دراسة توضح تأثير تناول وجبة واحدة فقط في اليوم على أجسامنا



يعد النظام الغذائي القائم علد"وجبة واحدة في اليوم" (أو "OMAD") نسخة أكثر تطرفا من الأنواع الأخرى من أنظمة الصيام الغذائية، مثل الصيام المتقطع والأكل المقيد بالوقت.

و يتمثل الفرق الرئيسي في أنه بدلا من صيام أيام معينة فقط أو تناول وجباتك خلال فترة زمنية محددة، فإن الأشخاص الذين يتبعون OMAD يأكلون كل السعرات الحرارية اليومية في وجبة واحدة كبيرة.

ولكن في حين يقول مؤيدو OMAD إن اتباع النظام الغذائي هذا يحسن العديد من جوانب الصحة، فإننا في الواقع لا نعرف سوى القليل جدا عن تأثير تناول وجبة واحدة فقط يوميا على الجسم - ناهيك عن ما إذا كانت آمنة.

وبحث عدد قليل جدا من الدراسات في فعالية OMAD، ومعظمها أجريت على الحيوانات.

ووجدت إحدى الدراسات أن العديد من أنواع الصيام المختلفة (بما في ذلك الصيام المتقطع والصيام كل

يوم) يمكن أن يحسن عدة جوانب من عملية التمثيل الغذائي، بما في ذلك مستويات السكر في الدم والكوليسترول، وتقليل مستويات الالتهاب ومساعدة الأشخاص على تنظيم شهيتهم بشكل أفضل. وهذا بدوره قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالسمنة والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية.