أفضل وقت لتناول الفطور في حال الرغبة بإنقاص الوزن !



قال أستاذ علم الأوبئة الجينية في كينغز كوليدج لندن، "تيم سبيكتور"، أن الانتظار بضع ساعات لتناول الإفطار أفضل لأولئك الذين يحاولون إنقاص الوزن.

وذلك لأن معظم الناس يتناولون العشاء في وقت متأخر كثيرا عن الأجيال السابقة، ويتوقفون عن تناول الطعام في حوالي الساعة 9 مساء.

ويعد الإفطار في الساعة 11 صباحا الطريقة الوحيدة لتحقيق 14 ساعة من الصيام، وهو ما تشير الدلائل إلى أنه أكثر صحة لعملية التمثيل الغذائي وفقدان الوزن.

وقد يساعد اتباع الاستراتيجية لبضعة أشهر، الأشخاص على خسارة ما بين 2 كغم و5 كغم.

وقال البروفيسور سبيكتور لـFestival Science Cheltenham: "أعتقد أنه يتعين علينا إعادة التفكير في كل الأشياء التي قيل لنا إنها غير صحية، لأن هناك الكثير من العلوم الجديدة التي ظهرت".

وتابع:"لا يزال هناك أشخاص، لا سيما في شمال إنجلترا، يأكلون مبكرا، لكن بشكل عام انتقلنا نحو عادات الأكل القارية، حيث نتناول العشاء في وقت لاحق مثل الناس في إسبانيا وإيطاليا.

وحتى أولئك الذين لا يفعلون ذلك قد ينتهي بهم الأمر بتناول وجبات خفيفة حتى الساعة 9 مساء، ما يجعل من الصعب تحقيق فترة صيام لمدة 14 ساعة. وهناك تغيير بسيط يمكن للأشخاص إجراؤه، من خلال تحويل وجبة الإفطار من الساعة 8 صباحا إلى 11 صباحا، وهو في الواقع أكثر فاعلية من أنظمة الصيام الأكثر عصرية مثل "5:2".

ودرس سبيكتور قبيلة هادزا من الصيادين الحديثين الذين يعيشون في تنزانيا ولا يعانون من السمنة أو مرض السكري من النوع الثاني، ويميل أفرادها إلى البدء في تناول الطعام في الساعة 10:30 صباحا أو 11 صباحا كل يوم.

وبين العلماء، يُنظر إلى "الأكل المقيّد بالوقت" بشكل متزايد على أنه وسيلة لتصبح أكثر صحة وفقدان الوزن.

وقال سبيكتور:"الصيام لمدة 14 ساعة في اليوم، باستخدام وجبة فطور لاحقة، ولكن بشكل عام تناول نفس الكمية، من الأسهل تحقيقه على المدى الطويل، إنه يعمل لأن الميكروبات في أمعائنا لها إيقاع يومي مثلنا وتحتاج إلى فترة راحة".