

الخصيري يكشف كيف يساعد الصيام 14 ساعة على إنقاص الوزن

21 مايو، 2026



حذّر المتخصص في المسرطنات، الدكتور فهد الخصيري، من الإفراط في تناول الطعام، مؤكداً أن الزيادة عن حاجة الجسم تتحول إلى دهون وشحوم تسبب إرهاقاً للأعضاء وتؤثر على وظائفها الحيوية.

وأوضح الخصيري أن الالتزام بمبدأ الاعتدال في الأكل والشرب، واتباع قاعدة "ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس"، يسهم في الحفاظ على صحة الجسم وتجنب تراكم الدهون.

وأشار إلى أن الصيام لفترات تمتد نحو 14 ساعة أو ما يعرف بالصيام المتقطع يساعد على حرق الشحوم المخزنة وتحويلها إلى طاقة، ما يساهم في خفض الوزن وتحسين الصحة العامة.

وأضاف أن تقليل فترات تناول الطعام يمنح الجسم فرصة لاستهلاك الدهون المتراكمة، مؤكداً أهمية تجنب الاستمرار في الأكل دون حاجة لما له من ارتباط بزيادة السمنة والأمراض المزمنة.