دراسة حديثة تكشف عن أمثل وقت لتناول وجبة العشاء

ربما كان كل شخص لديه طريقته المختلفة لتناول وجبة العشاء، بداية مما يأكله والكيفية التي سيتناول بها طعامه، ومع من سيأكل، لكن الإطار الزمني الذي تتناول فيه وجبتك المسائية يمكن أن يكون له تأثير على صحتك بشكل عام.

ورغم اختلاف مستويات الطاقة لدى كل شخص، يتوقع عادة تباطؤ عملية التمثيل الغذائي لديك مع اقتراب اليوم من نهايته، ولذلك لا يحبذ أن تتناول وجبة العشاء متأخرا.

وينقل موقع "ديليش" عن اختصاصية التغذية، ميغان ديتشاتيليتس، أن "التمثيل الغذائي يميل إلى أن يكون في أعلى مستوياته خلال اليوم عندما تكون أكثر نشاطا وتشارك في مختلف الأنشطة البدنية

والعقلية".

وتضيف: "في المساء، يبدأ التمثيل الغذائي في التباطؤ تدريجيا أثناء انتقالك نحو أنشطة أكثر راحة والاستعداد للنوم."

وبحسب دراسة أجراها باحثون في كلية الطب بجامعة هارفارد عام 2022، فإن التأخر في تناول وجبة العشاء يمكن أن يحدث تأثيرا كبيرا، إذ يحرق الجسم السعرات الحرارية بشكل أبطأ، مما يؤدي إلى تخزين المزيد من الدهون، مقارنة بتناول الطعام في وقت مبكر.

وتقول ديتشاتيليتس: "إن تناول وجبة كبيرة باستمرار في وقت قريب جدا من وقت النوم يمكن أن يساهم أيضا في اختلال التوازن الأيضي وصعوبة التحكم في الوزن، ويكون الجسم أكثر عرضة لتخزين السعرات الحرارية على شكل دهون، عندما لا يتم استخدامها للطاقة".

جودة النوم

وبالإضافة إلى التأثير الذي يمكن أن يحدثه على عملية الهضم، يمكن أن يؤثر العشاء المتأخر أيضا بشكل خطير على جودة النوم.

كما يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الكربوهيدرات إلى تغيير مستويات السكر في الدم طوال الليل، وتغيير مستويات الطاقة لديك، وإبقائك مستيقظا عندما تحاول النوم.

وإذا كنت تواجه صعوبة في هضم بعض الأطعمة، فإن بعض المكونات يمكن أن تزعج معدتك لفترة طويلة خلال الليل وتجعل من الصعب عليك الحصول على ثماني ساعات كاملة من النوم.

متى يجب تناول العشاء؟

الإجابة مختلفة من شخص لآخر اعتمادا على جدول يومه، لكن ديتشاتيليتس تقترح أنه: "يجب أن تمنح نفسك ثلاث ساعات على الأقل بين العشاء ووقت النوم، لأن السماح لجسمك بهضم الوجبة بالكامل قبل النوم يعني أن نظامك يمكنه قضاء المزيد من الوقت في التعافي خلال الليل، بدلا من التركيز على عملية الهضم".

لكن هناك الكثير من الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها، بخلاف تناول الطعام في وقت مبكر عن النوم، مثل الاستمتاع بوجبات متوازنة، والحفاظ على حركة جسمك.

وتقول ديتشاتيليتس: "إن مجرد مضغ طعامك جيدا والاسترخاء في أوقات الوجبات يعزز الهضم الأمثل".