

دراسة: تناول الطعام ليلاً لا يسبب زيادة الوزن في هذه الحالة



كشفت دراسة حديثة عن شرط وحيد لإمكانية تناول الطعام في وقت متأخر من الليل، دون أن يسبب زيادة في الوزن ومضاعفات صحية خطيرة.

ووفق الدراسة التي أشرف عليها أستاذ علم الأوبئة الجينية في مستشفى «كينغز كوليدج لندن»، تيم سبيكتور، فإن تناول العشاء على الساعة التاسعة والنصف مساءً مثلاً، لا يؤثر سلباً في الصحة، شريطة أن يتم تناول الإفطار في وقت متأخر باليوم التالي.

وأشارت الدراسة إلى أن الوقت المثالي لتناول الإفطار بعد وجبة عشاء متأخرة، هو في الساعة 11:30 صباحاً أو بعد ذلك، من أجل توفير فاصل صيام 14 ساعة، يعد جيداً لعملية التمثيل الغذائي.

وأوضحت أن فترة الصيام لـ14 ساعة، كانت فعالة على نطاق واسع لمعظم الأشخاص المشاركين في الدراسة، بغض «النظر عن تناولهم الطعام في الليل، وفقاً لـ «سكاي نيوز عربية»

ودرس سبيكتور وفريقه بيانات 80 ألف بالغ في المملكة المتحدة، وراقبوا أوقات وعادات الأكل المختلفة لديهم. وتعليقاً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، قال سبيكتور: «تستند فكرة أن العشاء المبكر أكثر صحة على دراسات صغيرة». «عن الشباب بشكل أساسي، ولم تأخذ في الحسبان نوافذ الصيام أو توقيت الإفطار

وتابع: «الميكروبات الموجودة في أمعائنا لها إيقاع يومي وتحتاج إلى الراحة من الأكل، لكن يمكن للناس أن يقرروا متى». «يحين وقت فترة الراحة اعتماداً على جداول أعمالهم اليومية

وأضاف أستاذ علم الأوبئة الجينية: «الشيء المهم هو محاولة عدم تناول وجبة الإفطار في وقت مبكر بعد أكل وجبة عشاء بوقت متأخر في الليلة السابقة، والحرص على عدم الذهاب إلى الفراش إلا بعد ساعتين على الأقل من تناول العشاء».

"حقوق النشر محفوظة للصحيفة الخليج. © 2024"