دراسة حديثة: الصيام عن الطعام "14" ساعة يحسن المزاج ويعزز طاقة الجسم

توصلت دراسة أجراها باحثون من جامعة كينغز كوليدج لندن إلى أن "تناول الطعام على مدار 10 ساعات فقط، والامتناع عنه لمدة 14 ساعة، يرتبط بزيادة مستويات الطاقة وتحسن المزاج وانخفاض مستويات الجوع".

وتعد هذه الدراسة الأكبر من نوعها في المملكة المتحدة، وعرضت في مؤتمر التغذية الأوروبي الثلاثاء، وكتب عنها موقع يوريك أليرت.

والصيام المتقطع ،أو ما يسمى تقييد استهلاكك الغذائي في نافذة محددة هو نظام شائع لفقدان الوزن. وتعني النافذة لمدة 10 ساعات تحديد جدول تناول الطعام اليومي الخاص بك بـ10 ساعات والصيام لمدة 14 ساعة المتبقية. على سبيل المثال، إذا تناولت اللقمة الأولى في الساعة التاسعة صباحا، فيجب أن تأكل اللقمة الأخيرة بحلول الساعة السابعة مساء.

وبالرغم من أن بعض المدافعين عن الصيام المتقطع يروجون عادة لفترات أكل أقصر مثل 6 ساعات، فإن النتائج الجديدة تظهر أن تناول الطعام خلال فترة أطول مدتها 10 ساعات لا يزال له فوائد صحية إيجابية، مثل التغيرات في المزاج والطاقة والجوع.

وشملت الدراسة "37" ألفا و"545" شخصا استعملوا تطبيق "زوي هيلث". طلب من المشاركين تناول الطعام

كالمعتاد في الأسبوع الأول ثم تناول الطعام في نافذة 10 ساعات لمدة أسبوعين.

ووجد الباحثون أن أولئك الذين كانوا متسقين مع نافذة تناول الطعام الخاصة ،أي التزموا بوقت محدد لتناول الطعام بشكل يومي ولم يغيروه من يوم لآخر، حصلوا على فوائد أكبر من أولئك الذين قاموا بتنويع نافذة تناول الطعام الخاصة بهم يوما بعد يوم.