خبير يكشف أحدث طريقة لخسارة الوزن

نصح خبير بريطاني الأشخاص الذين يحاولون إنقاص أوزانهم بتناول الإفطار قبل الساعة 11 صباحاً.

وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فقد قال تيم سبيكتور، أستاذ علم الأوبئة الجينية في مستشفى «كينغز كوليدج» بلندن، إن الانتظار بضع ساعات صباحاً قبل تناول الإفطار، هو الحل الأفضل لأولئك الذين يحاولون إنقاص الوزن.

وأوضح قائلاً: «في السنوات الأخيرة، أصبح معظم الأشخاص يتناولون العشاء في وقت متأخر كثيراً مقارنة بالأجيال السابقة. فالغالبية العظمى من الناس حول العالم يتناولون العشاء حالياً في الساعة التاسعة مساء، ومن ثم فإن الإفطار في الساعة 11 صباحاً سيضمن صوم الأشخاص لمدة 14 ساعة تقريباً، وهي الطريقة المثلى لإنقاص الوزن».

وأضاف: «يمكن أن يساعد اتباع هذه الاستراتيجية لبضعة أشهر الأشخاص على خسارة ما بين 2 كغم و5 كغم من أوزانهم».

ولفت سبيكتور إلى أن الميكروبات في أمعائنا لها إيقاع يومي مثلنا وتحتاج إلى فترة راحة، ومن ثم فكلما تم تأخير وقت تناول وجبة الإفطار، كلما كان الأمر أفضل لصحة الأشخاص وأوزانهم.

وعلى عكس الكثير من الدراسات السابقة، أشار سبيكتور إلى فاعلية تجاهل وجبة الإفطار تماماً في إنقاص الوزن، مشيراً إلى أن تناولها غالباً ما يجعل الأشخاص أكثر بدانة.

ونصحت الأبحاث السابقة الأشخاص بتناول وجبة إفطار كبيرة للتصدي للسمنة والوقاية من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

وقال الكثير من خبراء الصحة، إن وجبة الإفطار تساعد الجسم على إحراق ضعف الدهون التي يحرقها في العشاء، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تكون أكثر كفاءة خلال الإفطار.