

ضوابط تناول الأطعمة ليلاً



إعداد-رانيا جرجس

يسعى الجميع من الجنسين إلى البحث عن اكتساب الوزن المثالي، وخاصة السيدات اللواتي يحلمن بالرشاقة، من دون أن يؤثر ذلك على جمال بشرتهن أو يؤدي إلى ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة مبكراً، وربما تحرص بعضهن على عدم تناول طعام به سرعات حرارية عالية، والتركيز على كل المصادر الغذائية التي تسرع من عملية حرق الدهون، غير مُدركات أن هناك بعض العادات التي يجب التخلي عنها، والحد من تناول أصناف من الأطعمة والمشروبات مع حلول وقت المساء، بدءاً من الساعة السادسة مساءً لضبط الوزن بشكل سليم

تعتبر الفواكه من أهم ركائز النظام الغذائي الصحي، ولكن تشير الدراسات إلى أن تناول الفاكهة بعد غروب الشمس يمكن أن يعوق عملية الهضم، نتيجة بطء عملية التمثيل الغذائي مع نهاية اليوم، وتتسبب السكريات الطبيعية الموجودة في الفاكهة بارتفاع مستويات السكر في الدم، ما يؤدي إلى المعاناة من اضطرابات النوم

يشير الخبراء إلى أن تناول الكربوهيدرات المكررة ضمن وجبة العشاء من العادات السيئة، حيث أن الجسم يجد صعوبة في هضم الكربوهيدرات وارتفاع مستويات السكر في الدم، كما أن عملية الأيض تتباطأ مع اقتراب وقت الليل، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق وعدم الحصول على النوم الجيد.

يتناسى بعض الأشخاص تناول الطعام خلال اليوم وخاصة مع الانشغال في مهام العمل، ويعتمدون بشكل أساسي على وجبة العشاء في المساء، اعتقاداً أنهم يتخلصون من السعرات الحرارية الإضافية، ولكن يؤدي هذا السلوك إلى اكتساب المزيد من الكيلوغرامات.

كما يوضح الخبراء إن تناول وجبات خفيفة في وقت متأخر من الليل، يزيد من فرص تخزين السعرات الحرارية، على شكل دهون، وينخفض التمثيل الغذائي بشكل كبير، ولكنه يتسبب في المعاناة من اضطرابات النوم.

ينصح خبراء التغذية الأشخاص الذين يميلون لتناول القهوة التي تحتوي على الكافيين، بشربها قبل النوم بـ 6 ساعات، حيث إنها تسهم في إنقاص الوزن، وتزيد من معدل اليقظة لفترة طويلة.