

طبيب يكشف كيفية انقاص الوزن دون ممارسة الرياضة أو تقليل لطعام



عندما نتحدث عن إنقاص الوزن فإنه من البديهي التفكير في تقييد النظام الغذائي والسعرات الحرارية وممارسة التمارين الرياضية، لكن طبيباً يقترح طريقة أكثر بساطة لتحقيق الهدف المرجو.

وقال اختصاصي صحة الأمعاء وخبير التغذية إنه من الممكن إنقاص الوزن دون تغيير الأطعمة التي تتناولها أو الكمية على الإطلاق، وكل ما عليك فعله هو تغيير الأوقات التي تستهلكها فيها.

وفي حديثه في بودكاست "بي بي سي ساوندز" الذي يقدمه خبير النظام الغذائي مايكل موسلي، كشف تيم سبيكتور عما يجب أن نتناوله وكيف يجب أن نأكل لتحقيق أقصى قدر من صحتنا ورفاهيتنا.

وبصرف النظر عن الحد من الأطعمة فائقة المعالجة وإدخال الأطعمة المخمرة، مثل مخلل الملفوف في نظامك الغذائي، طرح الخبير الرائد في التغذية وصحة الأمعاء، والمؤسس المشارك لتطبيق ZOE - فكرة "الأكل المقيّد بالوقت".

وقال إن هذه الممارسة "تندرج تحت مظلة الصيام المتقطع" وتتألف من الأكل في فترة زمنية محددة والامتناع عن الطعام لبقية اليوم.

وأضاف لمستمعي البودكاست: "لا يمكنك تغيير الكمية التي تتناولها أو ما تأكله. أنت فقط تغير النافذة الزمنية التي تتناول فيها الطعام".

وتتضمن خطة تيم المثالية الصيام لمدة 14 ساعة وتناول الطعام لمدة 10 ساعات في اليوم.

وأشار تيم إلى أنه "في المملكة المتحدة، من المحتمل أن يكون متوسط النافذة الزمنية حوالي 15 أو 16 ساعة ، لأننا نتناول الكثير من الوجبات الخفيفة. لذلك فنحن نأكل من وقت استيقاظنا في الصباح إلى ما قبل الذهاب إلى الفراش".

وأضاف: "هناك الكثير من الدراسات التي تُظهر أن هذا سيء جدا بالنسبة لنا. فهو لا يعطينا فقط الكثير من طفرات السكر ويسبب مشاكل في التمثيل الغذائي لدينا بهذه الطريقة، بل إنه يشجع على الإفراط في تناول الطعام، ويجعلنا ننام بشكل سيئ، ولكن له أيضا تأثير سيء على الميكروبات في أمعائنا".

وتابع: "تحتاج الميكروبات - مثلنا - إلى نوم هائئ ليلًا. وإذا منحتها هذا النوم، فسيكون لديها فريق تنظيف يخرج ليلًا، ولديها تغيير في الورديات".