

# يحمي من قاتل صامت ☐☐ فوائد الإفطار والعشاء في هذه الأوقات



الأربعاء 26 يوليو 2023 02:50 م

كشفت دراسة حديثة أن تناول وجبة الإفطار في الساعات الأولى من الصباح يحمي بنسبة كبيرة من الإصابة بالسكري (القاتل الصامت)، وأفضل من تناوله في الساعات المتأخرة ☐

## فوائد الإفطار في الساعات الأولى من الصباح

وقالت الدراسة التي تبعت 100 ألف مشارك في مجموعة فرنسية، يرتبط تناول وجبة الإفطار بعد الساعة 9 صباحًا بزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 59%.  
وذلك مقارنة بالمخاطر لدى الذين يتناولون وجبة الإفطار قبل الساعة 8 صباحًا ☐  
وتضيف يمكننا تقليل خطر الإصابة بمرض السكري ليس فقط عن طريق تغيير ما نأكله، ولكن أيضا الوقت الذي نأكل فيه طعامنا، وفقا لروسيا اليوم ☐  
ويرتبط مرض السكري من النوع الثاني بعوامل خطر قابلة للتعديل، مثل اتباع نظام غذائي غير صحي وقلة النشاط البدني والتدخين ☐

## الوقت الذي نتناول فيه الطعام

لكن قد يكون هناك عامل آخر مهم: الوقت الذي نتناول فيه الطعام، وفقًا لآنا بالومار كروس، الباحثة في معهد برشلونة للصحة العالمية (ISGlobal) والمؤلفة الأولى للدراسة ☐  
وفي هذه الدراسة، انضم فريق من معهد برشلونة للصحة العالمية إلى فريق من المعهد الوطني للصحة والبحوث الطبية (INSERM) في فرنسا للتحقيق في العلاقة بين تكرار الوجبات وتوقيتها والإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بين 103.312 بالغًا (79% منهم من النساء) من مجموعة NutriNet-Santé الفرنسية ☐  
وملأ المشاركون السجلات الغذائية عبر الإنترنت لما أكلوه وشربوه على مدار 24 ساعة في 3 أيام غير متتالية، بالإضافة إلى توقيت وجباتهم ☐  
وقام فريق البحث بحساب متوسط السجلات الغذائية لأول عامين من المتابعة وتقييم صحة المشاركين على مدار السنوات التالية (بمعدل سبع سنوات).  
كانت هناك 963 حالة جديدة من مرض السكري من النوع الثاني خلال الدراسة ☐  
وكان خطر الإصابة بالمرض أعلى بشكل ملحوظ في مجموعة الأشخاص الذين تناولوا وجبة الإفطار بانتظام بعد الساعة 9 صباحًا، مقارنة بأولئك الذين تناولوا وجبة الإفطار قبل الساعة 8 صباحًا ☐  
ويوضح بالومار كروس: "من الناحية البيولوجية، هذا أمر منطقي، حيث من المعروف أن تخطي وجبة الإفطار يؤثر على التحكم في الجلوكوز والدهون، وكذلك على مستويات الإنسولين".  
وتضيف بالومار كروس: "يتوافق هذا مع تحليلين إحصائيين استنتجا أن تخطي وجبة الإفطار يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري".

## العشاء بعد العاشرة مساء يزيد من المخاطر

ووجد فريق البحث أيضًا أن العشاء المتأخر (بعد الساعة 10 مساء) يبدو أنه يزيد من المخاطر ☐  
بينما تناول الطعام بشكل متكرر (نحو خمس مرات في اليوم) كان مرتبطًا بانخفاض معدل الإصابة بالمرض ☐  
في المقابل، لا يكون الصيام المطول مفيدًا إلا إذا تم ذلك من خلال تناول وجبة فطور مبكرة (قبل الساعة 8 صباحًا) وعشاء مبكر ☐

## الوجبة الأولى قبل 8 صباحًا والأخيرة قبل 7 مساء

وخلص مانوليس كوجفيناس، الباحث في معهد برشلونة للصحة العالمية والمؤلف المشارك للدراسة، إلى أن "نتائجنا تشير إلى أن:  
الوجبة الأولى قبل الساعة 8 صباحًا والوجبة الأخيرة قبل الساعة 7 مساءً قد تساعد في تقليل الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني".  
وفي الواقع، قدم نفس فريق معهد برشلونة للصحة العالمية بالفعل دليلًا على العلاقة بين تناول عشاء مبكر وانخفاض خطر الإصابة  
بسرطان الثدي أو البروستات □  
جدير بالذكر أن مرض السكري يوصف بأنه "قاتل صامت"؛ نظرًا لأن الكثير ممن يصابون به لا يدركون ذلك لأنه غالبًا ما لا يظهر أعراضًا مبكرة  
على المرضى □