



# تأثير الوقت على ما نأكله

تنظم الساعة البيولوجية للجسم الرغبة  
الشديدة في الجوع

@dietitian\_souad



# تأثير الوقت على ما نأكله

تنظم الساعة البيولوجية للجسم الرغبة الشديدة في الجوع، تبلغ هذه الرغبة الشديدة بشكل طبيعي ذروتها في حوالي الساعة 8 مساءً - ولكن تناول الطعام في وقت لاحق من اليوم قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض معينة. اهتمت دراسة حديثة بالنظر في كيفية تأثير نظام الساعة البيولوجية في الجسم على مدار 24 ساعة على وقت تناول الطعام وكيف تؤثر العادات الغذائية على الصحة العامة. افترض الباحثون أن الرغبة الشديدة في تناول الكربوهيدرات عالية السعرات الحرارية في وقت متأخر من الليل هي طريقة الجسم في الاستعداد لفترة الصيام التي تتراوح من سبع إلى ثماني ساعات والتي تحدث مع النوم. هذا يسمح بتقليل الرغبة الشديدة في الجوع طوال الليل، مما يؤدي إلى مقاطعة دورة النوم.







عندما نستيقظ في الصباح، يستمر نظام الجسم اليومي في السيطرة على الرغبة الشديدة في الجوع، موضحاً سبب عدم طلب الطعام بشكل عام في الساعة 8:00 صباحاً.

قد يساعد توقيت الوجبات لتحسين استهلاك الطاقة في التحكم بشكل أفضل في الوزن من خلال تشجيع الخيارات الصحية من حيث أنواع الأطعمة التي يتم تناولها.

كما يؤثر تناول الطعام في وقت متأخر من المساء أيضاً على كيفية تنظيم إيقاع الساعة البيولوجية للوظائف البيولوجية.

على سبيل المثال، يؤدي تناول الطعام في وقت متأخر إلى تأخير دوران السكر في الدم ، مما يؤدي بدوره إلى إطلاق مستويات أقل من الأنسولين. في نفس الوقت، تظل دورة النوم / الاستيقاظ كما هي.

يشير هذا إلى وجود ساعتين داخليتين، وبينما يعتمد كل منهما على الآخر، يمكن أن يخرجنا عن التزامن بسبب عادات الأكل السيئة.





التوقيت الأفضل لتناول العناصر الغذائية الكبرى

الوقت الأفضل لتناول الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات هي واحدة من أكثر المجموعات الغذائية إثارة للجدل في العالم الغربي.

على الرغم من أن النظام الغذائي الغربي التقليدي كان دائماً يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، إلا أن الكربوهيدرات اليوم أكثر تركيزاً وانتشاراً في كل مكان من أي وقت مضى.

فعندما يحتوي نظامنا الغذائي على الكربوهيدرات المكررة سهلة الهضم، تفرز أجسامنا كميات كبيرة من الأنسولين، وهذا بدوره يخفض نسبة السكر في الدم بسرعة.

يمكن أن يتسبب هذا الانخفاض الناتج في نسبة السكر في الدم في إفراز أجسامنا لهرمونات التوتر الأدرينالين والكورتيزول، مما يجعلنا أكثر توتراً.

ومع ذلك، ليست كل الكربوهيدرات لها نفس التأثير، قد تؤدي المصادر الأقل معالجة للكربوهيدرات، مثل الفواكه والخضروات، إلى إفراز أبطأ وأكثر ثباتاً لسكر الدم.

كما أن الإفراز الناتج عن الأنسولين يكون أكثر اعتدالاً، والذي لا يسبب عموماً نفس الارتفاع في هرمونات التوتر.





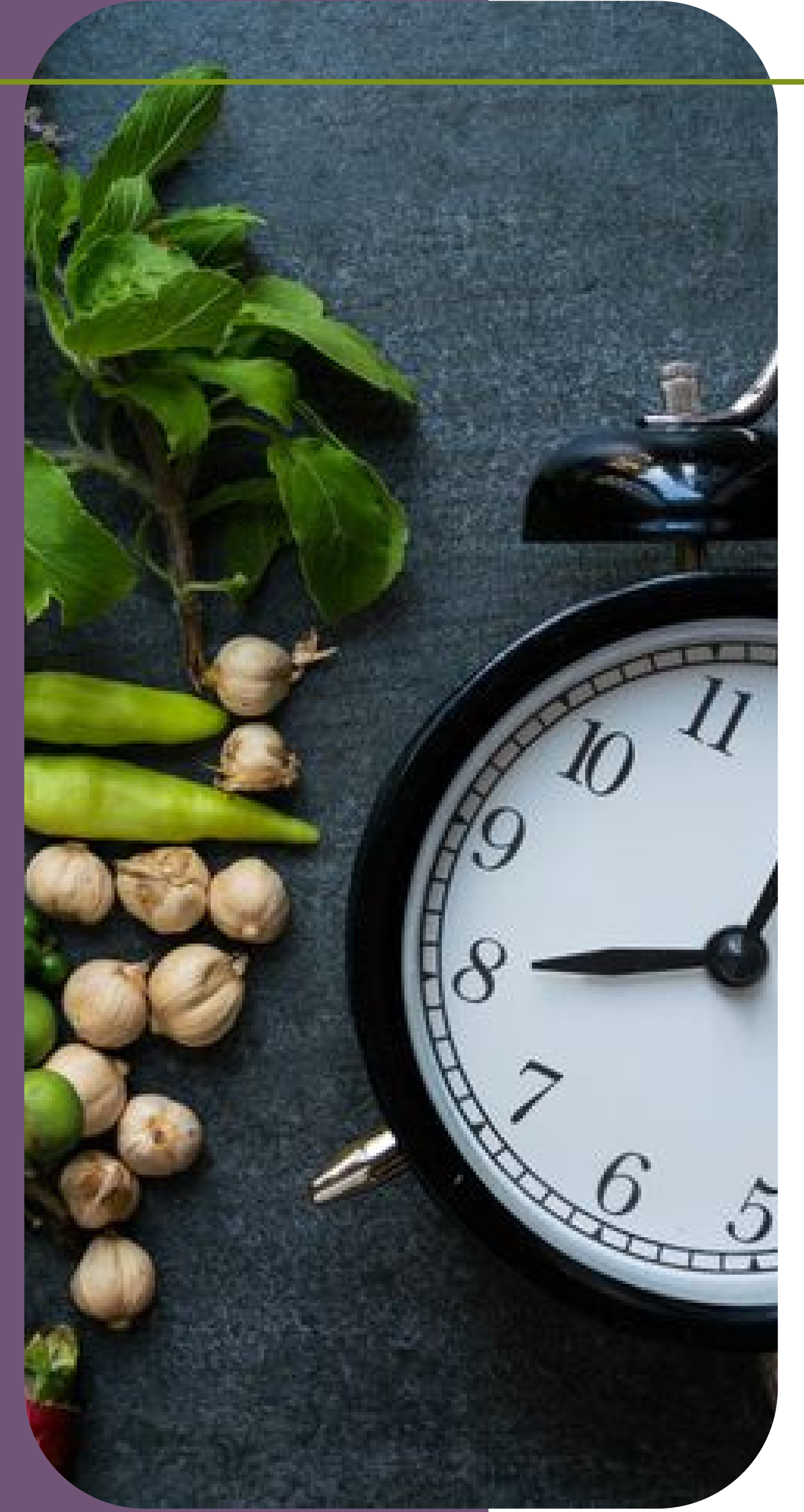


لذلك يجب أن تكون الكربوهيدرات هي المحور الرئيسي لوجبة الإفطار في الصباح، فعندما يتم تزويد الجسم بالكربوهيدرات، وخاصة الكربوهيدرات المعقدة، يتم تكسيرها ببطء، مما يؤدي في النهاية إلى إبطاء وقت استجابة الأنسولين في الجسم وتوفير طاقة الجسم على مدى فترة طويلة من الزمن.

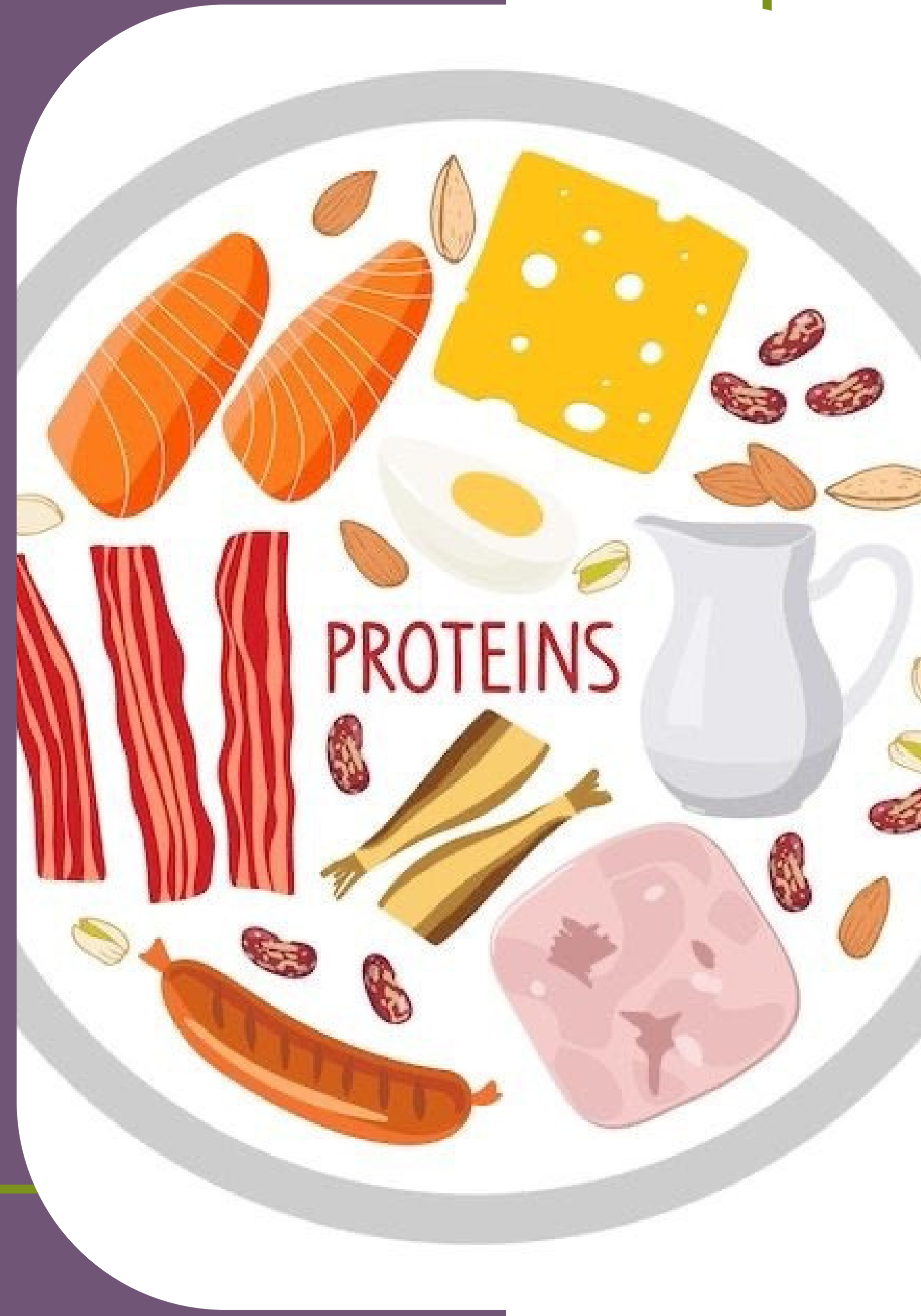
الشيء الوحيد الذي يجب عليك التركيز عليه عند تناول الكربوهيدرات في الصباح هو أن الكربوهيدرات لا يتم توصيلها بسرعة كبيرة، ولكن الفركتوز وهو سكريات الفاكهة مثل الموجودة في العصائر، ينتقل مباشرة إلى دمك وينشط نظام الأنسولين الخاص بك على الفور مما يؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم (مستويات الجلوكوز في الدم).

وبما أن هذا التأثير يكون سريعاً، فبالتالي فإن الطاقة لن تدوم طالما كنت ترغب في الحصول عليها.

لهذا السبب، فأنت بحاجة إلى الكربوهيدرات المعقدة في الصباح. لأنه على عكس الكربوهيدرات المعقدة، فإن الكربوهيدرات البسيطة، مثل تلك التي يتم الحصول عليها من السكريات، توفر طاقة فورية لفترة قصيرة فقط.







### لوقت الأفضل لتناول البروتين:

على عكس الكربوهيدرات المعقدة التي يمكن أن تساعد في تغذية الجسم وتنشيطه طوال اليوم، يمكن للبروتينات أن تساعد الجسم على الاستعداد للصيام طوال الليل خلال ساعات النوم.

يتم إعطاء البروتينات في الغالب في الليل لأنها غير غنية بالطاقة. فالطاقة التي تحصل عليها من البروتينات ليست عالية كما هي في الكربوهيدرات، وفي الليل لانحتاج إلى الطاقة الزائدة. لكن ما نحتاجه في الليل هو الشعور بالشبع.

الحقيقة البيولوجية هي أن بعض البروتينات في الليل يمكن أن تعزز هرمونات معينة، مثل هرمون النمو، التي ترتبط بالمساعدة في أنماط النوم الصحية عن طريق هرمون الميلاتونين، والشعور بالشبع.

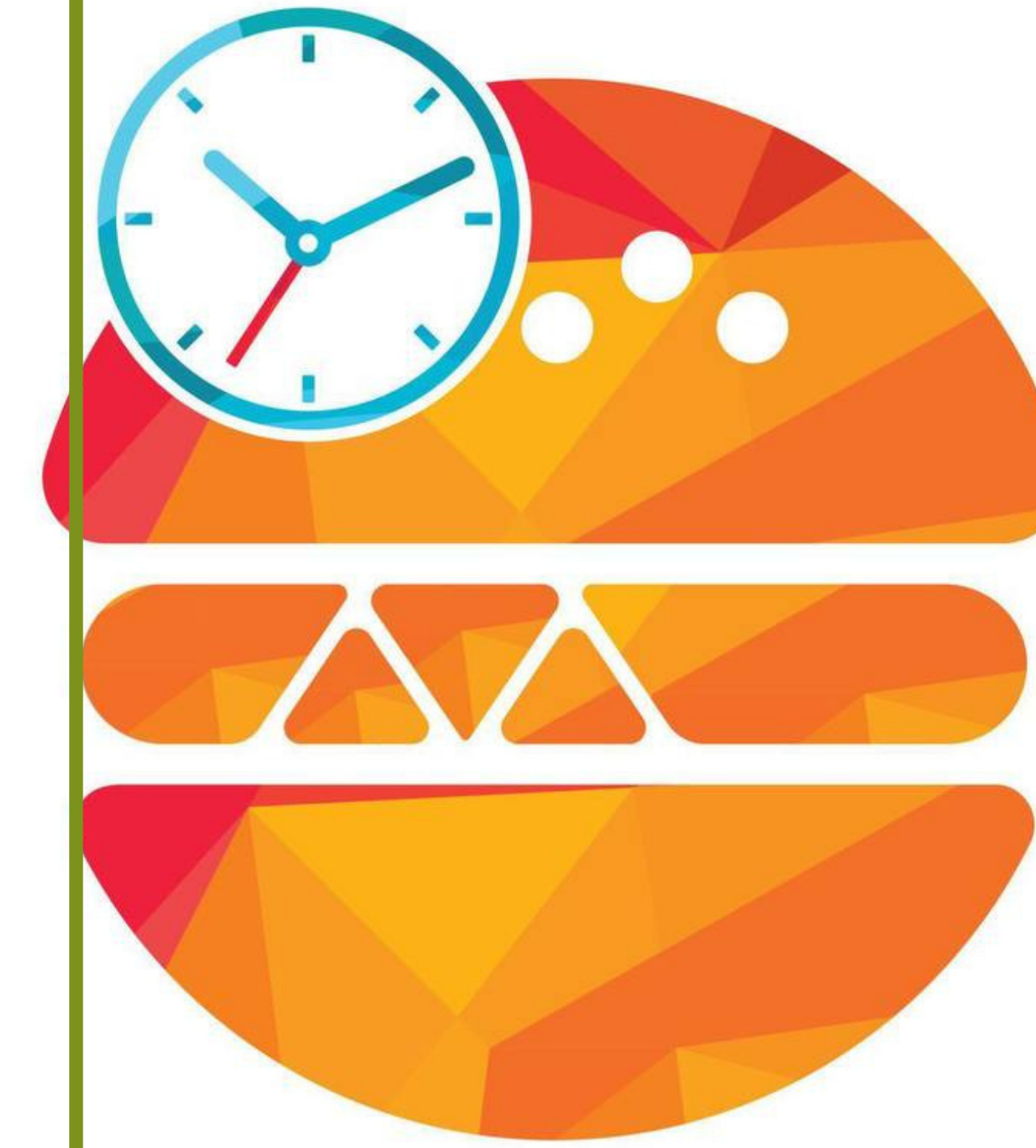
### لوقت الأفضل لتناول الدهون:

يفضل التمثيل الغذائي للدهون ارتفاع تدريجي للأحماض الدهنية غير الأستيرية المنتشرة، والدهون الثلاثية والكوليسترول في منتصف اليوم تقريباً أي بين عشية وضحاها.





على وجه التحديد، تشير مجموعة من الدراسات الحيوانية والبشرية إلى أن التحول الصافي في استقلاب الأحماض الدهنية من الأكسدة إلى تكوين الدهون يحدث على مدار اليوم، مع تنظيم الساعة البيولوجية لامتصاص الدهون الثلاثية المعوية، والأسيل كارنيتين، والقدرة التأكسدية للميتوكوندريا، وإفراز البروتين الدهني منخفض الكثافة للغاية، وإفراز الأنسولين، جميعها تساهم في هذا التباين اليومي. بالإضافة لتفضيل اضافة مصدر للدهون للسكريات البسيطة، فمن خلال القيام بذلك يتم تفكيك السكر ببطء شديد ثم يتحول ليعمل مثل السكر المعقد أو الكربوهيدرات.







**THANK YOU**