

استشاري يوضح لماذا تصبح الوجبة الواحدة أكثر إشباعًا!

15 أبريل، 2026



حذّر استشاري الطب الباطني والأورام رضا بخش من الاعتقاد بأن الجسم بحاجة إلى تدفق مستمر من الطعام طوال اليوم، موضحًا أن الإنسان يمتلك مخازن كافية من الدهون يمكن الاعتماد عليها لفترات طويلة عند اتباع نمط الصيام المتقطع.

وأشار إلى أن هذا النمط من الصيام يمنح الجسم فرصة للاستفادة من مخزون الطاقة، ما قد ينعكس على تحسين الإحساس بمتعة تناول الطعام خلال الوجبة الواحدة، مؤكدًا إمكانية تناول وجبة متكاملة دون قيود غذائية مشددة.

وأضاف أن بعض الدراسات والملاحظات السلوكية لدى ممارسي الصيام المتقطع تشير إلى تغيير في حاسة التذوق، حيث قد تزداد حساسية مستقبلات السكر خلال فترات الصيام، الأمر الذي يسهم في تعزيز الإحساس بالنكهة، مع ملاحظة انخفاض تدريجي في الشهية تجاه السكريات لدى كثير من الممارسين.