

طبيب: نتائج الصيام المتقطع ترتبط بفترات الصيام لا الوجبات

30 أبريل، 2026



أكد استشاري الطب الباطني والأورام الدكتور رضا بخش أن النتائج العلاجية لـ الصيام المتقطع لا تتأثر بكميات الطعام المتناولة خلال ساعات الأكل، موضحاً أن الأساس في هذا النمط الغذائي هو توفير فترات كافية بين الوجبات تتيح للجسم الدخول في حالة "تشافي" واستشفاء أبيض.

وأضاف بخش أن الفائدة الصحية تتحقق من خلال تنظيم توقيت الأكل وليس تقليل الكمية بشكل مباشر، مشيراً إلى أن كثيراً من الممارسين يلاحظون لاحقاً انخفاضاً تلقائياً في كمية الطعام المستهلكة، نتيجة تحسن حساسية الجسم لهرمونات الشبع، وعلى رأسها هرمون الليبتين.

وأوضح أن هذا التحسن الهرموني يساهم في تقليل الشهية تدريجياً دون الحاجة إلى تقييد صارم للسعرات في البداية.