

## دكتورة تشح خطر البقاء طويلاً دون طعام وتأثيره السلبي على الوزن!



تكلت الدكتورة ناتاليا نيفيدوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن الوقت الطويل بين وجبات الطعام على الغالب يؤدي لزيادة الوزن وليس إلى نقصانه.

وتشير الأخصائية في حديث، إلى أن الفترات الطويلة بين وجبات الطعام أو الصوم المؤقت، مضرّة للصحة، لأن الجسم "يعمل" بإيقاع خاص، ويحتاج إلى الغذاء.

فعندما يترك الشخص وجبة طعام بهدف إنقاص الوزن أو لأنه نسي الفطور أو الغذاء بسبب بعض الأعمال المهمة، يستهلك الجسم مخزونه الاحتياطي.

وتقول، "إذا لم نطعم الجسم، فعليه أخذ الغذاء من مصدر ما. فمثلا الشخص يعمل والدماغ يبدأ باستخدام احتياطي الغلوكوز، لكي يستمر في نشاطه. يأخذ الدماغ الغلوكوز أولاً من الدم ومن ثم من الكبد، وعندما ينفد هذا الاحتياطي يبدأ الجسم في تحطيم الكتلة العضلية. فإذا طالت الفترة بين وجبات الطعام- فمثلا تناول الشخص الفطور في الثامنة صباحا والوجبة التالية في الساعة 7-8 مساءً، فإن

عملية التمثيل الغذائي في الجسم تصبح بطيئة“.

وتضيف، إذا حصل هذا مرة واحدة لن يخلق مشكلة. ولكن إذا أصبح عادة، فإن الشخص يخاطر بزيادة وزنه.

وتقول، ”إذا حدث هذا مرة واحدة، فلن يحدث ما هو خطير. ولكن عندما تصبح هذه عادة، فإن عملية التمثيل الغذائي تصبح أبطأ. وعندما يجوع الشخص فترة طويلة، يكون بعدها مستعدا ”لأكل بقرة بكاملها“.

أي أنه يأكل كل شيء دون الالتفات إلى الشعور بالشبع، وعملية التمثيل الغذائي قد أصبحت بطيئة“.