طبيبة: تناول الطعام في أوقات محددة من اليوم يقلل زيادة الوزن



تدعي دراسة جديدة أن تناول الطعام في أوقات معينة من اليوم قد يحد من زيادة الوزن ، و وجد بحث جديد أن تناول الطعام فقط في الساعات الثماني الأولى من الاستيقاظ من النوم قد يقاوم زيادة الوزن.

و يحسن تقلبات السكر في الدم، و يقلل من الوقت الذي يكون فيه سكر الدم أعلى من المستويات الطبيعية، مما يمنع مرض السكري، وفقًا لتقارير ليفربول إيكو.

وقالت الباحثة الرئيسة للدراسة الدكتورة جوان برونو، مختصة بالغدد الصماء في جامعة نيويورك: "إن تناول غالبية السعرات الحرارية في وقت مبكر من اليوم يقلل من الوقت الذي ترتفع فيه نسبة السكر في الدم، وبالتالي تحسين صحة التمثيل الغذائي، و يظهر بحثنا أن أسبوعًا واحدًا فقط من اتباع استراتيجية النظام الغذائي هذه يقلل من التقلبات في مستويات السكر في الدم".

قام فريق البحث بتقييم التغذية المبكرة المقيدة بالوقت، والتي تتضمن في الغالب تناول الطعام في

الساعات الثماني الأولى من اليوم. قارن الباحثون تناول 80 في المئة من السعرات الحرارية قبل الساعة 1 مساء بنمط تغذية أكثر شيوعًا 50 في المئة من السعرات الحرارية المستهلكة بعد الساعة 4 مساء بين عشرة مشاركين يعانون من مرض السكري والسمنة.

وقال كبير العاملين على هذه الدراسة الدكتور خوسيه أليمان، من كلية غروسمان للطب بجامعة نيويورك: "لقد قللنا الوقت الذي كان فيه هؤلاء الأفراد يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم مع أسبوع واحد فقط من التغذية".

تظهر النتائج أن تناول غالبية السعرات الحرارية في وقت مبكر من اليوم يقلل من الوقت الذي ترتفع فيه نسبة السكر في الدم، وبالتالي تحسين صحة التمثيل الغذائي، حيث أدت التغذية المبكرة المقيدة بالوقت إلى انخفاض متوسط نسبة السكر في الدم .

وأضاف الدكتور برونو: بناء على هذه البيانات ، قد تكون هذه الاستراتيجية غذائية مفيدة للوقاية من مرض السكري. هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم الفائدة الشاملة الحقيقية لاستراتيجيات التدخل هذه.