

اشتفاء السكر في الصباح.. لماذا يحدث وكيف نواجهه دون الوقوع في دوامة الإدمان الغذائي؟

17 ديسمبر، 2025



يشتهي كثيرون تناول شيء حلو فور استيقاظهم، ورغم أن الأمر يبدو سلوكاً عابراً، إلا أن وراءه أسباباً بيولوجية ونفسية مرتبطة بنمط الحياة.

بحسب ما نشره موقع "فيري ويل هيلث" المتخصص في الأخبار الصحية، فإن انخفاض مستوى السكر في الدم بعد ساعات من الصيام الليلي يدفع الجسم إلى طلب حل سريع للطاقة، وغالباً ما يكون ذلك عبر السكريات أو الكربوهيدرات المكررة.

ويأتي التوتر كعامل مؤثر، حيث يمتلك الجسم إيقاعاً يوميًا يبدأ بارتفاع هرمون الكورتيزول صباحاً، وهو الهرمون المسؤول عن الاستيقاظ واليقظة، لكنه كذلك يحفز إفراز هرمون الغريلين المرتبط بالجوع. ووفقاً للأبحاث، فإن ارتفاع الغريلين يجعل الجسم أكثر ميلاً للأطعمة الحلوة ويزيد من المتعة المرتبطة بتناولها نتيجة إفراز الدوبامين في مراكز المكافأة في الدماغ.

قلة النوم أيضًا من العوامل الرئيسية، فهي تؤثر على التوازن الهرموني، وتقلل من إنتاج هرمون الليبتين المسؤول عن الإحساس بالشبع. كما تؤدي إلى خلل في استجابة الجسم للأنسولين، ما يُضعف قدرته على التحكم في مستويات السكر ويُشعل رغبة قوية في الحلويات، خاصة عند الشعور بالتعب الصباحي.

ويتسبب تناول السكريات باكراً في خلق ما يُعرف بـ"دوامة السكر"، حيث يعتاد الجسم على هذا النوع من الأطعمة ويبدأ في طلبها بشكل يومي، مما قد يؤدي إلى نمط غذائي شبيه بالإدمان.

ورغم صعوبة مقاومة هذه الرغبة، إلا أن هناك حلولاً فعّالة تتمثل في الحصول على قسط كافٍ من النوم، وإدارة التوتر بوسائل مثل التأمل أو التحدث مع الآخرين، إضافة إلى تناول أطعمة غنية بالبروتين والألياف تساعد على تثبيت مستوى السكر في الدم. كما يمكن اللجوء إلى الفواكه كمصدر طبيعي للسكر، يمنح الجسم حاجته دون أضرار السكريات المصنعة.