

# لماذا يجب الحفاظ على أوقات الوجبات اليومية؟



الاثنين 8 يناير 2018 10:01 م

نشرت صحيفة الكونفدنسيال الإسبانية تقريراً، تحدثت فيه عن الأسباب التي تدفعنا إلى وضع جدول زمني معين لمختلف وجبات الطعام اليومية [1]

وقالت الصحيفة، 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 الاضطرابات العصبية التنكسية [2] في الوقت نفسه، يعد اتباع نظام غذائي متوازن ذا أهمية حيوية لكل من يرغب في إنقاص وزنه وزيادة كتلة العضلات [3]

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 أيضاً على حرق الدهون بشكل فعال [4]

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 بداء هنتنغتون [5] ومن المعلوم أيضاً أن الاضطرابات العصبية التنكسية 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 [6] وتجدر الإشارة إلى أن داء هنتنغتون يعد واحداً من الاضطرابات العصبية التي يعود سببها إلى وجود خلل جيني على مستوى جين "إتش تي تي". علاوة على ذلك، لا يوجد لداء هنتنغتون علاج معين وغالباً ما يتسبب في ظهور عدة مشاكل إدراكية واختلالات حركية [7]

وأبرزت الصحيفة أن هذا المرض يؤثر على حوالي واحد من كل 10 آلاف شخص في معظم البلدان الأوروبية [8] ففي إسبانيا، على سبيل المثال، تشير التقديرات إلى أن أكثر من 4 آلاف شخص يعانون من هذا المرض، وفي معظم الحالات يتطور هذا المرض بين عمر 35 و55 سنة [9] وفي الأثناء، تظهر أعراض هذا المرض بالنسبة لنحو 10 بالمائة من هؤلاء الأشخاص قبل بلوغ 20 سنة [10]

وأكدت الصحيفة أن وضع جدول محدد لمختلف الوجبات اليومية يساعد على تحسين عملية التعبير الجيني في منطقة الدماغ المرتبطة بالسيطرة على الجسم [11] وفي هذا السياق، أوضح الخبير كريستوفر كولويل، المؤلف المشارك في هذه الدراسة، أنه لا يوجد علاج معروف لهذا المرض الوراثي [12] وبالتالي، لا يساعد تغيير العادات الغذائية فقط في تحسين جودة الحياة، وإنما يساهم أيضاً في تأخير تطور هذا المرض [13]

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 [14] وقد أثبتت النتائج أن الفئران التي حظيت بالطعام وفقاً لجدول زمني محددة قد أظهرت تحسناً واضحاً على مستوى المهارات الحركية ونوعية النوم، كما كان نشاطها اليومي ذو نمط متكرر [15]

ونقلت الصحيفة عن الخبير كولويل، أنه "بعد ثلاثة أشهر من العلاج، أظهرت هذه الفئران تحسناً واضحاً على مستوى النشاط الحركي والنوم [16] بالإضافة إلى ذلك، اكتشفنا تحسناً واضحاً على مستوى معدل دقات القلب، وهو مؤشر واضح على أن الخلل على مستوى الجهاز العصبي قد تحسن". [17]

وأضافت الصحيفة أن الالتزام بجدول زمني منتظم في تناول الوجبات اليومية لا يعني أنك غير قادر على القيام ببعض الاستثناءات في يوم محدد [18] من ناحية أخرى، كلما كنت متقيداً بنظام واضح، كان أدائك الجسدي مثالياً [19] كما يتيح ذلك إمكانية تعزيز طاقة الجسم والشعور بالرفاه [20] وتبعاً لذلك، سيمكنك تحديد أوقات معينة للأكل ما يكفي من الطاقة حتى يكون أدائك على مدار اليوم جيداً للغاية [21] وأوردت الصحيفة أنه في الغالب يفضل الجسم أن يلتزم الفرد بجدول زمني غذائي معين [22] في الأثناء، ليس لقرار تأخير أو تقديم ساعة الغذاء تبعات صحية كبيرة [23] في المقابل، يمكن أن تتأثر الحالة البدنية والأداء العقلي للشخص بشكل ملحوظ [24]

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 بالتور أو الجوع والعطش غير المألوف [25] في المقابل، يؤمن الحفاظ على

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