

علماء: فقدان الوزن مرتبط بتوقيت تناول الوجبات



السبت 26 مارس 2016 12:03 م

أثبت علماء أن عملية فقدان الوزن مرتبطة بشكل مباشر بتوقيت تناول الوجبات، وينصحون بتناول وجبة الإفطار في الصباح الباكر مع طلوع الشمس

ولإثبات هذه النظرية قام العلماء بسلسلة من التجارب على القوارض المخبرية

خلال هذه التجارب توصل العلماء إلى أن وقت تناول الوجبات يؤثر بشكل مباشر على وزن جسم الإنسان بشكل كامل، لأن عملية حرق الدهون تكون في ساعات معينة دون غيرها

وركز العلماء أنظارتهم على البروتين المسؤول عن الإيقاعات اليومية، وبعبارة أخرى عن الساعة البيولوجية

وأضاف العلماء أن فترة الذروة في هذا النشاط تكون مع إطلالة أشعة الشمس على نوافذ منازلنا، إذ اعتبر العلماء أن هذه الفترة بالذات هي التي تنشطر فيها منتجات الكربوهيدرات لتعزيز عملية الإحراق وتزويد الجسم بالطاقة التي يحتاجها خلال النهار

في حين أن البروتين الذي يعمل على تحويل الأحماض الدهنية يبدأ نشاطه في النصف الثاني من النهار

ويجاهل كثيرون أهمية الوقت الذي يتناولون فيه الأطعمة، مقابل تركيزهم على عدد السعرات الحرارية المستهلكة خلال النهار بهدف خسارة الوزن، إلا أن دراسات العلماء أثبتت أن مواعيد تناول الوجبات تؤثر على إمكانية خسارة الوزن، مستدلين على ذلك بأن الجسم يبدأ في حرق الدهون خلال ساعات معينة دون غيرها