

للاغبين في فقدان الوزن □□ عليك بهاتين العادتين الغذائيّتين يوميًا



الجمعة 24 أبريل 2026 05:00 م

أظهرت دراسة حديثة أن هناك ارتباطًا بين عادتين غذائيتين محددتين وانخفاض الوزن □

ووجدت الدراسة التي نُشرت في "المجلة الدولية للتغذية السلوكية والنشاط البدني" أن عادتين ترتبطان بانخفاض مؤشر كتلة الجسم مع مرور الوقت، وهما إطالة فترة الصيام الليلي، وتناول وجبة الإفطار مبكرًا □

وكجزء من الدراسة، حلل فريق من معهد برشلونة للصحة العالمية (ISGlobal) بيانات من أكثر من 7 آلاف شخص تتراوح أعمارهم بين 40 و65 عامًا □

وفي عام 2018، قدم المشاركون تفاصيل حول طولهم ووزنهم وتوقيت وجباتهم وعادات نمط حياتهم وخلفيتهم الاجتماعية والاقتصادية من خلال الاستبيانات □

وفي عام 2023، عاد أكثر من 3 آلاف من هؤلاء المشاركين لإجراء تقييمات متباعدة □ ومن خلال هذه التقييمات، تبين أن تناول الطعام في وقت مبكر، والصيام لفترات أطول يرتبطان بانخفاض مؤشر كتلة الجسم □

إطالة فترة الصيام الليلي والفطور المبكر

وقالت لوسيانا بونس-موزو، الباحثة في معهد برشلونة للصحة العالمية في وقت إجراء الدراسة، والتي تعمل حاليًا في كلية إدارة الأعمال IESE: "تشير نتائجنا، بما يتماشى مع الدراسات الحديثة الأخرى، إلى أن إطالة فترة الصيام الليلي يمكن أن تساعد في الحفاظ على وزن صحي إذا اقترنت بتناول عشاء مبكر وفطور مبكر".

وأضافت، وفتيًا لصحيفة "ميرور": "نعتمد أن هذا قد يكون سبب أن تناول الطعام في وقت مبكر من اليوم يتوافق بشكل أكبر مع الإيقاعات اليومية ويسمح بحرق السعرات الحرارية بشكل أفضل وتنظيم الشهية، مما قد يساعد في الحفاظ على وزن صحي".

وقالت كاميل لاسال، الباحثة في المعهد، والمؤلفة المشاركة الرئيسية للدراسة: "هناك طرق مختلفة لممارسة ما يعرف باسم "الصيام المتقطع"، وتتعلق دراستنا بواحدة منها، وهي الصيام طوال الليل".

وتابعت: "ما لاحظناه في مجموعة فرعية من الرجال الذين يتبعون الصيام المتقطع بتخطي وجبة الإفطار هو أن هذه الممارسة ليس لها أي تأثير على وزن الجسم □ وقد أظهرت دراسات تدخلية أخرى أجريت على مشاركين يعانون من السمنة أن هذه الطريقة ليست أكثر فعالية من تقليل السعرات الحرارية المتناولة في إنقاص وزن الجسم على المدى الطويل".

لكن الباحثين أقرّوا بضرورة إجراء المزيد من البحوث □ وقالت بونس-موزو: "مع ذلك، من السابق لأوانه استخلاص استنتاجات نهائية، لذا سيتعين انتظار أدلة أكثر قوة قبل تقديم التوصيات".

نصائح لإنقاص الوزن

ولإنقاص الوزن بأمان، تنصح هيئة الخدمات الصحية ببريطانيا بما يلي:

مارس النشاط البدني لمدة 150 دقيقة أسبوعيًا - يمكنك تقسيم ذلك إلى جلسات أقصر

احرص على تناول خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا - 80 جرامًا من الفاكهة أو الخضراوات الطازجة أو المعلبة أو المجمدة تُعتبر حصة واحدة

استهدف خسارة ما بين رطل واحد إلى رطلين، أو ما بين نصف رطل إلى كيلوجرام واحد، أسبوعيًا

استبدل المشروبات السكرية بالماء- وإذا لم يعجبك طعمها، أضف شرائح من الليمون أو الليمون الأخضر لإضفاء نكهة

قلل من تناول الأطعمة الغنية بالسكر والدهون- ابدأ باستبدال حبوب الإفطار السكرية ببدايل الحبوب الكاملة

شارك خطة إنقاص وزنك مع شخص تثق به- يمكنه مساعدتك على التحفيز عندما تمر بيوم سيء

لا تفقد الوزن فجأة باتباع الحميات الغذائية

لا تخزن الأطعمة غير الصحية - يمكن أن يكون الفشار والفواكه وكيكة الأرز بدائل صحية

لا تتجاهل وجباتك- فقد ينتهي بك الأمر بتناول المزيد من الوجبات الخفيفة لأنك تشعر بالجوع

لا تُنهِ طبقك إذا كنت شبعًا - يمكنك الاحتفاظ بالطعام المتبقي لليوم التالي