

استشاري قلب يوضح علاقة الجوع بهرمونات الشبع في الصيام

6 مارس، 2026



أكد استشاري أمراض القلب خالد النمر أن الإحساس الشديد بالجوع قبل أذان المغرب في رمضان لا يعني بالضرورة تناول كميات كبيرة من الطعام عند الإفطار، موضحًا أن الشهية غالبًا ما تختفي سريعًا بعد تناول أول لقيمات.

وأوضح النمر أن هرمون الجوع المعروف باسم الغريلين ينخفض بسرعة مع بدء تناول الطعام، بينما ترتفع هرمونات الشبع مثل اللبتين وGLP1 وتعمل بكفاءة أكبر بعد فترة الصيام الطويلة. ونصح بأن يكون الإفطار على مرحلتين وبكميات قليلة في كل مرة، لتجنب الإفراط في تناول الطعام والحفاظ على الوزن خلال شهر رمضان المبارك.