظيفة الأيضية، ومع ذلك، قد لا ينطبق هذا على الجميع، فبعض الأشخاص لديهم نمط زمني مسائي بشكل طبيعي، أي أنهم يستيقظون ويطلقون مستيقظين حتى وقت متأخر، ويرجع هذا إلى مجموعة من العوامل بما في ذلك الجينات، وزيادة احتمالية اتباع نظام غذائي أسوأ بشكل عام، وارتفاع مستويات هرمونات الجوع.

يعد تخطي وجبة الإفطار أمرًا شائعًا، ولكن هل يعيق ذلك خسارة الوزن؟ أم أن تناول وجبة إفطار أكبر وعشاء أصغر حجمًا يعد أمرًا مثاليًا؟

في حين أن تناول الوجبات المتكررة قد يقلل من خطر الإصابة بالأمراض، تشير الدراسات الحديثة إلى أنه مقارنة بتناول وجبة واحدة أو وجبتين في اليوم، فإن تناول الطعام 6 مرات في اليوم قد يزيد من نجاح فقدان الوزن .

ومع ذلك، لا يعكس هذا البحث الأوسع نطاقًا، والذي يميل إلى إظهار أن تناول عدد أقل من الوجبات يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن بشكل أكبر، تشير الأبحاث إلى أن تناول 3 وجبات في اليوم أفضل من 6 وجبات، وأسهل طريقة للقيام بذلك هي الاستغناء عن الوجبات الخفيفة والاحتفاظ بوجبات الإفطار والغداء والعشاء .

تقارن معظم الدراسات بين ثلاث وجبات وست وجبات، مع وجود أدلة محدودة حول ما إذا كانت وجبتين أفضل من ثلاث .

ومع ذلك، يبدو أن تناول السعرات الحرارية في الفترة الأولى (استهلاك معظم السعرات الحرارية بين الإفطار والغداء) أفضل لفقدان الوزن وقد يساعد أيضًا في تقليل الشعور بالجوع طوال اليوم، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات ذات المدة الأطول.

يتناول الكثير منا الطعام لمدة تزيد عن 14 ساعة في اليوم ، إن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل قد يخل بإيقاع الجسم الطبيعي ويغير طريقة عمل أعضاءك، وبمرور الوقت، قد يزيد هذا من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وغيره من الأمراض المزمنة، وخاصة بين العاملين بنظام المناوبات . الأكل المقيد بالوقت، وهو شكل من أشكال الصيام المتقطع، يعني تناول كل السعرات الحرارية خلال فترة تتراوح من 6 إلى 10 ساعات خلال اليوم عندما تكون أكثر نشاطًا، لا يتعلق الأمر بتغيير ما تأكله أو كميته، بل يتعلق بموعد تناوله .

تشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات إلى أن تناول الطعام في أوقات محددة قد يؤدي إلى فقدان الوزن وتحسين عملية التمثيل الغذائي، ولكن الأدلة على البشر لا تزال محدودة، وخاصة فيما يتعلق بالفوائد طويلة الأمد.

كما أنه من غير الواضح ما إذا كانت فوائد تناول الطعام المقيد بالوقت ترجع إلى التوقيت نفسه أو لأن الناس يأكلون أقل بشكل عام، عندما نظرنا إلى الدراسات التي تناول فيها المشاركون الطعام بحرية (بدون حدود سعرات حرارية متعمدة) ولكنهم التزموا بفترة زمنية لتناول الطعام مدتها 8 ساعات يوميًا، فقد خفصوا بشكل طبيعي حوالي 200 سعر حراري أقل يوميًا .

ما هو الذي سيحقق هدفك في خفض الوزن؟

في الماضي، كان الأطباء يعتقدون أن فقدان الوزن وتجنب اكتسابه عبارة عن معادلة تشبيهية للسعرات الحرارية الداخلة والخارجة، ولكن عوامل مثل كيفية توزيع السعرات الحرارية على مدار اليوم، ومدى تكرار تناولنا للطعام وما إذا كنا نتناول الطعام في وقت متأخر من الليل قد تؤثر أيضًا على عملية التمثيل الغذائي لدينا ووزننا وصحتنا، لا توجد طرق سهلة لفقدان الوزن، لذا اختر الطريقة أو مجموعة الطرق التي تناسبك بشكل أفضل.

يكتسب الشخص البالغ في المتوسط ما بين 0.4 إلى 0.7 كجم سنويًا، ومن المهم تحسين جودة نظامك الغذائي لمنع زيادة الوزن.

أخيرًا، لا يزال هناك الكثير مما لا نعرفه عن أنماط الأكل، فالكثير من الدراسات القائمة قصيرة الأمد، حيث تكون أحجام العينات صغيرة وتنوع الأساليب، مما يجعل من الصعب إجراء مقارنات مباشرة.

إن المزيد من الأبحاث جارية، بما في ذلك التجارب التي يتم التحكم فيها جيدًا باستخدام عينات أكبر ومجموعات سكانية متنوعة وطرق متسقة، لذا نأمل أن تساعدنا الأبحاث المستقبلية على فهم أفضل لكيفية تأثير تغيير أنماطنا الغذائية على تحسين صحتنا .

