دراسة: كل ساعة تأخير لموعد الوجبات تزيد خطر إصابة القلب والدماغ بنسبة 6%

ربط باحثون من المعهد الوطني لبحوث الزراعة والأغذية والبيئة في فرنسا، في دراسة حديثة، بين "تبكير موعد تناول وجبات الطعام وتحسين صحة القلب والدماغ".

وقالت مجلة "فوكاس" الإيطالية إن: "مواعيد تناول الطعام وفترات الصيام التي تتخلل الوجبات، تنظم إيقاعات الساعة البيولوجية الضرورية للحفاظ على وظائف التمثيل الغذائي الصحيحة مثل تنظيم ضغط الدم".

ودرس باحثو المعهد الوطني لبحوث الزراعة والأغذية والبيئة في فرنسا بيانات أكثر من "103" ألف مشارك في دراسة استطلاعية تم فيها متابعة الأشخاص المسجلين لفترة زمنية محددة بهدف التحقيق في العلاقة بين التغذية والصحة.

وبعد استبعاد دور العوامل الأخرى المؤثرة على صحة القلب والأوعية الدموية، مثل جودة التغذية ونمط الحياة وعادات النوم، تبين للفريق البحثي أن تناول الطعام مبكرا له تأثير وقائي من أمراض القلب

والأوعية الدموية والقلب والدماغ التي لها علاقة بالدورة الدموية.

ونصح العلماء "بعدم إهمال وجبة الإفطار في الصباح الباكر، لأن تخطي وجبة الإفطار مرتبط بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مع زيادة بنسبة 6% في خطر الإصابة مع كل ساعة من التأخير في الوجبة".

واتضح للباحثين أن "المشارك الذي يأكل عادة لأول مرة في اليوم عند الساعة التاسعة لديه فرصة أكبر بنسبة 6% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بمن يأكل في الساعة الثامنة".