

# الصيام المتقطع أحد أكثر الأنظمة الغذائية فائدة ☐☐ حقيقة أم وهم؟



الجمعة 23 ديسمبر 2022 10:29 م

بعد اتباع نظام غذائي صحي أمرًا مهمًا، تنعكس تأثيراته الإيجابية على جميع نواحي حياتنا، وخلال السنوات الماضية برز إلى الواجهة نظام "الصيام المتقطع"، الذي وصفه البعض بأنه "أحد أكثر الأنظمة الغذائية فائدة"، إلا أن البعض لا يزال يشكك بمفعوله ☐

هذا الاتجاه عززته نتائج دراسة أجريت مؤخرًا، وأظهرت أن الصيام المتقطع يمكن أن يؤدي للتعافي من داء السكري من النوع 2، لكن رغم التأييد الذي يحظى به، فإن هناك فئة من الناس تعد أنه "مبني على معلومات غير دقيقة".

وقالت طبيبة الغدد والسكري، باولا عطاالله، في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية"، إن "الصيام المتقطع ليس حماية غذائية يتم الالتزام بها لفترة من الزمن، بل نمط حياة وطريقة لجدولة مواعيد تناول الطعام".

وأوضحت أنه "في حين تركز معظم الأنظمة الغذائية على ما نتناوله، يتمحور نظام الصيام المتقطع حول وقت تناول الطعام، لكنه لا يشمل التوقف عن شرب الماء".

إنقاص الوزن وتقليل الدهون

وبحسب عطاالله، وهي الرئيسة السابقة للجمعية اللبنانية لأمراض الغدد والسكري والدهنيات، فإن هناك طرقًا متعددة لاتباع نظام "الصيام المتقطع"، من بينها على سبيل المثال، تناول الطعام كالمعتاد خلال 5 أيام من الأسبوع، باستثناء يومين يقتصر فيهما الطعام على وجبة تحتوي على 500 سعرة حرارية ☐

وأوضحت أن من بين فوائده:

المساعدة في عملية إنقاص الوزن ومحاربة السمنة، وتحسين مستويات ضغط الدم وصحة القلب، من خلال تقليل مستوى الكوليسترول والدهون ☐

يساعد في التعافي من داء السكري من النوع 2، مثله مثل العديد من الأنظمة الغذائية التي تعتمد على الطعام الصحي وممارسة الرياضة، وذلك في حال بدأت المعالجة في وقت مبكر من الإصابة وليس بعد مرور 10 سنوات مثلاً ☐

وشددت عطاالله على ضرورة استشارة الطبيب المختص، إذ يوجد أفراد يجب ألا يتبعوا "الصيام المتقطع"، مثل الحامل أو حتى مرضى السكري من النوع الأول ☐

من جانبها، قالت مؤسسة ومديرة LowCal The Diet Clinic ، لانا فايد، لموقع "سكاي نيوز عربية": إن "فكرة الصيام المتقطع تتمثل بالسماح لمستويات الأنسولين بالهبوط بدرجة كافية ولوقت كافٍ، للتمكن من حرق الدهون لدى الفرد".

وأشارت إلى أن الدراسات "أثبتت أن هذا النظام مفيد تمامًا، كالأنظمة الغذائية التي تعتمد على تناول كميات أقل من السعرات الحرارية يوميًا".