

تغذية

ناتالي غرّة

تخلص من الدهون بالصوم لفترة محدّدة في اليوم
الإنقطاع عن الطعام يخفّف الوزن ويريح الجسم

13 ساعة من بداية فترة الصوم، يحرق الجسم الغليكوجين، وهو ما يخزن الغلوكوز (او السكر). يبدأ بحرق مخازن الدهون المكسدة في الكبد والعضلات، كما يتخلص من السموم المخزنة في الدهون في أثناء حرقها، وهو ما يؤدي الى فقدان كمية من الوزن الزائد، ويكون له ايضا تأثير على انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم، وتحسين صحة القلب والوعية الدموية.

تبدأ هذه العملية بعد نحو ثماني ساعات من آخر وجبة تناولها المشاركون في هذا الاختبار. بعد فترة قصيرة يبدأ الجسم بإفراز مادة الاندروفين، وهو هورمون يمنح شعورا بالراحة والنشاط، وبالتالي يمكن ان يكون له تأثير ايجابي على الصحة النفسية الذي يتبع اسلوب الصوم.

بالاضافة الى زيادة حرق الدهون، توصلت الدراسة ايضا الى نتيجة مفادها ان مستويات الشعور بالجوع كانت اكثر استقرارا لدى المشاركين في هذه الدراسة الذين تناولوا السعرات الحرارية اليومية بمعدل كل 6 ساعات، من الساعة الثامنة صباحا حتى الساعة الثانية بعد الظهر، في مقابل 12 ساعة صوم من الساعة الثامنة صباحا حتى الثامنة ليلا. وقد يعود ذلك الى ان الذين ينتظرون حتى وقت لاحق من النهار لاستهلاك وجبة العشاء لا يزال لديهم ثلث السعرات الحرارية التي تركوها للاستهلاك، ما يضع الشخص في موقع قابل اكثر لتناول الطعام غير الصحي مقارنة بالاشخاص الذين تناولوا بالفعل كل وحداتهم الحرارية لهذا اليوم، رغم ان ثمة حاجة الى مزيد من البحوث لتأكيد هذه الفرضية.

اما بالنسبة الى الاشخاص الذين يأملون في محاولة اتباع اسلوب الصوم عن الطعام لساعات، فينصح اختصاصيو التغذية بان يبدأوا عملية الصوم مع 9 ساعات من

تشكل عملية حرق الدهون في الجسم الاولوية، بل الهدف الاساس في اي نظام غذائي لتخفيف الوزن، بالتزامن طبعاً مع تناول الاطعمة التي تحتوي على البروتينات والالياف والفيتامينات وشرب كمية معينة من المياه، الى التمارين الرياضية للحفاظ على جسم سليم خال من الامراض

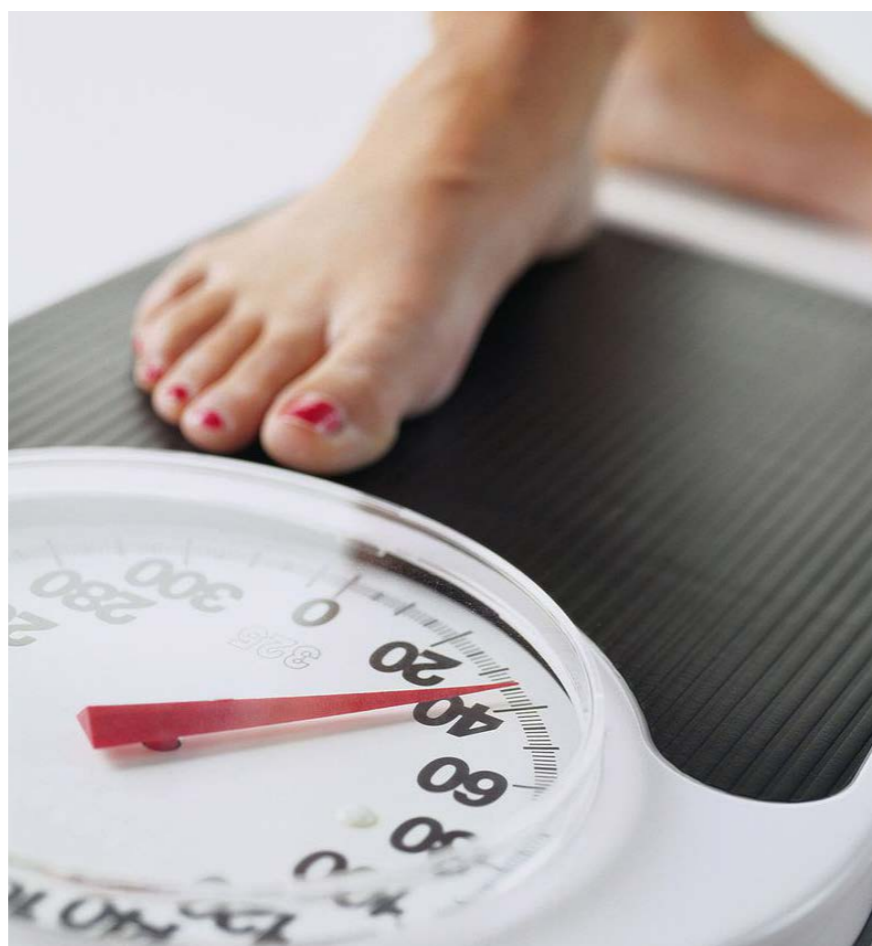
ويتساءل كثيرون عن افضل الطرق المطلوب اتباعها لحرق الدهون الزائدة، لا سيما في البطن والاردا، اذا كان الشخص المعني غير قادر على ممارسة الرياضة بشكل دائم ومستمر كي يخفف وزنه الزائد. توصل الاختصاصيون، بناء على الابحاث المتواصلة والتجارب، الى خلاصة مفادها ان الانسان يمكنه ان يتخلص من هذه الدهون باعتماد نظام الصوم لفترة محددة من الساعات خلال 24 ساعة.

نظام الصوم

وفقا لدراسة حديثة عن حرق الدهون، تبين ان الصوم او الانقطاع عن الطعام لفترة محددة في اليوم، مع ضوابط في كمية

وجبات الطعام، يمكنها خفض الدهون من دون ان يكون لها تأثير مباشر على الصحة. جاءت نتيجة هذه الدراسة تؤكد انه عندما استهلك المشاركون فيها جميع السعرات الحرارية في غضون 6 ساعات، من الثامنة صباحا حتى الثانية بعد الظهر، استطاعوا حرق نسبة اضافية من الدهون قدرت بـ6%، ونقص لديهم الشعور بالجوع، مقارنة بالمشاركين الذين استهلكوا كمية السعرات الحرارية نفسها في غضون 12 ساعة، من الساعة الثامنة صباحا حتى الثامنة مساء.

هذا الامر يترجم قدرة الجسم على حرق الدهون بعد ان تكون مدة الانقطاع عن الاكل (الصوم) اكثر من 14 ساعة. بالتالي، بعد



ما هو الغليكوجين؟

الغليكوجين مادة تتكون من الغلوكوز، يعمل كشكل من اشكال تخزين الطاقة في اجسام البشر والحيوانات والفطريات والبكتيريا. وهو يشكل التخزين الرئيسي للغلوكوز في الجسم. عند البشر، يتم تصنيع الغليكوجين وتخزينه بشكل رئيسي في خلايا الكبد والعضلات، مع تخزين ثلاثة او اربعة اجزاء من الماء معه.

وظائف الغليكوجين تخزين الطاقة على المدى الطويل. يتم تحويل الغليكوجين العضلي الى الغلوكوز بواسطة خلايا العضلات، ويحول الكبد الغليكوجين الى الغلوكوز للاستخدام في جميع انحاء الجسم بما في ذلك الجهاز العصبي المركزي.

يمكن ان يطلق الغلوكوز في مجرى الدم من خلال عملية اخرى تسمى نيوجلوكوجينيس (néoglucogenèse). تدار السيطرة الكاملة على هذه التفاعلات من الهورمونات التي تعمل من طريق تحفيز تخزين الغلوكوز واستخدامه في حالة السكر الزائد في الدم، وذلك اساسا من طريق الانسولين، او عبر تشجيع التحول من احتياطي الغليكوجين في الغلوكوز عندما يكون السكر في الدم منخفضا جدا.

الاندروفين

يعتبر الاندروفين من اهم الهورمونات التي يفرزها الجسم من طريق الغدة النخامية وخلايا الدماغ. وهو يعتبر من اقوى المسكنات الطبيعية للالم التي يفرزها الجسم من تلقاء نفسه عند التعرض لبعض المواقف التي يحتاج فيها الى المسكن الطبيعي. وقد اطلق احد الباحثين على الاندروفين اسم "قناع الغبطة" نظرا الى ان افراز الجسم له يمنح صاحبه شعورا بالراحة والسعادة والاسترخاء.

استهلاك المواد الغذائية، والعمل تدريجيا للوصول الى 8 ساعات، ثم الى 7 ساعات، واخيرا الى 6 ساعات. كما يشير هؤلاء الى تجنب هذا النوع من الصوم لدى الاطفال والنساء الحوامل، لان الصوم يبطئ معدل تقسيم الخلايا ما قد يضر الاطفال او الاجنة. ينبغي على اي شخص مصاب بمرض مزمن تجنب هذا النوع من الصوم، وعليه استشارة الطبيب قبل محاولة اتباع هذا النظام.

اخيرا، قال الباحثون انهم لا يزالون يجهلون ما اذا كان هذا الصوم يساعد على فقدان الوزن على المدى الطويل. وهو ما يحتم تكثيف الدراسات حول هذا الموضوع، ليس فقط مع اتخاذ حجم عينة اكبر، لكن ايضا اختبار ما اذا كانت فترة الصوم تؤثر على مستويات حرق الدهون. على سبيل المثال، قد تقارن المشاركون الذين يتناولون السعرات الحرارية في نافذة لمدة 6 ساعات في الصباح في وجه اولئك الذين يفعلون ذلك في نافذة لمدة 6 ساعات في المساء. لكن هذا الموضوع لا يعني ان تقسيم الوجبات في النهار لا يفيد، لكنه في حاجة الى تكثيف الدراسات للمعرفة. بالتالي فان نوع الطعام المتناول خلال النهار قد يؤثر سلبا او ايجابا على حرق الدهون.

تأثير المشروبات الغنية بالسكر

هناك دراسة تؤكد ان تناول مشروب غني بالسكر يزيد من قدرة الجسم على تخزين الدهون بشكل اكبر، مقارنة باحتساء مشروب قليل السكر. في الحقيقة، عندما يضاف هذا المشروب الى وجبة غنية بالبروتين، سيحرق الجسم كمية من الدهون اقل مما هو متوقع.

اثبتت الدراسة ان المشروبات الغنية بالسكر تزيد الرغبة في تناول المزيد من الطعام، ولا تسمح بالشعور بالشبع.

وقد برهنت دراسات سابقة ان تناول وجبات الطعام الغنية بالبروتين يؤدي الى زيادة حرق الدهون في الجسم. بالتالي فان زيادة المشروبات الغنية بالسكر ستخفف من قدرة الجسم على حرق الدهون ما يؤدي الى زيادة الوزن.