

لمرضى السكري.. الصيام المتقطع يساعد في التحكم في سكر الدم



يتضمن تناول الطعام المقيد بالوقت تحديد وقت تناول الطعام كل يوم، بدلاً من التركيز على ما يتم تناوله

إن داء السكري من النوع 2 هو عبارة عن حالة مزمنة تشهد ارتفاعاً لمستويات الجلوكوز في الدم، مما يحمل مخاطر صحية خطيرة. تشمل المضاعفات أمراض القلب وفشل الكلى ومشاكل الرؤية.

وبحسب ما نشره موقع "Alert Science"، يعد النظام الغذائي وسيلة مهمة للأشخاص، الذين يعيشون مع مرض السكري من النوع 2 لإدارة نسبة الجلوكوز في الدم، إلى جانب ممارسة الرياضة والأدوية. ولكن في حين أنه من المعروف أن النصائح الغذائية الفردية والمهنية تعمل على تحسين نسبة الجلوكوز في الدم، إلا أنها ربما تكون معقدة ولا يمكن الوصول إلى تحقيقها بشكل كامل دائماً.

وفقاً لدراسة جديدة، أجراها باحثون في الجامعة الكاثوليكية الأسترالية وجامعة كوينزلاند، حول تأثير تناول الطعام المقيد بالوقت - مع التركيز على وقت تناول الطعام، وليس على نوع الطعام أو الكمية - على مستويات الجلوكوز في الدم، تبين أن هناك نتائج مماثلة للنصائح الفردية من أخصائي تغذية

معتمد. ولكن كانت هناك فوائد إضافية، لأنها كانت بسيطة وقابلة للتحقيق وسهلة الالتزام - وحفزت على إجراء تغييرات إيجابية أخرى.

أصبح تناول الصيام المتقطع، أو الطعام المقيد بالوقت والمعروف أيضًا باسم نظام 16:8 الغذائي، شائعًا لفقدان الوزن حوالي عام 2015. وأظهرت الدراسات منذ ذلك الحين أنه أيضًا طريقة فعالة للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 لإدارة نسبة الغلوكوز في الدم.

يتضمن تناول الطعام المقيد بالوقت تحديد وقت تناول الطعام كل يوم، بدلاً من التركيز على ما يتم تناوله. يمكن تقييد تناول الطعام في نافذة خلال ساعات النهار، على سبيل المثال بين الساعة 11 صباحًا و7 مساءً، ثم الصيام في الساعات المتبقية. يمكن أن يؤدي هذا أحيانًا بشكل طبيعي إلى تناول كميات أقل أيضًا.

يساعد منح الجسم استراحة من هضم الطعام باستمرار بهذه الطريقة في مواعيد تناول الطعام مع الإقاعات اليومية الطبيعية. يمكن أن يساعد هذا في تنظيم عملية التمثيل الغذائي وتحسين الصحة العامة.

بالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2، يمكن أن تكون هناك فوائد محددة، لأنهم غالبًا ما يكون لديهم أعلى قراءة لنسبة الغلوكوز في الدم في الصباح. إن تأخير الإفطار إلى منتصف الصباح يعني أن هناك وقتًا للنشاط البدني للمساعدة في تقليل مستويات الغلوكوز وتحضير الجسم للوجبة الأولى.