

فوائد صحية غير متوقعة لتناول الطعام بترتيب محدد

20 ديسمبر، 2025



ما تأكله مهم، وكذلك توقيت تناوله. فكرة ترتيب الوجبات، أو تناول الألياف والبروتين والكربوهيدرات بترتيب محدد، تكتسب رواجاً متزايداً. من ضبط مستوى السكر في الدم إلى الهضم وإدارة الوزن، وقد يكون لهذا التغيير البسيط تأثيرات فعّالة، ويمتاز بأنه سهل، ومدعوم علمياً، ولا يتطلب أي حرمان.

إليك الترتيب الذي يقترحه خبراء التغذية لتناول الأطعمة:

ابدأ بالألياف لهضم أسهل

بحسب "إم إس إن هيلث"، يوفر تناول الخضراوات أو الفواكه غير النشوية في بداية وجبتك طبقة من الألياف تُبطئ عملية الهضم. هذا لا يُحسن فقط استجابة مستوى السكر في الدم، بل يساعد أيضاً في التحكم في كمية الطعام، وامتصاص العناصر الغذائية، وصحة الأمعاء، كل ذلك بتغيير بسيط واحد.

البروتين خطوة ثانية

يساعد تناول البروتين الخالي من الدهون بعد الألياف في الحفاظ على

مستوى السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي، مع تعزيز الشعور بالشبع. كما يُبطئ البروتين إفراغ المعدة ويحفز الهرمونات التي تُنظم الشهية، ما يقلل من احتمالية تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.

الكربوهيدرات النشوية آخر الوجبة يقلل تناول الكربوهيدرات في نهاية الوجبة من تأثيرها على مستوى السكر في الدم. كما يمنع الارتفاعات والانخفاضات المفاجئة في مستوى السكر في الدم، والتي قد تؤدي إلى التعب والرغبة الشديدة في تناول الطعام وزيادة تخزين الدهون.

أفضل صديق للجهاز الهضمي تشكل الخضراوات في بداية الوجبة طبقة ليفية تسهل مرور باقي الطعام عبر الجهاز الهضمي. وهذا لا يمنع عسر الهضم فحسب، بل يقلل الانتفاخ ويدعم صحة الأمعاء على المدى الطويل.

الاستمرارية أهم من الكمال لست مضطراً لاتباع ترتيب محدد في كل وجبة لتحقيق النتائج. يكفي ممارسة ذلك بنسبة 60% إلى 70% من الوقت لتحسين الطاقة والهضم والتحكم في الوزن. المهم هو الاستمرارية.