

أخصائية تغذية تكشف تأثير تناول الطعام قبل النوم وأضراره



كشفت الدكتورة "إيرينا بيريجنايا"، خبيرة التغذية الروسية وأخصائية أمراض الجهاز الهضمي، عن التأثير الجانبي لكل من التخلي عن وجبة العشاء، والإفراط بتناول الطعام قبل النوم وأضراره.

ووضحت الأخصائية، أن البعض تعوّد على تناول وجبة العشاء في وقت متأخر وقبل النوم مباشرة، والبعض الآخر يتخلون عن تناولها، ولكن كلاهما ضار بالصحة.

وتابعت، "تناول الطعام في وقت متأخر ضار جدا، خاصة إذا كان قبل النوم مباشرة، لأن الشخص يستلقي أفقيا ومعدته مملوءة بكمية كبيرة من الطعام، ما يؤدي إلى ارتداد بعضه إلى المريء مسببا الحرقة، وركود في المعدة وتكاثر البكتيريا، التي بدورها يمكن أن تسبب متلازمة فرط النمو البكتيري.

وبالإضافة إلى هذا يحدث خلل في عملية الهضم، حيث يشعر الشخص في الصباح بعدم الراحة وألم في البطن وتجشؤ مزعج".

وتضيف، يؤثر العشاء المتأخر سلباً ليس فقط في عملية الهضم، بل وفي الكبد أيضاً.

وتقول، "بعد العشاء المتأخر، تعمل جميع الأعضاء بصورة سيئة، وعندما ينام الإنسان تختلف حاجته للطاقة تماماً.

ونتيجة لذلك، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الطعام قبل الذهاب إلى الفراش، إلى تشحم الكبد (الكبد الدهني)، والذي يحدث حتى لدى الأشخاص النحيفين في حالة التغذية السيئة".

وتشير الخبيرة، إلى أن التخلي عن وجبة العشاء، يمكن أن يؤدي إلى عواقب سلبية للجسم.

وتقول، "يحاول الكثيرون تناول العشاء حتى الساعة السادسة مساءً ثم عدم تناول الطعام حتى الصباح، يمكن أن يكون لهذا النظام جوانب إيجابية.

ومع ذلك، إذا لم يكن الجسم معتاداً على هذا النمط، فقد يتسبب في ضرر صحي لا يمكن إصلاحه، لأنه بعد ذلك يزداد معدل الأيض الهدمي بشكل حاد (Catabolism)، ويختل التوازن الحمضي القاعدي".