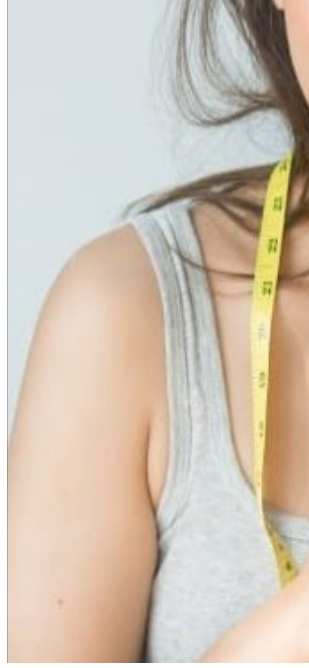


الصيام المتقطع يحسن المزاج والنوم وعادات الطعام!



نشر موقع الأخبار الطبية "ميديكال نيوز" تقريراً، أكد فيه الباحثون أن "أنظمة الصيام المتقطع لها تأثير إيجابي على سلوكيات الأكل، والمزاج، والنوم، والرفاهية العامة للأفراد".

فوائد الصيام

وأشار الباحثون إلى أن "الإغريق استعانوا بهذا النظام منذ القرن الخامس قبل الميلاد بغية ضبط عاداتهم الغذائية، حيث نظروا إليه على أنه أسهل وأكثر رضاءً من التقيد بعدد محدد من السعرات الحرارية".

واليوم هناك العديد من خيارات نظام الصيام المتقطع، بما في ذلك 5:2 الذي يمثل يومين من الصيام المتواصل مقابل خمسة أيام من الإفطار بكمية معتدلة من الطعام، ونظام الصيام الدوري الذي يتمثل بالالتزام بسعرات حرارية محددة لمدة خمسة أيام في الأسبوع مقابل يومين بدون حمية، وحمية الكيتو القائمة على استبدال السكريات والكربوهيدرات في النظام الغذائي إلى بروتينات ودهون، التي أثبتت

أنها قادرة على التحكم في الوزن والحماية من مختلف الأمراض.

ولاحظ الخبراء أن "نظام الصيام المتقطع يلعب دورا في نمو خلايا الدماغ وتحسين المزاج بدرجة كبيرة، رغم أنه قد يسبب اختلالات في إيقاعات الساعة البيولوجية".

وتبين أيضا أن "الصيام خلال شهر رمضان يمكن أن يحد من (الغضب، والارتباك، والتوتر، والاكتئاب، والاضطرابات المزاجية العامة)، مع زيادة مستويات الطاقة في الوقت نفسه.

ومع ذلك، يرى الباحثون أن "هذه النتائج ما زالت قصيرة الأجل؛ إذ ينبغي للدراسات المقبلة أن تدرس الأثر الطويل لتلك الحميات على الحالة المزاجية، لتقديم توصيات مستندة إلى العلم من أجل إدماج الأشخاص الذين يعانون السمنة في نظم معالجة البدانة، وتحسين جودة حياة الأفراد المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من الظروف الصحية".