

لماذا يجب الحفاظ على أوقات الوجبات اليومية؟



الاثنين 8 يناير 2018 م 10:01

نشرت صحيفة الكونفندنسياي الإسبانية تقريرا، تحدثت فيه عن الأسباب التي تدفعنا إلى وضع جدول زمني معين لمختلف وجبات الطعام اليومية، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن وضع جدول زمني واضح لمختلف الوجبات اليومية يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتحسين نوعية حياتنا، خاصة إذا كان الشخص يعاني من الأضطرابات العصبية التنكسيّة في الوقت نفسه، يعد اتباع نظام غذائي متوازن ذات أهمية حيوية لكل من يرغب في إنقاص وزنه وزيادة كتلة العضلات.

في هذا الصدد، أكد العديد من خبراء التغذية على أن الحرص على احترام وقت وجبات الطعام بصفة دائمة له دور فعال في تحسين عملية التمثيل الغذائي، كما يساعد أيضا على حرق الدهون بشكل فعال وأوردت الصحيفة، وفقاً لإحدى الدراسات التي أجريت في جامعة كاليفورنيا، أن تنظيم أوقات وجبات الطعام يمكن أن يساعدنا في الوقاية من مرض الخرف أو ما يعرف بهم هنتنغيتون، ومن المعلوم أيضاً أن الأضطرابات العصبية التنكسيّة تعتبر من بين الأمراض التي تؤدي إلى تدمير الخلايا العصبية، ما من شأنه أن يؤثر على الوظائف المعرفية وذاكرة الشخص، فضلاً عن الحركة والتوازن والكلام. وتتجذر الإشارة إلى أن داء هنتنغيتون يعد واحداً من الأضطرابات العصبية التي يعود سببها إلى وجود خلل جيني على مستوى جين "إتش تي تي". علاوة على ذلك، لا يوجد داء هنتنغيتون علاج معين وإن غالباً ما يتسبب في ظهور عدة مشاكل إدراكية واحتلالات حركية.

وأبرزت الصحيفة أن هذا المرض يؤثر على حوالي واحد من كل 10 آلاف شخص في معظم البلدان الأوروبيّة، وفي إسبانيا، على سبيل المثال، تشير التقديرات إلى أن أكثر من 4 آلاف شخص يعانون من هذا المرض، وفي معظم الحالات يتطرق هذا المرض بين عمر 35 و55 سنة، وفي الأثناء، تظهر أعراض هذا المرض بالنسبة لنحو 10 بالمائة من هؤلاء الأشخاص قبل بلوغ 20 سنة.

وأكملت الصحيفة أن وضع جدول محدد لمختلف الوجبات اليومية يساعد على تحسين عملية التعبير الجيني في منطقة الدماغ المرتبطة بالسيطرة على الجسم، وفي هذا السياق، أوضح الخبرير كريستوفر كولويل، المؤلف المشارك في هذه الدراسة، أنه لا يوجد علاج معروف لهذا المرض الوراثي، وبالتالي، لا يساعد تغيير العادات الغذائية فقط في تحسين جودة الحياة، وإنما يساهم أيضاً في تأخير تطور هذا المرض.

وأضافت الصحيفة أنه، بهدف الوصول إلى هذه الاستنتاجات، قام العلماء بدراسة هذا المرض على مجموعة من الفئران، حيث حصل نصفهم على كميات ثابتة من الطعام بشكل يومي لمدة ثلاثة أشهر، في حين تلقى بقية الفئران كمية الطعام ذاتها، لكن فقط لست ساعات في اليوم وقد أثبتت النتائج أن الفئران التي حظيت بالطعام وفقاً لعدة زعنفة محددة قد أظهرت تحسناً واضحاً على مستوى المهارات الدرκية ونوعية النوم، كما كان نشاطها اليومي ذو نمط متكرراً.

ونقلت الصحيفة عن الخبرير كولويل، أنه "بعد ثلاثة أشهر من العلاج، أظهرت هذه الفئران تحسناً واضحاً على مستوى النشاط الدركي والنوم، بالإضافة إلى ذلك، اكتشفنا تحسناً واضحاً على مستوى معدل دقات القلب، وهو مؤشر واضح على أن الخلل على مستوى الجهاز العصبي قد تحسن".

وأضافت الصحيفة أن الالتزام بجدول زمني منتظم في تناول الوجبات اليومية لا يعني أنك غير قادر على القيام ببعض الاستثناءات في يوم محدد من ناحية أخرى، كلما كنت متقيداً بنظام واضح، كان أداؤك الجسدي مثالياً، كما يتضح ذلك إمكانية تعزيز طاقة الجسم والشعور بالرفاه، وتبعاً لذلك، سيمتلك تحديد أوقات معينة للأكل ما يكفي من الطاقة حتى يكون أداؤك على مدار اليوم جيداً للغاية.

وأوردت الصحيفة أنه في الغالب يفضل الجسم أن يتلزم الفرد بجدول زمني غذائي معين، في الأثناء، ليس لقرار تأخير أو تقديم ساعة الغداء تبعات صحية كبيرة في المقابل، يمكن أن يخلف تخطي وجبة الفطور أو الغداء أو العشاء أضراراً صحية إلى حد كبير، فعندما تتكرر هذه العملية لفترة طويلة من الزمن، يمكن أن تتأثر الحالة البدنية والأداء العقلي للشخص بشكل ملحوظ.

وفي الختام، أشارت الصحيفة إلى أنه، عند تجاهل إحدى الوجبات، سيبحث الجسم عن الطاقة التي يحتاجها للحفاظ على نشاطه، وهو ما يمكن أن يولد شعوراً بالتعب المفرط والنعاس، يرافقه شعور بالفتور أو الجوع والعطش غير المألوف في المقابل، يؤمن الحفاظ على

توقيت معين لتناول مختلف الوجبات ميزة أساسية، ألا وهي القضاء على الإحساس الدائم بالجوع وعادة ما يساهم الالتزام بالдинاميكية ذاتها في تحسين صحة المعدة ويساعد في التخلص تماماً عن الوجبات الخفيفة بين كل وجبة وأخرى