

“متى تأكل” أكثر أهمية من “ماذا تأكل”

كتبه 23 | ndbndnt يونيو 2016,



ترجمة حفصة جودة

وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يهملون تناول بعض الوجبات أو يأكلون أثناء تنقلهم أو متأخرًا في المساء، أقل صحة من هؤلاء الذين يتناولون طعامهم بشكل منتظم وهم جالسون مع الآخرين.

يقترح مؤلفو “تحليل التأثيرات الغذائية على عادات تناول الطعام” بأنه من الضروري وضع توصيات بشأن أوقات تناول الوجبات والجانب الاجتماعي للطعام، وتوضيحها في المبادئ التوجيهية الغذائية الوطنية.



وقال العلماء، في كلية كينجز لندن وجامعة ساوباولو، في ورقة مراجعة نشرتها مجلة التغذية البريطانية، إنهم بحاجة لمزيد من الدراسات على نطاق واسع لتحديد آثار تناول الطعام في أوقات غير منتظمة، واحتمالية الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة، وفقاً لتقرير جريدة التايمز.

يقول الدكتور جيردا بوت - المحاضر في علم التغذية بكلية كينجز لندن ومؤلف مشارك في المراجعة - "يبدو أن هناك بعض الحقيقة في المثل القائل: تناول فطورك كأنك ملك، وتناول غدائك كأنك أمير، وتناول عشاءك كأنك فقير"، ومع ذلك فالأمر يستدعي القيام بمزيد من التحقيقات.

وبينما أصبح لدينا اليوم فهم أفضل بكثير بشأن ما الذي ينبغي أن نتناوله، فنحن نواجه الآن سؤال: أي الوجبات يجب أن تمنحنا أكبر قدر من الطاقة.

وبالرغم من أن الأدلة تشير إلى أن تناول المزيد من السعرات الحرارية متأخراً في المساء يرتبط بالسمنة، لكننا مازلنا لم نفهم بعد إذا كان ينبغي توزيع كميات الطاقة بشكل متساوٍ على مدار اليوم، أم أن وجبة الإفطار ينبغي أن تساهم بأكثر نسبة من الطاقة.

في شهر مايو الماضي، ذكر نفس الفريق أنهم لم يجدوا صلة قاطعة بين تناول الطعام بعد الثامنة مساءً وبين السمنة لدى الأطفال، وفي الوقت نفسه يقول دكتور بوت "كنا نتوقع وجود علاقة بين تناول الطعام في وقت متأخر من الليل وبين زيادة الوزن، لكننا في الواقع لم نجد الأمر كذلك، قد يكون ذلك بسبب محدودية عدد الأطفال الذين يتناولون وجبة العشاء بعد الثامنة مساءً في تلك الفئة العمرية"

ودعا الفريق إلى القيام بالمزيد من الأبحاث بشأن العلاقة بين اكتساب الوزن وأوقات تناول الطعام بالنسبة للأطفال، وقال دكتور بوت “إن أهمية تلك العلاقة مازالت تحت البحث والتحقيق”.

المصدر: [الإنديندنت](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/12496](https://www.noonpost.com/12496)