

استشاري باطنة وأورام يوضح دور الصيام الليلي في تجديد الجسم

26 مارس، 2026



أوضح استشاري الطب الباطني والأورام رضا بخش أن واحدة من أسباب تعزيز الشفاء واستعادة الجسم نشاطه وحيويته خلال النوم هي ما يُعرف بالصيام الليلي أو Overnight Fast.

وأكد بخش عبر حسابه بمنصة إكس، أن الجسم خلال فترة ٧-٨ ساعات من النوم يتفرغ لإصلاح نفسه وتهدأ هرموناته، ما يساهم في تحسين الصحة العامة.

ولفت إلى طريقة بسيطة لتفعيل هذه الفترة: جعل آخر ٤ ساعات قبل النوم بدون تناول أي طعام، وكذلك ٤ ساعات بعد الاستيقاظ بدون أكل، والاكتفاء بالماء فقط. وأوضح أن تطبيق هذه الطريقة يندرج تحت أسهل أنظمة الصيام المتقطع ١٦:٨.