

## تغذية

ناتالي عقيقي غزّة  
دائرة الشؤون الصحيةإذا وجدته أسهل من الأنظمة الغذائية الأخرى  
الصوم المتقطع التزام يتطلب دراية ومتابعة

الصوم المتقطع هو طريقة لتناول الطعام تتطلب التناوب بين الصوم وتقليل السرعات الحرارية بشكل كبير، في اوقات محددة. هذه الطريقة تختلف عن الانظمة الغذائية الأخرى كونها لا تتعلق بتناول اطعمة معينة. الامر لا يتعلق بحرمان نفسك من المأكولات، بل بتناول وجباتك خلال فترة زمنية معينة ثم الصوم لبقية النهار والليل

## تاريخ الصوم المتقطع

كان الصوم موجودا منذ العصور القديمة وكان يمارس في الغالب داخل الاديان، وفقا لدراسة نشرت في مجلة اكاديميا وعلم التغذية. وفقا لـ Harvard Health، اصبح الصوم المتقطع اكثر شهرة في عام 2012 عندما تم بث الفيلم الوثائقي Eat Fast, Live Longer. تشير دراسة مجلة اكاديميا وعلم التغذية، الى ان العديد من الكتب عن هذا الموضوع تم نشرها في ذلك الوقت ايضا، بما في ذلك The Fast Diet عام 2013، مما زاد من شعبية الصوم المتقطع. على مدى السنوات الخمس الماضية، اظهرت الابحاث الدقيقة، الفوائد الرائعة للصوم المتقطع، التي كانت وراء هذا الاهتمام المفاجئ به.

## آلية العمل؟

هناك عدد قليل من الانواع المختلفة من الصوم المتقطع، لكن كلا منها يتبع الفرضية الاساسية لفترات معينة من الوقت خلال الاسبوع (او اليوم) المخصصة لتناول الطعام وعندما يكون الطعام محدودا (او يتم تجنبه تماما).

## انواع

النوع الاكثر شعبية 8/16: تستدعي هذه الطريقة التزام الصوم 16 ساعة وتناول الاكل خلال 8 ساعات خلال النهار. عادة ما يتخطى متابعو هذه الطريقة وجبة الافطار ويتناولون الطعام بين الساعة 11 قبل الظهر و7 مساء، او بين 12 ظهرا و8 مساء، فيما يقضي بقية الليل والصباح

صائما. هذا النهج يشار اليه عموما باسم "الاكل المحدود بالوقت".

## صوم اليوم المُناب

يتضمن هذا النوع من الصوم الحد من السرعات الحرارية في ايام الصوم، وتناول الطعام بشكل طبيعي في الايام الأخرى. على سبيل المثال، يمكنك التقييد بالسرعات الحرارية بشدة ايام الاثنين والاربعاء والجمعة، ثم تتناول الطعام بشكل طبيعي في الايام الأخرى. ثمة حدود مختلفة من السرعات الحرارية لايام الصوم، حيث يدعو البعض الى عدم وجود سرعات حرارية، والبعض الآخر يسمح بما يصل الى 600 سعرة حرارية في اليوم.

## 5:2

يسمح بعدد قليل جدا من السرعات الحرارية (حوالي 400 الى 500 سعرة) في يومي الصوم غير المتتاليين من الاسبوع. في الايام الخمسة الأخرى لا قيود على الاكل.

لكن هل يساعد الصوم المتقطع على خسارة الوزن؟ الجواب المختصر: ربما، فهذا النوع من الصوم يرتبط بفقدان الوزن، لان فترات طويلة من الوقت بين الوجبات تجبر الجسم على استخدام الدهون المخزنة في الخلايا للحصول على الطاقة. تاليا، تنخفض مستويات الانسولين خلال هذه العملية حيث يقوم الجسم بحرق الدهون.

ان فقدان الوزن يرجع حقا الى التقييد بالسرعات الحرارية. بشكل عام، يميل الناس الى استهلاك سرعات حرارية اقل في فترة زمنية

اقصر مقارنة بتناول الطعام طوال اليوم، وهذا ما يؤدي الى فقدان الوزن.

وجدت دراسة نشرت في مجلة التغذية، في حزيران 2018، شملت 23 بالغاً يعانون من السمنة المفرطة، ان المشاركين في الدراسة تناولوا نحو 300 سعرة حرارية اقل يوميا عند المشاركة في نهج 16:8 في الصوم المتقطع. ولاحظ القيمون على الدراسة ان الصوم المتقطع قد يجدي نفعاً لأن هناك وقتاً اقل لتناول الطعام، لذا فانت تأخذ سرعات حرارية اقل كل يوم بشكل طبيعي.

تاليا، ان عدم تناول الطعام بعد وقت معين، على سبيل المثال الساعة 7 مساء، يقضي ايضا بالا يتناول الشخص الطعام ليلا، والذي ثبت انه يساهم في السمنة.

على الرغم من ذلك، يقول بعض المتخصصين ان مقدار فقدان الوزن المتوقع من الصوم المتقطع ليس اكثر اهمية مما قد تراه مع الانظمة الغذائية الأخرى المقيدة للسرعات الحرارية. فقد وجدت دراسة نشرت في المجلة الاميركية للتغذية في تشرين الاول 2018، ان اتباع نظام غذائي يخفض السرعات الحرارية بنسبة 20% ادى الى فقدان وزن مماثل للنسخة 5:2 من الصوم المتقطع بعد عام واحد. مع ذلك، قد يكون الصوم المتقطع خيارا جيدا، اذا وجدت انه من الاسهل الالتزام به اكثر من الانظمة الغذائية الأخرى.

## فوائده

في ما يلي بعض الفوائد المقترحة للصوم المتقطع:  
- تعزيز فقدان الوزن.

- حياة اطول.

- انخفاض مقاومة الانسولين.

- تحسين صحة القلب.

- تقوية الذاكرة.

## هل التمارين الرياضية في اثناء الصوم المتقطع جيدة ام سيئة؟

وفقا لـ Harvard Health فان احدي النظريات على الجانب المؤيد للتمرين، هي ان التمارين الرياضية في حالة الصوم قد تجعلك تحرق الدهون اكثر من الايام العادية. ان الجسم يحتاج الى السكر او الى نوع من الطاقة لاداء جيد في اثناء ممارسة الرياضة. عادة، تأتي الطاقة من جزيئات السكر التي يتم تخزينها على شكل غليكوجين في الكبد. اذا بدأت ممارسة الرياضة، فمن المرجح ان تستنفد هذه المخزونات، ومن ثم لن يكون امام جسمك

سوى خيار الدخول في مزيد من الانهيار لمنحك الطاقة التي تحتاجها. بدلا من حرق السكريات غير المتوافرة، يضطر جسمك الى حرق مصدر اخر للطاقة: الدهون.

## ما هي افضل طريقة للسيطرة على الجوع في اثناء الصوم؟

من المحتمل ان تشعر بالجوع عندما يتكيف جسمك مع الصوم المتقطع، لكن مع الوقت فان الجسم سيتكيف بلا ادنى شك. فقد وجدت الابحاث في الاونة الأخيرة، ان الصوم المتقطع لا يزيد من الشهية بشكل عام. ان نظام 16:8 الغذائي يبدو انه الاسهل بالنسبة الى معظم الناس للاندماج في حياتهم من دون الشعور بالجوع الشديد.

من لا ينبغي ان يجرب الصوم المتقطع لدواعي السلامة؟



بشكل عام، يوصي خبراء الصحة هؤلاء الاشخاص بتجنب الصوم المتقطع:  
- المصابون بمرض السكري من النوع الاول، والذين يعانون من النوع الثاني ويضطرون الى استعمال ابر الانسولين.

- المصابون بامراض مزمنة اخرى.  
- الذين يعانون من نقص في الوزن.  
- اي شخص لديه تاريخ طويل من اضطرابات الاكل.  
- كبار السن.  
- النساء الحوامل او المرضعات.

كما يجب على الاشخاص الذين يحتاجون الى تناول الدواء مع الطعام، ان يأكلوا على فترات منتظمة حتى لا يفوتوا اي جرعة من الادوية. اخيرا، تكمن الفكرة الجيدة للجميع - سواء كان لديك اي من الشروط المذكورة اعلاه ام لا - في مراجعة الطبيب قبل البدء في الصوم المتقطع.