الخليج

الصحة ,

23 يناير 2022 22:33 مساء

الصوم المتقطع.. حمية فاعلة لخسارة الوزن

قامت مراجعة حديثة بتجميع نتائج التجارب السريرية لفحص مدى تأثير 4 جداول مشتركة للصوم المتقطع في فقدان الوزن والفوائد الصحية الأخرى. أظهرت النتائج، والتي نُشرت بمجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أن النظام الغذائي 5: 2، الذي يتضمن تقييد السعرات الحرارية في أيام الصوم، كان فاعلاً بشكل خاص في تسهيل فقدان الجسم للوزن وتحسين القلب والأوعية الدموية.

هناك عدة طرق مختلفة لهذا النوع من الحمية، بعضها يسمح فقط بتناول الطعام خلال 8 ساعات من اليوم، في حين أن جداول أخرى تقيد أو تقلل من تناول الطعام لأيام معينة من الأسبوع. وجدت الدراسة أن جميع جداول الصوم المتقطع ال4 لها ارتباط بفقدان الوزن وتأثير مفيد في ضغط الدم وحساسية الأنسولين ومستويات الجلوكوز والكوليسترول في الدم.

يتضمن الصوم المتقطع الامتناع عن تناول الطعام لفترات طويلة بما يكفي لضمان استنفاد مخازن السكر في الجسم، مما يؤدي إلى حرق الدهون، لتلبية احتياجات الجسم من الطاقة. أدت بعض الجداول له، وخاصة 5: 2، إلى فقدان

الوزن بنسبة تزيد على 5% لدى الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن أو السمنة؛ وهو يتضمن الصوم لمدة 24 ساعة مرة أو مرتين في الأسبوع، في حين أن الأكل المقيد بالوقت يتضمن الصوم لمدة 12 ساعة على الأقل خلال اليوم.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©