

متى يبدأ الجسم بحرق الدهون والتخلص من الكرش؟ استشاري يجيب

31 مايو، 2026



أكد استشاري الطب الباطني عبدالرحيم الشهري أن الجسم يبدأ بالاعتماد على الدهون كمصدر للطاقة بشكل أكبر عند تطبيق نظام الصيام المتقطع (16/8)، والذي يقوم على الصيام لمدة 16 ساعة يومياً وتناول الطعام خلال الثماني ساعات المتبقية.

وأوضح الشهري أن نجاح هذا النظام لا يعتمد على الصيام وحده، بل يرتبط بشكل أساسي بجودة الغذاء المتناول، مشدداً على أهمية الابتعاد عن الأغذية المصنعة مرتفعة السعرات وفقيرة القيمة الغذائية، والاعتماد على الأطعمة الطبيعية الغنية بالمغذيات.

وأشار إلى أن معظم الدراسات المتعلقة بالصيام المتقطع تستند إلى نظام 16/8، لافتاً إلى أن فقدان الوزن في كثير من الحالات يعود إلى تحسين جودة الغذاء وتقليل السعرات الحرارية أكثر من كونه نتيجة للصيام بحد ذاته.

وأضاف أن الصيام المتقطع قد يكون خياراً مناسباً لبعض الأشخاص إذا كان يتوافق مع نمط حياتهم وحالتهم الصحية، مؤكداً في الوقت ذاته أهمية ممارسة تمارين المقاومة، لما لها من دور في تنشيط الكتلة العضلية وزيادة معدل حرق الدهون حتى أثناء فترات الراحة.

وشدد الشهري على أن الجمع بين التغذية الصحية وتمارين المقاومة يعد من أكثر الأساليب فعالية للمساعدة على خفض الوزن والتخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن.