

“تسلسل الوجبة”: استراتيجية غذائية لضبط السكر وإنقاص الوزن

23 يوليو، 2025



يشير خبراء التغذية إلى أن ترتيب تناول الطعام خلال الوجبات قد يؤثر بشكل كبير على الوزن والصحة العامة. هذا المفهوم، المعروف باسم “تسلسل الوجبة”، يدعو إلى البدء بتناول الخضراوات الغنية بالألياف وغير النشوية، ثم البروتين والدهون، قبل الانتقال إلى الكربوهيدرات.

فوائد تطبيق “تسلسل الوجبة”
وفقاً لخبراء تحدثوا لشبكة “فوكس نيوز” الأميركية، قد تساعد هذه الطريقة المنظمة في تناول الطعام على:

منع ارتفاع سكر الدم: أوضحت كارولين سوزي، اختصاصية التغذية المعتمدة، أن البدء بالخضراوات والبروتينات والدهون الصحية قبل النشويات أو الأطعمة السكرية يمكن أن يحد من ارتفاع مستوى الغلوكوز بعد الوجبات. هذا التأثير مفيد بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من مقاومة الإنسولين، أو مقدمات السكري، أو داء السكري من النوع الثاني. تشير جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس إلى أن ارتفاع مستويات السكر في الدم بعد الوجبات يزيد من خطر الإصابة بالسكري

من النوع الثاني، وأن التحكم في هذه المستويات يساهم في علاج السكري والسمنة. كما وجدت دراسة سابقة في مجلة "Nutrients" أن المرضى الذين اتبعوا هذه الطريقة أظهروا تحسناً ملحوظاً في ضبط نسبة السكر في الدم بعد 5 سنوات.

زيادة الشعور بالشبع: قالت ساندرا أريغالو، اختصاصية التغذية في نيويورك، إن الإفراط في تناول الكربوهيدرات هو ما يسبب ارتفاع السكر في الدم، وأن تناولها وحدها يزيد الأمر سوءاً. وأكدت أن تناول الكربوهيدرات مع البروتين والألياف يخفف من تأثيرها عبر إبطاء امتصاصها.

إنقاص الوزن: أظهرت الدراسات أن تناول البروتين قبل الكربوهيدرات المكررة يعزز إفراز هرمون الببتيد الشبيه بالغلوكاجون-1، الذي يؤخر إفراغ المعدة ويكبح الشهية. كما أشارت أريغالو إلى أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف أولاً، ثم شرب الماء، يساعد على الشعور بالشبع، مما يقلل الشهية ويساهم في إنقاص الوزن.

شدد الخبراء على أن أنواع الكربوهيدرات تختلف؛ فالكربوهيدرات المعقدة (مثل تلك الموجودة في الخضراوات والبقوليات) غنية بالألياف وبطيئة الهضم، بينما الكربوهيدرات المكررة (مثل السكر والأرز الأبيض والدقيق الأبيض) تحتوي على مستويات أعلى من السكر، وهي أسهل في الهضم، مما يسهم في ارتفاع سريع لسكر الدم.